**Муниципальное казенное  дошкольное образовательное учреждение**

**Средне - Агинский детский сад**

Проект по формированию здорового образа жизни в рамках недели здоровья

«МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ-ДА!»

****

**Автор проекта:**

Воспитатель: МКДОУ Средне- Агинский детский сад

 «Сказка»

Шевчук Наталья Александровна

*Чтоб здоровье раздобыть,*

*Не надо далеко ходить.*

*Нужно нам самим стараться,*

*И всё будет получаться.*

**Введение**

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

 Поэтому перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

**Цель проекта.**

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи проекта.**

*Оздоровительные:*

* Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.
* Формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.
* Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

*Воспитательные:*

* С помощью физических упражнений  способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.
* Создать условия для проявления положительных эмоций.

*Образовательные:*

* Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

**Тип проекта.**

Краткосрочный (01 – 05 марта 2021года).

**Участники проекта.**

Воспитатели и дети детского сада, родители.

**Предполагаемый результат.**

* Расширение знаний детей о своем здоровье.
* Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
* Знакомство с ролью витаминов в жизни человека.
* Знакомство с причинами болезней.
* Знакомство с произведениями худ. литературы по теме.
* Знакомство со строением тела человека.

* **Форма работы воспитателя с детьми.**
* Занятия познавательного цикла: физкультурные, чтение худ литературы.
* Занятия продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация.
* Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж.
* Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетные, народные игры.

**Содержание проектной деятельности**

*Этапы реализации*:

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

**I этап – подготовительный**

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;
2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;
3. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;
4. Подготовка цикла тематических физкультурных занятий.

**II этап - практический**

1. Проведение цикла тематических физкультурных  занятий.
2. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.
3. Подготовка выставки детских рисунков « Мы со спортом крепко  дружим»
4. Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования.

**III этап - заключительный**

1. Проведение спортивного праздника «Праздник мячей и воздушных шаров».

**Результативность:**

* - сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
* - осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Цель  | Мероприятия |
|      Понедельник *«С физкультурой дружить – эдоровым быть!»* | Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.  | Анкетирование родителей «Растём здоровыми»Беседа с детьми «Что такое здоровье»Загадки и пословицы о спорте.Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)». П/и «Мой веселый звонкий мяч», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто быстрее?»Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (с привлечением родителей). |
|      Вторник *«Витамины на столе»*      | Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания.Дать детям знания о пользе продуктов питания.Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.  |  Беседа «Полезная пища».Д/и «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное», «Дары природы».П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ»Чтение пьесы «О пользе витаминов».Загадки об овощах и фруктах.С/р  игра «Магазин»Изготовление коллажа «Витамины на столе» (с привлечением родителей).  |
|       Среда *«Я и мое тело»* |  Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень).Расширять знания детей об организме человека.Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.Научить любить себя и свой организм.Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.  |  Беседа «Мое тело»Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».Рассматривание портретов людей разной внешности.Загадывание загадок про части тела.Д/и «Зеркало», «Фоторобот».С/р игра «Больница»Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»Лепка «Моя семья». |
|     Четверг*«В сказку за здоровьем»* |  Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы. Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов.Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки. | Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумазая».Д/и «Сказочка – указочка».Народные п/и «Золотые ворота», «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно».Викторина «Загадки и отгадки». Спортивное развлечение «Путешествие в сказку». |
| ПЯТНИЦА | Цель: - Укрепление здоровья детей.Развитие физических, волевых  качеств.Развитие у детей интереса к физической культуре,  понимание значения спорта в жизни человек. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления, интереса к совместному проведению досуга. | **Торжественное закрытие недели Здоровья.**1. Общее построение на спортивной площадке детского сада.2. Приветствие заведующего д/с.3. Инструктор подводит итоги прошедшей недели.4. Общая утренняя гимнастика в виде флешмоба ритмических гимнастик.5.Выставка  детских рисунков « Мы со спортом крепко  дружим». |

**Продукт проектной деятельности.**

* Тематический  план  Недели здоровья
* Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей
* Анкета  для  родителей.
* Картотека поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела
* Конспект физкультурного развлечения  для детей старшего возраста «Праздник мячей и воздушных шаров»
* Выставка  детских рисунков « Мы со спортом крепко  дружим».
* 7.Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей»
* 8.Конспекты бесед с детьми «  Я и мое тело», «Что такое здоровье», «Полезная пища».
* 9.Нетрадиционное физкультурное оборудование.

**Методическое обеспечение проектной деятельности.**

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.

2. Школа раннего развития «Как устроено мое тело» Шалаева. АСТ, 2010 г.

3. «Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М.,2001 г.

4. «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Подготовительная к школе группа». Корнеичева. С. – Пб. Педагогическое общество России. 2010г.

5.«Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти, 2006 г.

*Приложение 1.*

**Тематический план «Недели здоровья».**

**Торжественное открытие недели Здоровья.**

1. Общее построение

2. Приветствие заведующего д/с.

*Приложение 2.*

**Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей**

***Подвижная игра «Мышеловка»***

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая часть детей образует замкнутый круг-«мышеловку». Остальные дети стоят за кругом — «мыши».

Дети идут по кругу со словами:

Как нам мыши надоели,

Развилось их просто страсть.

(дети-мыши бегают вне круга)

Все погрызли, все поели,

Вот поймаем их сейчас!

(дети останавливаются, поднимая руки вверх).

Дети-«мыши» вбегают с одной стороны круга и выбегают с другой или рядом.

По команде инструктора: «Хлоп! » дети-«мышеловка» садятся на корточки, быстро опуская руки.

Оставшиеся в кругу дети-«мыши» в кругу считаются пойманными.

Игра продолжается, дети меняются местами.

***Подвижная игра «Ловишки»***

С помощью считалочки выбирается водящий, который стоит в центре круга.

Все остальные игроки стоят по большому кругу, за спиной у каждого игрока вешается атласная лента.

Дети идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята,

любим прыгать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!

(и бегают по всей площадке) .

Водящий бегает за детьми, стараясь выдернуть ленту.

Тем, кто в конце игры остался без ленты, считается проигравшим. В конце подсчитываются ленточки проигравших детей. Отмечается водящий, который собрал больше всего лент. Игра повторяется 2—3 раза с другими водящими.

По сигналу играющие принимают фигуру или позу какого-нибудь сказочного героя, животного, насекомого и т. п.

Музыка прекращается, инструктор отмечает самую интересную фигуру.

Игра повторяется 3-4 раза.

***Подвижная игра «Удочка»***

Игроки стоят по кругу, в центре — инструктор по физкультуре.

Он держит веревку с привязанным к ней мешочком с песком.

По команде инструктора: «Начали! » он начинает вращать веревкой по кругу над полом.

Игроки по мере приближения веревки перепрыгивают через нее двумя ногами вместе, прыгают высоко, чтобы веревка не задела их ног.

Описав 3-4 круга, инструктор останавливается и подсчитывает количество задевших за мешок игроков.

Игра продолжается 2-3 раза.

***Подвижная игра «Быстро возьми»***

Инструктор по физкультуре раскладывает по всей площадки кубики, мячи, мешочки с песком, маленькие резиновые игрушки, шишки, которых должно быть на 1—2 меньше, чем количество играющих детей.

Под музыку дети бегают вокруг, между предметами.

Как только музыка прекращается, дети берут по одному предмету и поднимают его над головой.

Тот, кто не успел поднять какой-нибудь предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

***Подвижная игра: «Перелет птиц»***

На одном конце зала находятся дети — они «птицы».

На другом конце зала — гимнастические скамейки, кубы и т. п. — это «деревья».

По команде инструктора: «Птицы улетают! » дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу.

По команде инструктора: «Буря! » бегут к возвышенностями и прячутся там. Когда инструктор скажет: «Буря прекратилась! », дети спускаются, («птицы» продолжают свои «полет»).

Во время игры инструктор в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. Игра продолжается 2-3 раза.

***Подвижная игра: «Не попадись»***

Из играющих с помощью считалочки выбирается 2—3 водящих, они становятся в центр круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу инструктора начинают двумя ногами прыгать в него и из него по мере приближения водящих.

Отмечается самый быстрый водящий, который поймал больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали. Игра повторяется с переменой водящих 2 раза.

***Подвижная игра «Не оставайся на полу»***

С помощью считалочки выбирается водящий, который бегает с детьми по всему залу.

Как только инструктор говорит: «Лови! », все убегают от водящего и по мере его приближения взбираются на какую-нибудь возвышенность (скамейку, кубы, лестницу, стул, а водящий старается поймать бегающих.

Те, до кого он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитываются пойманные игроки. Игра продолжается с новым водящим.

Отмечается водящий, который поймал больше всех играющих.

***Подвижная игра «Гуси-лебеди»***

На одной стороне зала обозначается дом, в котором находятся «гуси». На противоположной стороне зала стоит «пастух». С боку площадки находится логово «волка». Все остальное место — луг.

С помощью считалочки выбираются «волк» и «пастух», остальные дети -«гуси». «Пастух» выгоняет «гусей» на «луг», погулять я побегать.

Пастух: Гуси, гуси!

Гусж (хором) : Га — га — га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси (хором) : Да, да, да!

Пастух: Так летите же сюда!

Гуси (хором) : Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите, только крылья берегите.

«Гуси» бегут домой через логово «волка», а «волк» выбегает из логова и старается поймать «гусей». Отмечаются «гуси», которые убежали от «волка» и благополучно вернулись домой. Игра продолжается с другим «пастухом» и «волком».

***Подвижная игра «Пожарные на учении»***

Дети строятся в две колонны у стартовой линии на расстоянии 4—5 м от гимнастической лестницы. На гимнастической лестнице вверху подвешен колокольчик. По команде инструктора: «Марш! » первые дети бегут, взбираются на лестницу, звонят в колокольчик, спускаются, бегут обратно, передавая эстафету хлопком по плечу следующему «пожарнику».

Побеждает та команда «пожарников», которая быстрее справится с заданием.

***Подвижная игра «Ловишки»***

С помощью считалки выбирается водящий, который стоит на середине площадки. Остальные играющие стоят на площадке за чертой. После слов инструктора: «Раз! Два! Три! Беги! » дети перебегают на противоположную сторону площадки за черту, а водящий ловит детей, прежде чем они перебегут площадку и встанут за черту.

Отмечаются самые быстрые дети и ловкий водящий. Игра повторяется с новым водящим 2—3 раза.

***Подвижная игра «Третий лишний»***

Дети делятся на пары, вставая в затылок друг за другом, образуя при этом большой круг. Двое водящих остаются вне круга, и по команде инструктора: «Беги! » один догоняет другого, бегая по кругу за всеми стоящими парами.

При этом убегающий может в любое время встать вперед, какой-нибудь пары, а третий в этой паре убегает от ловящего.

Если догоняющий поймает убегающего, то они меняются ролями.

***Подвижная игра «Мороз — Красный нос»***

С помощью считалочки выбирается водящий — «мороз», который стоит в центре площадки, а сбоку — его дом. Остальные игроки стоят на одной стороне площадки чертой.

Мороз: Я Мороз — Красный нос, Кто из вас решится В путь-дороженьку пустится.

Дети (хором) : Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!

После слов дети должны перебежать на противоположную сторону площадки за черту» куда «мороз» не имеет право перебегать. Расстояние от стартовой линии до финиша — 3-4 м. Кого «мороз» поймал во время перебежки -ведет в свой дом. Отмечаются те «морозы», которые за одну перебежку поймали большее количество игроков. Игра повторяется с другим «морозом».

***Подвижная игра «Охотники и зайцы»***

С помощью считалочки выбирается «охотник», остальные дети — «зайцы». На одной стороне зала — дом «охотника», на другой — дом «зайцев». Под начало музыки выходит «охотник» и ищет следы «зайцев», затем возвращается к себе. «Зайцы» выскакивают из своего дома и прыгают по всей площадке-поляне на двух ногах в разных исправлениях.

По команде инструктора: «Охотник! » «зайцы» убегают к себе в дом, а «охотник» бросает маленькие мячи в «зайцев», как будто стреляет из ружья. Тот, в кого «охотник» попал мячом, считается убитым и уходит в дом «охотника».

Игра повторяется с новым «охотником». Отмечается самый меткий «охотник», с большинством убитых «зайцев».

***Подвижная игра «Колдун»***

С помощью считалочки выбирается «колдун», который встает в центр круга, построенный остальными игроками. Игроки идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята,

Любим прыгать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать!

Все дети разбегаются. Тот, до кого «колдун» дотронулся, считается заколдованным. Ребенок, которого заколдовали,

встает на месте, ноги на ширине плеч. Другие дети могут его расколдовать, если проползут на четвереньках между ног заколдованного. Заколдованные дети не имеют право вставать близко к стене.

Игра продолжается со сменой «колдуна» 3 раза. Отмечаются те дети, которые убегали от «колдуна», и те, которые заколдовали больше всех детей.

***Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит»***

Выбирается один водящий, который стоит в обруче, лежащем на полу в центре площадки. По команде инструктора: «Начали! » дети бегают, прыгают, ходят. Водящий бросает мяч вверх, громко говоря чье-нибудь имя, например Вася, и убегает. Вася бежит, ловит мяч, встает в обруч, также называет имя. Бросает мяч, убегает и т. д.

***Подвижная игра «Мышки и домики»***

С помощью считалочки выбирается водящий. Остальные дети встают в кольца или начерченные на полу круги и занимают в них места — «мышки в домиках». Водящий подходит к какому-нибудь домику и говорит: «Мышка, мышка, продай домик! » Та отказывается. Тогда водящий идет

к другой «мышке». В это время «мышка», отказавшая продать дом, вызывает кого-нибудь из игроков и меняется с ним местом. Водящий стремится занять место одного из перебегающих. Если это ему удается, то оставшийся без места становится водящим. Бели не удается, то он ходит от домика к домику с просьбой продать дом. Если водящий скажет: «Кошка идет! », то все должны поменяться местами, а водящий стремится занять чей-либо домик.

***Подвижная игра «Совушка»***

С помощью считалочки выбирается «совушка». Она сидит в одной стороне зала: там ее гнездо остальные, играющие птичек, кузнечиков, бабочек, жуков, комаров и мух, размещаются по всему залу.

Через некоторое время инструктор говорит: «Ночь!». Играющие замирают в той позе, в которой их застала ночь. В ночь вылетает «совушка» и бегает между «птичками», «бабочками», «кузнечиками», «мухами» и «комарами», наблюдает за ними. Если она заметила, что кто-то пошевелился, то она уводит его в свое гнездо.

Инструктор говорит: «День!». Все оживает, и опять «насекомые» кружатся, летают, ползают. Игра повторяется 2—3 раза.

***Подвижная игра «Караси и щука»***

На противоположных сторонах игровой площадки отмечают линиями дома «карасей».

Считалкой выбирается водящий — «щука». Все остальные дети — «караси». «Караси» делятся на две команды и расходятся в свои дома, а «щука» становится по середине площадки.

По сигналу инструктора все «караси» бегут (переплывают) на противоположную сторону. «Щука» ловит перебегающих.

Тот, кого поймали, становится в сторону. После 2—3 перебежек, когда пойманных «карасей» будет 5—6, они образуют сеть: становятся в одну линию посередине площадки и держат друг Друга за руки.

Теперь по сигналу инструктора «караси» пробегают на другую сторону через сеть (под руками, а «щука» стоит сзади сети и ловит выбегающих из нее.

Пойманные «караси» также присоединяются к сети.

Игра кончается, когда все «караси» будут переловлены. Тогда выбирается новый водящий или «щукой» становится последний пойманный «карась».

Инструктор может после 2—3 перебежек назначить «щукой» кого-либо из детей.

***Подвижная игра «Шандер-мандер»***

Все играющие встают по большому кругу. С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга с большим мячом в руках. Водящий отбивает си» о пол двумя или одной рукой и говорит:

Шандер-мандер липпопандер (дети бегают, а по окончании слов останавливаются) .

Кручу, верчу, кого хочу, Это будет. (имя играющего)

Водящий громко говорит, сколько шагов до того, кого он назвал, например до Саши. До него 3 гигантских шага (большие, широкие шаги, 5 обыкновенных, 7 муравьиных (семенящие шаги) и 2 заячьих (прыжки на двух ногах). Водящий выполняет эти шаги и доходит до Саши. Бросает ему мяч, Саша ловит и начинает игру заново. Если Саша не ловит, то водящим остается тот же ребенок. Можно назвать 2 или 3 вида ходьбы, можно все 4.

***Подвижная игра «Защита укрепления»***

Дети становятся по кругу. С помощью считалочки выбирается защитник, который защищает кеглю, стоящую в маленьком нарисованном кругу в центре большого.

Игроки стараются сбить кеглю мячом. Мяч можно перебрасывать, но из общего круга бросающему выходить и менять место нельзя. Тот, кому удается сбить кеглю, становится на место защитника.

***Подвижная игра: «Горелки»***

Игроки становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают водящего, он встает на линию, спиной к игрокам и говорит:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло,

Глянь на небо, птички летят, колокольчики звенят.

Раз два, три — беги!

С окончанием слов дети, стоявшие последней парой, разбегаются в стороны вперед вдоль колонны и соединяются опять прежде, чем водящий поймает одного из игроков. Если водящий успел это сделать, он образует новую пару, становясь вперед колонны. А оставшийся без пары игрок становится водящим. Игра продолжается до тех пор, пока не пробежит каждая пара.

***Подвижная игра «Скакуны и бегуны»***

Очерчивается площадка для игры 3x3 или 5x5 м. Дети делятся на две команды: скакунов и бегунов. На одной стороне площадки — дом скакунов.

Бегуны разбегаются по игровой площадке в пределах ее границ. Скакуны посылают одного из своей команды в поле (на площадку). Скакун ловит бегунов, прыгая на одной ноге. Инструктор по физкультуре зовет скакуна: «Домой! ». Тот возвращается, а вместо него в поле выскакивает следующий по очереди игрок. И так скакуны все время меняются.

Пойманные бегуны идут в плен к скакунам. Игра кончается, когда все игроки в поле

переловлены. Затем команды меняются ролями. Игра повторяется.

***Малоподвижная игра «Затейники»***

С помощью считалочки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником. Игра повторяется 2—3 раза.

***Малоподвижная игра «У кого мяч? »***

С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор, в руке у него маленький мяч. Идя по кругу, инструктор отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

***Малоподвижная игра «Найди и промолчи»***

Начинает игру инструктор по физкультуре. Он показывает детям какую-нибудь игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает всем сесть на корточки в конце площадки лицом к стене, а сам быстро прячет игрушку и предупреждает детей о том, что тот, кто первым найдет игрушку, не должен показывать на нее пальцем и говорить вслух, где она спрятана. По команде инструктора: «Ищем. '» дети встают, спокойно ходят и ищут. Кто нашел первым — подходит к инструктору и говорит так, чтобы остальные не услышали. Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей — найдут игрушку. Отмечается самый внимательный и находчивый игрок, который первым нашел игрушку. Он и прячет ее следующим. Игра повторяется 2 раза.

***Малоподвижная игра «Летает, не летает»***

Дети стоят по кругу или в шеренге, инструктор стоит так, чтобы его было всем хорошо видно и слышно. Он начинает называть одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет, например:

Инструктор по физкультуре: Парашютист (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Самолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Вертолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Дом (поднимает руки вверх) .

Дети не поднимают руки вверх и т. д.

В конце инструктор подсчитывает тех игравших, которые ни разу не ошиблись и были внимательны.

***Малоподвижная игра «У кого мяч? »***

С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно, плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор по физкультуре, в руке у него маленький мяч, идя по кругу, он отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

***Малоподвижная игра «Сделай фигуру»***

По сигналу инструктора по физкультуре играющие ходят под спокойную музыку. Инструктор говорит, чтобы дети приняли фигуру какого-нибудь сказочного героя или животного и т. п. Музыка прекращается, инструктор отмечает самую интересную фигуру. Игра повторяется 3-4 раза.

***Малоподвижная игра «Летает, не летает»***

Дети стоят по кругу или в шеренге, инструктор по физкультуре стоит так, чтобы его было всем хорошо видно и слышно. Он начинает называть одушевленные и не одушевленные предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назвал летающий предмет, например:

Инструктор по физкультуре: Парашютист (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Самолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Вертолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Дом (поднимает руки вверх) .

Дети не поднимают руки вверх и т. д.

В конце инструктор подсчитывает тех игравших, которые ни разу не ошиблись и были внимательны.

***Малоподвижная игра***

***«Съедобное — несъедобное»***

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор по физкультуре с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя съедобное-несъедобное, например:

Инструктор по физкультуре: Макароны с мясом. Ребенок ловит мяч и бросает обратно. Инструктор по физкультуре: Торт. Ребенок ловит мяч и бросает обратно. Инструктор по физкультуре: Мороженое. Ребенок ловит мяч и бросает обратно. Инструктор по физкультуре: Дом. Ребенок не ловит мяч. Инструктор по физкультуре: Телевизор. Ребенок не ловит мяч. Инструктор по физкультуре: Машина. Ребенок не ловит мяч и т. д. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

***Малоподвижная игра «Вершки, корешки»***

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя вершки или корешки, например:

Инструктор по физкультуре: Баклажаны.

Ребенок; Вершки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Редька.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Морковь.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Капуста.

Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Картофель.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Клубника.

Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Чеснок.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Огурцы.

Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно) и т. д.

Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

*Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»*

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя овощ или фрукт, например:

Инструктор по физкультуре: Морковь.

Ребенок: Овощ (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Капуста.

Ребенок: Овощ (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Апельсин.

Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Виноград.

Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает обратно) .

Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

***Малоподвижная игра «Считалочка»***

Дети к подготовительной группе знают много считало-чек. Все играющие стоят по кругу, один из ребят — водящий, который стоит за кругом, начинает произносить считалку, указывая — по очереди на каждого игрока. На ком считалочка закончилась, тот и становится следующим водящим. Отмечается тот из детей, который правильно делит слова на слоги, у кого хорошая память и кто рассказал много считалок. Также отмечается самая смешная и интересная считалка.

Ахи-ахи-ахи-ох,

Бабка сеяла горох.

Уродился он густой,

Мы помчимся — ты пустой!

Бежит зайка по дороге,

Да устали сильно ноги.

Захотелось зайке спать,

Выходи — тебе искать!

Ходит цапля по болоту,

Не найдет себе работу.

На пенечек она села,

Пять лягушек сразу съела.

Раз, два, три, четыре, пять,

Выходи — тебе искать!

Захотел наш Том поесть,

В холодильник он полез.

В холодильнике сметана,

Мясо, рыба, баклажаны,

Огурцы и виноград.

Кабачки и лимонад.

Коли хочешь есть и ты,

Так скорее выходи!

Джерри весело живет,

Джерри песенки поет!

Раз, два, три, четыре, пять,

Ну-ка, Джерри, спой опять!

***Малоподвижная игра «Угадай на ощупь»***

С помощью считалочки выбирается водящий, он становится в центр круга с завязанными глазами. Остальные дети стоят по кругу. Инструктор медленно поворачивает водящего, который подходит к игроку и на ощупь определяет, кто это. Отмечают самого внимательного водящего. Игра продолжается с другим водящим 3—4 раза.

***Малоподвижная игра «Четыре стихии»***

Игроки встают в круг. Инструктор по физкультуре объясняет, что есть 4 стихии: вода, воздух, земля, огонь. Например, в воде живут рыбы, лягушки, раки, на земле -люди, животные, насекомые и т. д., а в огне никто не живет.

Если водящий бросает мяч и говорит: «Вода», «Земля» или «Воздух», то игрок, которому бросили мяч, должен его поймать, назвать того, кто живет в этой стихии, и бросить мяч обратно водящему. Если водящий говорит: «Огонь! », то мяч ловить нельзя.

За неправильный ответ или пойманный мяч на слово «огонь» игрок выбывает из игры. Играют до последнего оставшегося участника.

***Малоподвижная игра***

***«Время года, месяцы и дни недели»***

Дети стоят по большому кругу. Инструктор по фаз-культуре дает, например, Оле большой мяч и предлагает ей назвать месяцы лета. Оля берет мяч, выходит в центр круга, отбивает его о пол двумя руками и называет: июнь, июль, август и передает мяч, кому хочет, например Андрею. Ему инструктор предлагает назвать дни недели. Юре — 4 времени года, Алине месяцы весны, Кате — сколько дней в неделе, Павлику — какое сейчас время года и т, д. Неправильно ответившие на вопрос или долго думающие выбывают из игры. Побеждает тот, кто остался последним.

***Малоподвижная игра «Что изменилось? »***

Инструктор по физкультуре ставит перед детьми небольшие резиновые игрушки, предлагает внимательно посмотреть и запомнить их. По команде: «Закрыли глаза! » дети закрывают глаза, а инструктор быстро меняет игрушки местами или убирает одну. По команде: «Открыли глаза! » дети открывают глаза и отвечают, что изменилось или чего не стало. Отмечаются самые внимательные дети. Игра повторяется 2—3 раза.

***Малоподвижная игра «Ручеек»***

Дети становятся парами, взявшись за руки, встают друг с другом и образуют длинный «коридор», руки поднимают вверх. Один ребенок, оставшийся без пары, начинает движение ручейка. Он проходит в ручеек с конца «коридора»

и идет в начало ручейка, беря за руку товарища из тобой пары, кого хочет. Оставшийся без пары ребенок | в стороне от ручейка в конец «коридора», затем заходит в ручеек, беря за руку, кого хочет, и т. д. Таким образом, ручеек медленно протекает, двигаясь вперед.

***Малоподвижная игра «Ласковые слова»***

Дети стоят по кругу и, передавая мяч в любом направлении, говорят ласковые слова, например Саша говорит: «Милый» и передает мяч Кате, та говорит: «Солнышко» и передает мяч Кристине и т. д. Те, у кого слова повторятся, считаются проигравшими и выходят из игры. Побеждает тот, кто произнесет больше ласковых слов.

***Малоподвижная игра «Краски»***

С помощью считалки выбирают «хозяина» и «покупатель». Остальные игроки — «краски». Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его «хозяину», который приглашает «покупателя». «Покупатель» подходит к играющим, и идет разговор:

- Тук, тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- За чем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За синей.

Если синей краски нет, то «хозяин» отвечает: «Иди по дорожке, принеси мне синие сапожки, поноси, поноси да назад принеси! » Если же «покупатель» цвет краски угадал, то «краску» забирает себе. Когда «покупатель» отгадывает несколько «красок», он становится «хозяином», а новый «покупатель» выбирается из числа «красок».

Приложение 3

**АНКЕТА**

**Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка.**

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

 1. Болел ли Ваш ребенок в последние полгода? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если болел, перечислите заболевания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Сколько дней болел Ваш ребенок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Что было причиной его болезни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. У ребенка есть постоянный режим дня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Ежедневно ли он чистит зубы? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? \_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Употребляет ли фрукты, овощи? Сколько раз в день? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Уважает ли ребенок окружающих его людей и не спорит по пустякам? \_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Регулярно ли Вы с ребенком проводите закаливание? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Всегда ли одеваете ребенка по погоде? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в детском саду)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Есть ли у Вас дома физкультурно-оздоровительный комплекс? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 4

**Картотека поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела**

**Загадки о здоровье**

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Дождик теплый и густой:

Этот дождик не простой,

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов. *(Душ)*

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем

Не угнаться за… *(Мячом)*

Его все гладят и купают,

А он худеет, будто тает,

Теряет форму, вид и вес

И, наконец, исчезнет весь.
Но он надежный ваш дружище,

Общаясь с ним, мы станем чище. (*Мыло)*

Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос. *(Носовой платок)*

Оля ядрышки грызет,

Падают скорлупки.

А для этого нужны  Нашей Оле… *(Зубки)*

Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ...
(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ...
*(Мяч)*

Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...
*(Гантели)*

Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка!
*(Спортзал)*

Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
*(Стадион)*

Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются.
*(Лыжи)*

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...
*(Лыжи)*

На белом просторе
Ддве ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.
*(Лыжня)*

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
*(Лыжник*)

Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети?
*(Лыжи)*

Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется…
*(Сноуборд)*

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?
*(Коньки)*

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ...
*(Коньки)*

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.
*(Клюшка)*

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ...
*(Хоккей)*

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
*(Велосипед)*

Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звонить умею, знай!
(Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ...
*(Велосипед)*

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.
*(Старт)*

На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.
*(Шахматы)*

**Пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни.**

Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!!!

Чистота – залог здоровья.

Чеснок да лук от семи недуг.

Чистая вода – для хвори беда.

В здоровом теле – здоровый дух.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Еле-еле душа в теле.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Горьким лечат, а сладким калечат.

С больной головы да на здоровую.

У кого что болит, тот о том и говорит.

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.

И смекалка нужна, и закалка важна.

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.

**Высказывания великих людей и наших современников о здоровье:**

Одна боль всегда уменьшает другую. (Чехов А. П.)

Здоровье дороже золота. (Шекспир У.)

Нельзя врачевать тело,

не врачуя души. (Сократ)

Цена здоровья ощущается после болезни. (Фонвизин Д.)

Чувство выздоровления – одно из самых сладостных. ( Пушкин А. С.)

При болезни бывает,

 полезна легкая суровость, - она придает уверенности. (Гюго В.)

Работа необходима для здоровья. (Гиппократ)

Надо непременно встряхивать себя физически,

чтобы быть здоровым нравственно. (Толстой Л. Н.)

Лучший врач тот,кто знает бесполезность большинства лекарств. (Франклин Б.)

Человек любит поговорить о своих болезнях,а между тем это самое неинтересное в его жизни. (ЧеховА. П.)

Без здоровья невозможно и счастье. (Белинский В. Г.)

Лечит болезни врач,но излечивает природа. (Гиппократ)

*Приложение 5*

**Конспект физкультурного развлечения:**

***«Праздник мячей и воздушных шаров», конспект спортивно-игровой программы для детей старшего дошкольного возраста***

Цель: создать у детей радостное, бодрое настроение, использовать элементы соревнования, вызвать у детей желание участвовать в соревнованиях, играх, воспитывать организованность, самостоятельность, укреплять здоровье.

Задачи: — развивать познавательную деятельность;

— создание праздничной обстановки, хорошего настроения;

-доставить всем радость от совместного праздника.

Участники: воспитатель, дети, клоун.

Материал: мячи; шары на каждого ребёнка; 4 обруча *(синий, жёлтый, красный, зелёный).*

Ход мероприятия:

Дети под музыку выходят на площадку детского дома.

Вед: ребята, а у меня для вас есть сюрприз. Хотите узнать какой? Тогда отгадайте мою загадку.

Я на праздник спешу,

Их за ниточку держу:

Красный, жёлтый, голубой —

Проплывут над головой,

Лучше нет для детворы,

Чем воздушные… (Ответ детей)

Правильно, это воздушные шары. Сегодня у нас праздник воздушных шаров.

-А вы хотите, чтобы к нам в гости прилетели воздушные шары? Они к нам обязательно прилетят.

-А чтобы шарик полетел, что с ним надо сделать *(надуть)*

Игра-хоровод *«Надуем шар»* под музыку *«Каравай»*.

Как на наш веселый праздник

Мы надуем большой шар. Вот такой вышины…

Вот такой нижины… Вот такой ужины… Вот такой ширины…

-А теперь давайте сдуем шарик и снова надуем!

Вед: ребята а давайте  поиграем в игру!

*«Ты катись веселый шарик»*. Дети под музыку передают шарик, напевая слова: Ты катись веселый шарик

Быстро – быстро по рукам.

У кого веселый шарик,

Назовет тот имя нам!

*Игра «Веселый и грустный шарики»*.

-С веселым шариком мы будем прыгать и смеяться, а с грустным молчать и грустить.

*«Достань до шарика»*.

-Шарик хочет, чтобы вы до него дотронулись, дотянулись. *(Шарик привязан к палочке)*.

Следующая загадка. Не обижен, а надут Его по полю ведут,

А ударят, нипочем

Не угнаться за… *(мячом)*

Эстафеты с мячом:

1. «Прокатываниемяча по дорожке*»*. Прокатить мяч по гимнастической скамейке двумя руками.

2. «Кенгуру». Мяч зажат между коленями, прыжки с продвижением вперед, спину держать прямой и сохранять равновесие в движении.

3.*«Солнышко»*. В игре участвуют две команды. Первым игрокам дается по мячу. На сигнал *«Вверх!»*дети поднимают руки вверх, стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади, тот следующему, т. д. когда мяч дойдет до последнего игрока, он бежит к воспитателю и отдает ему мяч

2. *«Кто быстрее»*. В 6-7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячику, бегут к своим стульям, обегают их, возвращаются, передают мяч следующему игроку, становятся в конец своей колонны. Вторые, поймав мяч, бегут к стульчику, обегают их, возвращаются, передают мяч следующему игроку, становятся в конец своей колонны и т. д.

Вед: Какие вы ловкие, находчивые. А у меня еще есть одна игра, и малыши могут с нами поиграть.

Игра называется *«Ай да щёчки-шарики»*. Я буду рассказывать стихотворение, а вы ребята, выполняйте все движения. Щечки, словно шар, надули, А потом тихонько сдули. И надули посильней, Чтобы было веселей. Укололи шар иголкой. Бах! И шарик лопнул громко!

Игра *«Найди свой дом»*

К обручам разных цветов привязать шары по цвету *(красный обруч – красный шар)*

Дети с шариком под музыку бегают, музыка смолкла дети занимают свой домик по цвету своего шарика.

Вед: А мы с ребятами поиграем еще в одну игру, а называется она «Сестрица Алёнушка», у меня есть вот такие шарики, на которых надеты платочки, и маркеры, надо дорисовать лицо. Но сначала скажите мне, что у нас на лице есть?

Дети: Глаза, рот, ресницы, нос, брови.

Синий шарик надувной

Не хотел играть со мной.

Он сегодня почему-то

На меня смотрел надуто.

Вед: Я знаю, что вы ещё умеете отлично рисовать. Свои таланты можете сейчас мне показать? Ребята покажем как мы умеем рисовать шарики! *(Детям предлагаются маркеры, они рисуют лица* *на шарике).*

Вед: А у меня остались еще шарики. Они последние, самые яркие. Но к ним я привязала специально для вас сюрприз! (Вносит связки шаров, к которым привязаны пакетики с конфетами).

Танец с шарами:

Сегодня всё ликует!

В руках у детворы

От радости танцуют

Воздушные шары.

Праздникзаканчивается дискотекой с шарами.

**Приложение 6**

**Выставки:**
Выставка детских рисунков, поделок, фотографий по теме здоровья. «Путешествие в страну здоровья», «В здоровом теле – здоровый дух».

Приложение7

**Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки**

****

****

Приложение 8

**«Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей»**

**Беседа «Я и моё тело»**

Для детей старшего возраста

**Цель:** закрепить представление детей о строении собственного тела, дать знания о внутренних органах человека и их назначении, закреплять навыки правильного построения и употребления сложноподчинённых предложений. Расширять знания дошкольников о правильном питании, его значении, о взаимосвязи здоровья и питания. Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.

Воспитатель:

Высокие, низкие, далёкие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

Слабыши, крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

И всякие аборигены.

И папы, и мамы, и дети

Роднее их нет на свете.

Ребята, посмотрите друг на друга. Все вроде разные на вид. Но есть у каждого  руки и ноги, и рот. Два уха, два глаза и нос. Но какими бы не были разными, всё равно похожи своим телосложением. Давайте вспомним ещё раз из каких частей состоит наше тело.

(Ребёнок говорит слово и показывает названную часть туловища)

Быть у каждого должна  очень умной…(голова)

Животик, спинка и грудь – их вместе…(туловищем) зовут.

Съел еду я всю и вот мой наполнился…(живот)

На прогулке не забудь закрывать от ветра…(грудь)

(Руки)…. Чтоб ласкать, трудиться, воды из кружечки напиться.

На руке сидят мальчики, очень дружные …(пальчики)

Бегут по дорожке, резвые…(ножки)

Спотыкнулся через Генку и ушиб себе…(коленку)

Воспитатель: какие части туловища вы ещё не назвали? (плечи, таз, бёдра, стопа) Молодцы! Хорошо вы знаете строение тела человека. А можете ли вы на ощупь найти нужную часть тела?

Игра «Найди на ощупь названную часть тела» (Дети становятся парами, одному из пары закрывают глаза. И он должен найти названную педагогом часть тела. Потом меняются местами)

Воспитатель: Хорошо, и с этим заданием вы справились. А теперь пройдите и тихонько сядьте на свои места. Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы знаете о себе, тем лучше. Внутри человека находятся органы, которые помогают человеку расти и развиваться.

 - Ребята, положите руку на грудную клетку с левой стороны. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит? Что это такое? (Это сердце. Очень важный орган)

- Правильно. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложить руку к грудной клетке, как только что сделали. А кто может показать на схеме сердце? (Ребёнок показывает на схеме сердце).

- Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок и мы увидим у кого какое сердце. Сердце работает и днём и ночью, никогда не останавливается. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму. Это очень важный орган.

А теперь замрите и прислушайтесь к своему организму. Что ещё вы чувствуете и слышите? (Мы слышим своё дыхание). Верно, у человека есть ещё один важный орган, который помогает нам дышать и как сердце работает без перерыва. Что это за орган? Это лёгкие. Их у человека два. (Показывает на схеме). Может ли человек прожить без дыхания? Давайте попробуем на несколько минут задержать дыхание. Не получается? Значит, человек не может жить без дыхания. Ребята, во время вдоха мы вдыхаем определённое количество воздуха. ( с помощью воздушного шарика проверяют объём лёгких).

-Чтобы организм хорошо работал, все должны хорошо питаться. Каждый день мы употребляем пищу. Из тарелки пища попадает в рот и начинается удивительное путешествие пищи. Кто может рассказать об этом путешествии? (ребёнок рассказывает, воспитатель показывает на схеме желудок). В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества.

А сейчас мы с вами отдохнём. Физминутка.

Теперь вы видите. Что человеческий организм очень сложный. Кто знает, что нужно организму? Чтобы человек был здоров, рос и развивался? (человек должен употреблять полезные продукты, богатые витаминами)

-Да, витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины A, B,C,D. Витамин A -  мы обозначим зелёным цветом. Витамин B  - красным, C - синим цветом, D-жёлтым цветом.

Посмотрите на рисунок тела человека. Вокруг расположены кружки – это витамины.  От каждого витамина идёт лабиринт к органу человека. Пройдите лабиринт и узнайте, какие витамины нужны тому или иному органу. (Делают вывод – витамин A помогает зрению, B – сердцу,C – лёгким, D – укрепляет наши кости.

А теперь давайте посмотрим на плакат и, расскажем, в каких продуктах содержится тот или иной витамин.

Итог беседы: Сегодня мы с вами вспомнили, из каких частей состоит тело человека, узнали, какие внутренние органы есть у нас, что нужно делать, чтобы организм наш хорошо работал.

**Познавательная беседа на тему :**

**«Что такое здоровье, как его сохранить и приумножить»**

ПРОГРАММНОЕ  СОДЕРЖАНИЕ:

Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.

Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц. Словарь: здоровье, дегустатор, закаливание, самомассаж.

Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

ОБОРУДОВАНИЕ: мешочек с предметами лично гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб, м\ф «Мойдодыр».

ХОД  ЗАНЯТИЯ:

   Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

 Есть ли большая беда,                         Я здоровье берегу,

 Чем болезни и нужда.                         Сам себе я помогу.

  Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (Заучивание).

  Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

                             Утречко настало, солнышко встало.

                             Эй, братец Федя, разбуди соседей!

                             Вставай, большой! Вставай, указка!

                             Вставай, середка! Вставай, сиротка!

                             И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

                             Все проснулись, потянулись! Молодцы!

  А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

  Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром  так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.  Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок.

Ускользает, как живое,                    Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я.                         А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится,                       И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится.                      Чем у волков, у медведей.

                          (Мыло)                                               (Расческа)

Пластмассовая спинка,                   И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка,                           Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит,               А любому правду скажет –

Нам усердно служит.                      Все как есть ему покажет.

              (Зубная щетка)                                                 (Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,                     Хвостик из кости,

После ванной паренька.                  На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось –          Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка.                          Чистить брюки и кафтан.

                          (Полотенце)                                         (Щетка)

   А еще Мойдодыр оставил нам  мультфильм. Сейчас мы его посмотрим. (Просмотр м\ф «Мойдодыр»). Беседа по содержанию м\ф).  Почему Мойдодыр был сердит? Про каких своих солдат говорил Мойдодыр? Что обрадовало Мойдодыра? Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?

Физкультминутка

                           Солнце глянуло в кроватку.

                           Раз, два, три, четыре, пять.

                           Все мы делаем зарядку.

                           Надо нам присесть и встать.

                           Руки вытянуть пошире.

                           Раз, два, три, четыре, пять.

                           Наклониться – три, четыре.

                           И на месте поскакать.

                           На носок, потом на пятку.

                           Дружно делаем зарядку

  Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушаю зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

  Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

   Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

                 Все, кто хочет быть здоров,

                 Закаляйтесь вы со мной.

                 Утром бег и душ бодрящий,

                 Как для взрослых, настоящий.

                 Чаще окна открывать,

                 Свежим воздухом дышать.

                 Руки мыть водой холодной.

                 И тогда микроб голодный

                 Вас вовек не одолеет.

  А мы с вами как закаливаемся после дневного сна? Ходим босиком по коврику, смоченному соленой водой. Но закаляться нужно постепенно, разумно. Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

    Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

                                     Лобик мыли? Щечки мыли?

                                     Ушки мыли? Ручки мыли?

                                     Все помыли? Чистые теперь!

                                     Открыть к здоровью дверь!

  Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!

**Беседа: «Здоровая пища»**

Задачи:

Рассказать детям о продуктах питания и  их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание»

Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Пособия и материалы: картинки с изображением продуктов  питания : рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы,  чупа-чупс,  пепси-кола, мороженое, торт, конфеты; муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград; карточки с изображением витаминов А,В,С, и на них продукты в которых имеется данный витамин.

**Ход**

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

*Воспитатель вызывает по очереди трех детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются.*

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети:

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите  побольше узнать о здоровом питании?

Дети: Да.

Тогда отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад
Овощной всегда *(салат)*

Будет строен и высок
Тот, кто пьет фруктовый *(сок)*

Знай, корове нелегко
Делать детям *(молоко)*

Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть *(сметану)*

Знает твердо с детства Глеб
На столе главней всех *(хлеб)*

Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей *(щи)*

За окном зима иль лето
На второе нам – *(котлета)*

Ждем обеденного часа-
Будет жаренное *(мясо)*

Нужна она в каше, нужна и в супы,
Десятки есть блюд из различной *(крупы)*

Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они – *(продукты)*

Воспитатель: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Физминутка
Мы похлопаем в ладоши
Дружно, веселее.
Наши ножки постучали
Дружно, веселее.
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише
Наши ручки поднимайтесь
Выше. Выше, выше.
Наши ручки закружились
Ниже опустились.        Завертелись, завертелись
И остановились.

Воспитатель: Ребята, представьте перед собой горячий суп, чтобы он остыл давайте подуем на него.

*Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ»*

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

*Повторить 3-4 раза.*

Воспитатель: Вот наш суп и остыл.

Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим

Воспитатель: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

Воспитатель: Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят чтоб быть сильными и здоровыми. Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

*Игра «Полезные и неполезные продукты»*

Воспитатель: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долгое время.

 А вот Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1.     Главное не переедайте.

2.     Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

3.     Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4.     Не надо есть  жирной, соленой и острой пищи.

5.     Овощи и фрукты – полезные продукты

6.     Сладостей много, а здоровье одно.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты надо есть чтобы вырасти здоровым?

Дети: Рыбу, мясо, cалат овощи фрукты молоко сметану творог кашу.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

Приложение 9

**Нетрадиционное физкультурное оборудование.**

****