МБДОУ – детский сад «Сказка» с. Первомайское

Проект по формированию здорового образа жизни

в подготовительной группе

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Выполнила воспитатель:

Абрамова Е.В.

2022г.

**Актуальность:**«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости!» - так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, разработок и исследований, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать нашему здоровью. Особую тревогу вызывают состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь?
Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребёнка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.
Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.
Для реализации данного направления был разработан проект «Будь здоров!» для работы с детьми подготовительной к школе группы.

Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются учёные из различных областей: педагогики, психологии, экологии, медицины. На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования: М.В. Антроповой, А.И. Антонова, А.М. Амосова и др. Но, несмотря на то, что проблему исследовали многие педагоги, нам кажется, что в практику не всегда и везде внедряются предложенные ими технологии и методы. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья детей. Анализ литературы показал, что модель формирования представлений здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи проработана недостаточно. Причиной недостаточной сформированности представлений детей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека также является родительская безграмотность в этом вопросе.

Этим и объясняется выбор темы проекта: «В здоровом теле - здоровый дух!»

**Цель:**сформировать у детей старшего дошкольного возраста основу здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**развивать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей, желание заботиться о своем здоровье.

**Развивающие:**развивать у детей желание заниматься спортом.

**Воспитательные:**Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Ожидаемые результаты:**

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Тип проекта:** информационно-творческий, социальный.

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

 **Сроки реализации проекта:**07.11.2022 – 30.11.2022

 **По количеству участников:**групповой

 **По продолжительности:**краткосрочный

**Этапы реализации проекта:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы, сроки реализации проекта** | **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Участники** |
| ***1 ЭТАП******ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ*** |
| 07.11.2022 – 10.11.2022 | Подбор методической литературы, загадок, бесед, стихотворений, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.Анкетирование родителей Подбор подвижных игр.Чтение и обсуждение произведений по теме.Рассматривание пособия «Азбука здоровья».Подбор наглядного материала и информаций для родителей.  | Сбор и систематизация | Воспитатель |
| ***2 ЭТАП******ОСНОВНОЙ*** |
| 14.11.2022 |  «Мое здоровье»Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни | Беседа | Воспитатель, дети |
| «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить» | Занятие |
| 15.11.2022 |  «Полезные продукты» | Дидактическая игра | Воспитатель, дети |
| 16.11.2022 |  «Трус не играет в хоккей» | Прослушивание песни А. Добронравова, Н. Пахмутовой | Воспитатель, дети |
| 17.11.2022 | «Полезные и не полезные продукты» | Занятие по рисованию   | Воспитатель, дети |
| 18.11.2022 | Подвижные игры, эстафеты на участке |   | Воспитатель, дети |
| Загадки про спорт и здоровый образ жизни |   |
| 21.11.2022 | А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»;К. Чуковский «Мойдодыр», Сказки «Про здоровье», «Мышка Аришка в цветных штанишках» и др. | Чтение произведений | Воспитатель, дети |
| 22.11.2022 | «Мой любимый вид спорта» | Составление детьми описательных рассказов | Воспитатель, дети |
| 23.11.2022 | «Как защититься от микробов?» | Игровая ситуация | Воспитатель, дети |
| 24.11.2022 | «Зачем нужны витамины?» | Беседа | Воспитатель, дети |
| 25.11.2022 | «Зачем людям спорт?» | Беседа | Воспитатель, дети |
| Здоровый образ жизни ваших детей | Информация для родителей | Воспитатель, родители |
| ***3 ЭТАП******ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ*** |
| 28.11.2022 – 30.11.2022 | Тематическая выставка детских рисунков «Виды спорта».«Спорт»  | Изготовление альбома Развлечение | Воспитатель, дети |

**Анализ реализации проекта**

Проект был направлен на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, на активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

В ходе проекта были созданы необходимые условия для понимания ценности здоровья и способов его сохранения детьми дошкольного возраста. У детей сформировались представления о мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни и сохранения здоровья. Проведенные мероприятия позволили сформировать у детей представление о своем здоровье, мерах его сохранения и укрепления, способствовали возникновению у детей мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих. Повысилась  сопротивляемость организма детей к заболеваниям. Повысилась компетентность родителей в вопросах сохранения здоровья своего ребенка.

**Используемая литература**

1.     Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010. – 156 с.

2.     Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011. – 132 с.

3.     Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011. – 124 с.

4.     Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003. – 89 с.

5.    Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008. – 96 с.

 **Анкета для родителей**

Уважаемые родители!
Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?
- да\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,
- нет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
- не знаю
3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?
- недостаток времени;
- низкая зарплата:
- недостаток знаний:
- другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?
-да:
- нет:
- иногда.
5.Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)
- да;
- нет;
- иногда.
6.Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?
- неудовлетворительное медицинское обслуживание;
- плохое материальное положение в семье;
- неблагоприятные экологические условия;
- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;
- другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни**.
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.
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.

**Беседа «Мое здоровье»**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.
Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?
А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?
А зачем мыть руки?
А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?
А зачем нам нужен носовой платок?
А что такое микробы?
Какую воду нужно пить?
Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

**Занятие «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить»**

**Программные задачи:**

  Познакомить детей с правилами ухода за зубами;

  Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними;

  Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы

**Методические приемы:**загадывание загадки, использование наглядности, рассказ воспитателя, консультация-беседа врача-стоматолога, вопросы к детям, показ педагогом действий.

**Материал:** картинка с изображением здорового и больного зуба, зеркало на каждого ребенка, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов.

**Словарная работа:** активизировать в речи детей слова эмаль, стоматолог, кариес, зубная щетка.

**Предварительная работа:** Беседы с детьми о необходимости чистить зубы и ополаскивать рот после еды, рассматривание иллюстраций, экскурсия в стоматологический кабинет.

***Ход занятия***

**Воспитатель:** Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К. Чуковский.

   Послушайте:

Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей,

И мясо и хлеб - всю добычу мою,

Я с радостью белым зверям отдаю.

   Как вы думаете, о чем эта загадка? Правильно! Дети к нам в гости пришла мама Вани, она врач-стоматолог.

**Врач.**Здравствуйте ребята, сегодня я хочу вам рассказать о том, как правильно ухаживать за зубами. Белые звери - это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы.

Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. В зубах тогда появляются дырки - кариес.

    Посмотрите на картинку - слева изображен здоровый зуб, а справа - больной. Скажите, чем они отличаются?

    Ребята, сейчас я каждому из вас дам по зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные? Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будете совсем чувствовать.

**Воспитатель.**А сейчас мы с вами проведем оздоровительную минутку ( предлагает выйти детям на середину групповой комнаты и построиться друг за другом)

1. Предлагаю вам, ребята, я пробраться в зимний лес (Обычная ходьба).

2. Там еще не спят зайчата, там сугробы до небес (Ходьба с высоким подниманием колена)

3. Зимний лес такой дремучий, и мороз такой колючий (Дети растирают щеки и потирают руки)

4. От мороза убежим скорее - наши ноженьки согреем (Легкий бег, выполняют мягкие пружинки).

**Врач.** А сейчас дети тихонечко садимся на свои места и продолжим нашу беседу.

Кто из вас лечил зубы?

Кто не боится этого делать?

-Я хочу вам прочитать стихотворение Л. Фадеевой "Лечим зубы"

Мы сидим у кабинета.

До чего же страшно это!

А какой он врач зубной?

Не с ногой ли костяной?

И не в ступе ли сидит?

Не взлохмачен?

Не сердит?

Дверь тихонько приоткрылась,

Врач - царица появилась!

Улыбнулась мне слегка:

"Первый" Вижу смельчака!"

Две минуты был я в кресле!

Даже три - с влезаньем если.

Боль терпел не просто так, а за то,

Что я смельчак!

- А кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача?

- А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы целы?

- Дети, даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить 2 раза в год. Тогда ваши зубы всегда будут целыми. А что еще нужно делать. Чтобы зубы не болели?

   Я сейчас вас ознакомлю с правилами, которые вы все должны обязательно знать.

  Полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;

  Чисти зубы утром после завтрака и перед сном;

  Обязательно 2 раза в год посещай зубного врача - стоматолога;

  Не ешь очень горячую и очень холодную пищу;

  Никогда не грызи твердые предметы.

    Дети вы должны всегда помнить, что зубы вы должны чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую. Хранить в специальном стаканчике ручкой вниз. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке.

Ребята, посмотрите на картинки на которых изображено в какой последовательности и как правильно чистить зубы. А теперь давайте с вами повторим правила, которые помогают нам сохранить зубы здоровыми. (Предложить детям повторить движения зубной щетки в той последовательности, что и на картинках).

**Воспитатель.** Давайте, дети поблагодарим Ванину маму за полезную беседу, о том как правильно ухаживать за зубами.

**Врач.**До свидания дети.

**Воспитатель:**

Чтоб тебе мой друг, с тоскою

Не пришлось на склоне лет.

Страшной челюстью вставною

Пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки

Смог ты дольше сохранить,

Надо чистить их почаще.

Надо вовремя лечить!

  А сейчас поиграем в одну очень интересную и полезную игру " Что полезно, а что вредно для зубов". ( Дети встают в круг) Если я назову то, что полезно для зубов, вы будете улыбаться. Если я назову то, что вредно, закроете рот ладошкой.

**Дидактическая игра «Полезные продукты»**

Воспитатель:
- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.
1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

**Занятие по рисованию «Полезные и не полезные продукты».**

**Цель:** вызвать у детей желание заботится о своём здоровье.

**Задачи:**

* учить детей различать витаминосодержащие продукты;
* объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
* помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной , но и полезно;
* развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
* воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье.

**Предварительная работа:** беседа с детьми о здоровье;  подготовка рабочих листов.

**Материал:**цветные карандаши, рабочие листы,  листы бумаги для рисования.

Воспитатель:

Скажите, что вы любите есть больше всего?*(Ответы детей)*

Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?*(Ответы детей)*

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке?*(Ответы детей)*

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами ? *(Ответы детей)*

Ребята, что вы знаете о витаминах?

 - Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека .Например витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире .Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился ,то с его помощью можно быстрее поправится.

**Послушайте, какой стихотворение я знаю о витаминах.**

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А,В,С.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (*Ответы детей)*

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

**Послушайте стихотворение о пользе витаминов .**

**Витамин А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот ,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней ,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержаться витамины А,В,С,Д.

**Витамин А** содержится в продуктах питания : свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

**Витамин В**– рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

**Витамин С** – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

**Витамин Д** – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

**Физкультминутка "Обжора"**

Один пузатый здоровяк *(Округлое движение обеими руками вокруг живота)*

Съел десяток булок натощак (Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком, (*Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*

Съел курицу одним куском. *(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)*

Затем барашка он поджарил (*Показать указательными пальцами рожки)*

И в брюхо бедного направил *(Погладить живот)*

Раздулся здоровяк как шар, (*Изобразить в воздухе большой круг)*

Обжору тут хватил удар. (*Ударить слегка ладонью по лбу)*

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать , чтобы не болеть.

**Дети рисую продукты.**

**Итог.** Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (Ответы детей) Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким!

**Картотека подвижных игр.**

 «Удочка»

 Цель: Совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

Ход игры: Играющие стоят в кругу, выдержит центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывает количество задевших за мешочек и дает указания по выполнению прыжков.

«Быстро возьми»

 цель: Улучшить быстроту реакции на сигнал.

 Ход игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которые должны быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» - Каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим.

«Пустое место»

 Цель: Развивать умение ориентироваться в пространстве и скорости бега.

 Ход игры: Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс, - получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит: Вокруг домика хожу

               И в окошки я гляжу,

               К одному я подойду

               И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает :«Зачем пришел?». Водящий отвечает :«Бежим на перегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в круге; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

«Классы»

 Цель: Учить детей прыгать в длину.

 Ход игры: На асфальте нарисованы классики (5 - 6).
Ребенок берет плоский камешек и бросает его в первый класс. Потом прыгает на двух ногах в первый класс, поднимает камушек и прыгает назад. Бросает камушек во второй класс, а сам прыгает сначала в первый класс, а из него во второй. Так же само поднимает камушек и прыгает через первый класс. Затем бросает в третий класс и так дальше, пока не выйдет за линию класса. После этого начинают прыгать остальные дети. Когда очередь подойдет снова к первому ребенку, он берет свой камушек и бросает в тот класс, в который раньше не попал. Так по очереди играют все дети. Выигрывает тот ребенок с группы, который пройдет все классы первым.

« Не попадись»

 Цель: Развивать ловкость и координацию движения.

 Ход игры: Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 сек. Игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

«Перелет птиц»

Цель: Закреплять лазание по гимнастической лестнице.

Ход игры: На одном конце зала находятся дети – «птицы». На другом конце зала – пособия, на котором можно «взлететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) – «деревья».

     По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на сигнал: «Буря!» - бегут к возвышенностям и прячутся там. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышенности и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске с гимнастической стенки.

«Не оставайся на полу»

 Цель: Развивать умение действовать по словесному сигналу, быстро ориентироваться в обстановке.

 Ход игры: Выбирается водящий – ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнес : «Лови!» - все убегают от ловишки и стараются забраться на какое – либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающего до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончанию игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.

«Мяч водящему»

Цель: Развивать ловкость и быстроту реакции, умение играть в коллективе.

Ход игры: Играющие распределяются на 2-3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!». Чья команда быстрее.

«Летает – не летает»

Цель: Развивать умение распределения внимания, учить сосредоточенности.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т.д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

«Затейники»

Цель: Развивать двигательную активность детей.

Ход игры: Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося:

                       Ровным кругом друг за другом

                       Мы идем за шагом шаг.

                       Стой на месте! Дружно вместе

                       Сделаем вот так………..

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какие-нибудь движения, и все игроки должны его повторить.

«Пожарные на учении»

Цель: Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Ход игры: Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенке на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики.

   По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д.

«Угадай по голосу»

Цель: Развивать внимательность, активность сенсорных систем.

Ход игры: Игроки стоятся в круг, в центре круга – водящий с завязанными глазами. К водящему подходит один из детей, водящий на ощупь должен узнать своего товарища. Игра продолжается 5-6 раз, каждый раз выбирается новый водящий.

«Мороз Красный нос»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: На противоположной стороне площадки обозначены два дома, играющие располагаются

В одном из домов. Водящий – Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

   Я Мороз Красный нос.

   Кто из вас решится

   В путь – дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

   Не боимся мы угроз,

   И не страшен нам мороз.

После слова «мороза» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывают количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

«Охотники и зайцы»

Цель: Воспитывать ловкость

Ход: Из числа играющих выбирается охотник, остальное дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из \_ за кустов и прыгают (на 2-х ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-2 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.

«Смелые воробышки»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробышка и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка. Получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий.

«Хитрая лиса»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом громче) : «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит :«Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.

«Школа мяча»

Цель: развитие ловкости, быстро реакции, внимания

Ход игры: Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками. Играющий выполняет задание движения по порядку. Успешно справившись с одним, он переходит к следующему. Если ребенок, допустил ошибку, он передает мяx другому. При продолжении игры он начинает с того движения, в котором ошибся.

**Загадки про спорт и здоровый образ жизни.**

|  |  |
| --- | --- |
| 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) 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)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) Ног от радости не чуя,С горки страшной вниз лечу я.Стал мне спорт родней и ближе,Кто помог мне, дети? (Лыжи)Есть ребята у меняДва серебряных коня.Езжу сразу на обоихЧто за кони у меня? (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)Ранним утром вдоль дорогиНа траве блестит роса,По дороге едут ногиИ бегут два колеса.У загадки есть ответ – Это мой ... (Велосипед) Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. (Старт)  | Он лежать совсем не хочет.Если бросить, он подскочит.Чуть ударишь, сразу вскачь,Ну, конечно – это ... (Мяч) Есть лужайка в нашей школе,А на ней козлы и кони.Кувыркаемся мы тутРовно сорок пять минут.В школе – кони и лужайка?!Что за чудо, угадай-ка!(Спортзал) Зеленый луг,Сто скамеек вокруг,От ворот до воротБойко бегает народ.На воротах этихРыбацкие сети.(Стадион) На белом простореДдве ровные строчки, А рядом бегут Запятые да точки. (Лыжня)Кто по снегу быстро мчится,Провалиться не боится?(Лыжник) Он на вид - одна доска,Но зато названьем горд,Он зовется…(Сноуборд) Кто на льду меня догонит?Мы бежим вперегонки.А несут меня не кони,А блестящие ...(Коньки) 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) На квадратиках доскиКороли свели полки.Нет для боя у полковНи патронов, ни штыков.(Шахматы) |

**Игровая ситуация «Как защититься от микробов?**

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? ( ответы детей).
Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.
Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.
- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»
Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.
-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

**Беседа «Зачем нужны витамины?»**

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали витамины?
-А для чего нужны витамины?
Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.
- А в каких продуктах есть витамины?
Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).
Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

**Беседа «Зачем людям спорт?»**

Ребята, вы любите заниматься спортом?
Спорт – это что?
Зачем люди занимаются спортом?
Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...
Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

***Консультация  для родителей на тему: «Здоровый образ жизни ваших детей»***

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание,
привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно
начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.
Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять
Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.
Это во - первых: соблюдение режима дня.
В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.
Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.
Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.
Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.
Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!
О микробах:
Микроб - ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет - и спокойно там живёт.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.
Постой- ка, у тебя горячий лоб.
Наверное, в тебе сидит микроб!
Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом,
вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.
В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.
В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.
Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.
Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.
Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»
Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.
Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»
Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается
впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим
бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.
Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.
Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.
Только говорить о значимости здоровья – это мало.
Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.
Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.
Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.
Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.
Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.
Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:
- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.
Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»
- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.
- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».
- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.
- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.
- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.
Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.
Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.
Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.
«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»
Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.
Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.
Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.
Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».
Из дома – на улицу, на природу.
Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.
Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.
Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.
Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.
Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.
Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю
жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

**Развлечение для детей подготовительной к школе группе на тему «Спорт»**

**Цель:** Способствовать развитию потребности к здоровому образу жизни у детей.
**Программные задачи:** Создавать условия:
**Физическое воспитание:**
- для совершенствования двигательных умений и навыков;
- для закрепления умений сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;
- для развития навыка ползания по гимнастической скамейке на животе;
- для развития психических процессов: памяти, мышления, внимание;
- развития умений ориентироваться в пространстве, двигаться в разных направлениях;
- развития эмоциональной сферы детей;
- обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- формировать представление о важности и пользе заниматься спортом для здоровья;
- способствовать формированию правильной осанки, гармоничного телосложение;
**Познавательное развитие:**
- расширение представлений детей об окружающей действительности через ознакомление детей с видами спорта;
**Социально – коммуникативное развитие:**
- расширять и активизировать словарный запас;
- развивать свободное общение со взрослыми и детьми;
**Художественно – эстетическое развитие:**- способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых образов.
**Методы:**наглядный, практический, словесный
**Оборудование:** 2 скамейки, 6 кегль, 2 больших обруча, 2 маленьких обруча, мешочки с песком по количеству детей, 4 гимнастические палки, 2 конуса, картинки на тему «спорт».
**1.Часть**
Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки.
**Воспитатель:** Ребята, скажите, для чего нам нужен спорт?
**Дети:**Спорт ребятам очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт - здоровье, спорт - помощник!
Спорт - игра! Физкульт - Ура!
**Воспитатель:**Ребята спорт, это, прежде всего физкультура!
А кто скажет, зачем мы с вами занимаемся физкультурой?
**Ответы детей**
**Воспитатель:**Физкультура - это настоящий волшебник: слабых она делает сильными, вялых - бодрыми, больных – здоровыми, неловких - ловкими.
Чтобы спортом заниматься, надо нам сначала размяться
Сейчас мы с вами отправляемся на стадион.
Направо, за направляющим в колонну по одному шагом марш.
Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, на носках руки вверх, пятках руки за голову, бег, по сигналу смена направления, дыхательные упражнения. Перестроение в три колонны.
**Воспитатель:** Вот мы и на стадионе, здесь тренируются спортсмены, и вместе с ними тренироваться будем мы.
**2.Часть. Общеразвивающие упражнения**1)Упражнение « Спортсмены на тренировке»
И.п.: ноги врозь, руки на поясе рывки прямыми руками (6-7 раз)
2) Упражнение « Штангисты»
И.п.: о.с. руки опущены, 1- присесть кисти в кулаки, 2 силой поднять руки вверх, разжать кулаки, 3- присесть, 4- в и.п.(6-7 раз)
3) Упражнение « Фигуристы»
И.п.: о.с. руки опущены, 1-наклон вперёд, руки развести в стороны поднять правую ногу назад, 2- и.п. (по 6- 7 раз)
4) Упражнение « Гребля»
И.п.: сидя, руки вытянуть вперёд 1-2 наклон вперёд,3-4 назад, имитация гребли (6-7 раз)
5)Упражнение « Пловцы»
И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, 1-2 поднять голову и верхнюю часть туловища руки вытянуть вперёд – вверх, прогнуться(6-7 раз)
6)Упражнение «Футболисты»
И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, 1- согнуть в колене правую ногу, 2-3 бить по воображаемому мячу, 4- и.п.(5 раз каждой ногой)
7) Упражнение «Легкоатлеты"
И.п.: о.с. бег, на месте высоко поднимая колени 3 раза по 20 с, с ходьбой.
**Дыхательные упражнения « Отдых».**1-2 вдох поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими, выдох опустить руки(2-3 раза)
Кругом, в колонну по одному шагом марш
Перестроение в 2 колонны
**Основные виды движений**
**Воспитатель:**А сейчас мы с вами будем заниматься спортивной гимнастикой. Одним из снарядов, которые используют спортсмены в этом виде спорта – это бревно. Ну а мы с вами будем тренироваться на гимнастической скамейке.
**1)«Спортивная гимнастика»**Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе(2-3 раза)
**Воспитатель:**А сейчас мы с вами в бассейне. Скажите, кто тренируется в бассейне? Ответы. Правильно, мы сейчас с вами тоже будем пловцами.
**2)«Плавание»**Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейки (хват рук с боков) (2-3 раза)
**Воспитатель:**
Вопрос не лёгкий у меня,
Как это называют,
Когда спортсмены на санях
По жёлобу съезжают? (Бобслей)

**Воспитатель:** Спортсмены в этом виде спорта спускаются по специально оборудованным скоростным ледовым трассам на управляемых санях- бобах. А называют таких спортсменов – бобслеистами. Мы с вами сейчас побудем бобслеистами.
**1)Эстафета «Бобслей»**
Дети парами в большом обруче бегут змейкой между кеглями, обегают конус возвращаются в команду, отдают обруч следующим игрокам.
**Воспитатель:**И в мишень спортсмен стреляет,
И на лыжах мчится он.
А вид спорта называют
Очень просто:(биатлон)

**Воспитатель:**Спортсмены, которые занимаются биатлоном, называются – биатлонистами. И мы с вами теперь тоже будем биатлонистами.
**2)Эстафета «Биатлон».**В руках гимнастические палки, скользящим шагом бегут, кладут палки, берут мешочек с песком и бросают в цель, если не попал – берут палки и делают штрафной круг вокруг обруча, если попал, сразу возвращаются в команду, отдают палки следующему игроку.
**3.Часть
Малоподвижная игра «Отгадай вид спорта".**Инструктор вызывает ребёнка, показывает ему картинку с видом спорта. Его задача движением показать данный вид спорта,остальные дети отгадывают.
**Примечание:** можно вызывать по двое детей - показать бокс, борьбу, фехтование, фигурное катание…
**Воспитатель:**Ребята, занимайтесь спортом, много тренируйтесь, делайте по утрам зарядку, а самое главное подрастайте и возможно многие из вас станут знаменитыми спортсменами.
Дети выходят в колонне по одному из зала.