## **Проект**

**Тема: «Спорт-это здоровье!»**

**(подготовительная группа)**

**Паспорт проекта**

**Тема:**«Спорт – это здоровье!»

**Срок реализации проекта:** декабрь-февраль 2020-2021 уч. г.

**По времени проведения**: среднесрочный.

**Основное направление:** оздоровительное

**Куратор проекта:** старший воспитатель Данишкина Н.Н.

**Целевая группа**: дети под.гр., родители, воспитатели, инструктор по ФК.

**По количеству участников:** групповой

**Тип проекта**: информационно-практика-ориентированный

**Форма представления проекта:** презентация на педагогическом совете в ДОУ.

**СОДЕРЖАНИЕ**

* Пояснительная записка
* Проблема и актуальность
* Цель проекта
* Задачи проекта
* Инновационность проекта
* Формы организации здоровьесберегающей работы
* Здоровьсберегаюшие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья
* Содержание проектной деятельности
* Календарно - тематический план мероприятий
* Продукт проектной деятельности
* Предполагаемый результат реализации проекта
* Перспектива проектной деятельности
* Степень применения проекта
* Ресурсное обеспечение
* Литература
* Приложение

**Пояснительная записка**

Проект представляет собой комплекс мероприятий, которые призваны обеспечить организацию физического воспитания в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребёнку гармоничное развитие, помогло ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления и повышения его уровня.

**Особенности:**Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности и перехода ребенка к более сложному виду деятельности, т.е. к обучению в школе.
Проект представляет собой систему, которая способна влиять на состояние здоровья ребёнка. Данная система базируется на основных принципах комплексной программы развития и воспитания дошкольников «От рождения до школы» (под редакцией Веракса Н.Е.)

**Актуальность**

В современных условиях все ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений, ухудшения экологической среды, здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Такая проблема затрагивает детей уже в дошкольном возрасте. Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, именно поэтому возрастает роль детского сада в необходимости активного применения здоровьесберегающих технологий. Перед педагогами ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей. Особую тревогу вызывает физическое здоровье детей на этапе их подготовки к школе. Процесс формирования физической культуры особенно важен для старших дошкольников, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.По данным Министерства здравоохранения РФ всего лишь 13% детей 5-7 летнего возраста, могут считаться здоровыми, а значит и адаптированными к школе, что свидетельствует о возрастающей тенденции ухудшения здоровья, в том числе и детей подготовительного к школе возраста.

В качестве основной идеи разработки проекта, мы определили необходимость расширенного применения в работе здоровьесберегающих технологий, их углубленного внедрения в систему общего и физического оздоровления детей. Так же, необходимо сформировать систему работы с семьями воспитанников по проблеме физического воспитания и оздоровления детей. Выявленная, в ходе анкетирования, низкая компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения не способствует сохранению и укреплению здоровья детей. В этом возрасте, у ребёнка связь с семьёй особенно тесная, поэтому необходимо эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

**Цель проекта**:

Формирование у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни через увеличение двигательной активности и систематическое применение здоровьесберегающихтехнологий.

**Задачи:**

* создавать интерес у детей, устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего собственного здоровья, развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность на этапе подготовки к школе;
* создать условия дляреализации потребности детей в двигательной активности;
* использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования;
* повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу
сохранения и укрепления здоровья ребенка,вовлечение семьи в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия.

**Инновационность проекта:**

Работа по проекту дает возможность развивать двигательные способности ребенка, формировать устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего здоровья, развивать его потенциал, уверенность в себе.

Приобретаются такие качества(необходимые для полноценного развития личности и перехода ребенка к более сложному виду деятельности, т.е. к обучению в школе), как: выдержка, внимательность, умение владеть своим телом, общая выносливость, работоспособность организма.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

* утренняя гимнастика (сюжетная, с предметами, ритмическая, дыхательная и т.д.)
* занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, с пособиями и т.д.)
* подвижные игры, спортивные эстафеты
* гимнастика пробуждения
* закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда,хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук)
* самостоятельная деятельность детейв спортивном уголке
* совместная с родителями физкультурно-досуговая деятельность и т.д.

**Здоровьсберегаюшие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья**(входят в составную часть различных форм физкультурно-оздоровительной работы)**:**

* пальчиковая гимнастика (в любое удобное время)
* гимнастика для глаз(ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки)
* бодрящая гимнастика (гимнастика пробуждения ежедневно после дневного сна, 5-10 мин)
* динамическая пауза (во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей)
* релаксация (в любом подходящем помещении с использованием спокойной классической музыки, звуки природы)
* гимнастика дыхательная (в различных формах физкультурно-оздоровительной работы)
* подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате –игры малой, средней степени подвижности.

**Содержание проектной деятельности**

**Этапы реализации:**

I этап – подготовительный.

II этап – практический.

III этап – заключительный.

**Подготовительный**

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы;
2. Подборка методического и дидактического материала;
3. Разработка регламентируемой образовательной деятельности по проекту;
4. Оформление папок - передвижек для родителей по теме проекта;
5. Оформление фотоальбома для детей «Виды спорта»;
6. Подбор картотеки пословиц, поговорок, загадок, подвижных игрпо теме проекта;
7. Анкетирование родителей по проблеме оздоровительной работы с детьми;

**Основной**

* 1. Художественное творчество по теме проекта;
	2. Проведение интегрированной образовательной деятельности;
	3. Чтение книг, показ презентаций о видах спорта;
	4. Разучивание стихотворений, пословиц, спортивных и подвижных игр;
	5. Беседы – игры с детьми по теме проекта;
	6. Оформление папки-ширмы по теме проекта;
1. Посещение стадиона «Открытчик»;
2. Проведение консультаций с родителями;
3. Выполнение родителями и детьми домашних заданий (создание семейной фотогазеты «Совместный активный отдых», оказание помощи педагогам в подборе стихов, загадок, пословиц, картинок и т.д. по теме проекта)

**Заключительный**

* 1. Презентация семейной фотогазеты, лэпбука;
	2. Проведение спортивного досуга "Весёлые старты";
	3. Презентация проекта.

**Календарно - тематический план мероприятий**

**в рамках реализации проекта**

**«Спорт – это здоровье!» на 2020-2021 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Ответственный** |
| **I. этап подготовительный** |
| 1.  | Разработка планов по реализации проекта, картотек, мероприятий. | Инструктор по физ.вос., воспитатели группы. |
| 2. | **Анкетирование** родителей Цель:Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье**(Приложение №1)** | воспитатели группы. |
| 3. | Чтение и обсуждение произведений, просмотр презентаций по теме. | воспитатели группы. |
| 4. | Подбор наглядного материала и консультаций для родителей. | воспитатели группы. |
| 5.  | Рассматривание с детьми альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья». | воспитатели группы. |
| 6. | Подготовка (ремонт оборудования) уголка нестандартного оборудования. Цель: Создание необходимой развивающей среды | воспитатели группы. |
| **II. этап внедренческий** |
| 1. | **Беседа**«В здоровом теле – здоровый дух»**Цель:**Формирование  у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.**(Приложение №2)** | воспитатели группы. |
| 2.  | **Беседа** с детьми «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!» **Цель:**Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека, объяснить, как витамины влияют на организм человека.**(Приложение №3)** | воспитатели группы. |
| 3. | **НОД** с детьми по теме «Здоровое питание» **Цель:**Формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих.(**Приложение №4)** | воспитатели группы. |
| 4. | **Дидактическая игра** «Вредные –полезные продукты» (мультимедийная презентация) **Цель:** Учить детей находить на слайде вредные продукты; продукты, которые полезно есть каждый день, не каждый день, и продукты совсем не полезные для здоровья.**(Приложение №5)** | воспитатели группы. |
| 5. | **Показ** презентаций о видах спорта. | воспитатели группы. |
| 6. | **Беседа** с детьми «Осанка – зеркало здоровья» **Цель:** Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутым результатам**(Приложение №6)** | воспитатели группы. |
| 7. | **Заучивание** пословиц и поговорок, приветствий, девизов, считалок о спорте;  | воспитатели группы. |
| 8. | **Составление детьми описательных рассказов** «Мой любимый вид спорта» | воспитатели группы. |
| 9. | **Продуктивная деятельность** с детьми «Виды спорта» (рисование) **Цель:** Закрепление знаний о видах спорта. | воспитатели группы. |
| 10. | **Организация выставки** рисунков в группе « Виды спорта» | воспитатели групп. |
| 11.  | **Беседа:**«Полезные и вредные привычки» **Цель:** воспитывать у детей отрицательное отношение ко всем **вредным привычкам**, желание вести здоровый образ жизни.**(Приложение №7)** | Инструктор по физ. вос., воспитатели группы. |
| 12. | **Продуктивная деятельность** с детьми (аппликация) «эмблемы по видам спорта»**Цель:** Закрепление знаний о видах спорта. | Воспитатели группы. |
| 13. | **Подвижные игры** во время прогулок (эстафеты, ОВД и др.)**Цель:** Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию. | Воспитатели группы. |
| 14. | **Малоподвижные игры** в течения дня.**Цель:** Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию. | Воспитатели группы. |
| 15. | **Игры, упражнения с нестандартным оборудованием**.**Цель**: Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию. | Воспитатели группы. |
| 16. | **Турнир** по настольным играм (шашки) Цель: Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию. | Воспитатели группы. |
| 17. | 1. **Экскурсия** на стадион
2. **Цель:** Воспитывать у детей стремление заниматься спортом и приобщение к месту проведения спортивных мероприятий
 | Воспитатели групп (ст.+под.) |
| 18. | 1. **Статьи** в родительский уголок «Виды нарушений осанки», «Профилактика нарушений осанки»
2. **Цель:** Знакомство родителей с причинами нарушения осанки и способами её профилактики.
 | Воспитатели группы. |
| 19. | **Статьи** в родительский уголок «Правила применения закаливающих процедур». **Цель:** Познакомить родителей с правилами закаливания. | Воспитатели группы. |
| 20. | **Викторина** «Спорт — это здоровье» **Цель:** закреплять с детьми знания о **спорте, спортсменах**, видах **спорта,** формировать интерес к **спортивным играм;** воспитывать желание заниматься физкультурой, заботиться о своём **здоровье**; развивать речь и активизировать словарь детей.**(Приложение №8)** | Воспитатели группы. |
| 21. | **Проведение спортивного досуга** «Весёлые старты»**Цель:** Побуждать родителей к совместному участию     в спортивных соревнованиях.**(Приложение №10)** | Инструктор по физ.вос., воспитатели групп. (ст.+под.) |
| 22. | 1. **Создание лепбука** «Спорт – это здоровье!»
 | воспитатели группы |
| **III. этап заключительный** |
| 1. | **Презентация проекта, лепбука** на педсовете, на родительском собрании «Спорт-это здоровье!» | воспитатели группы. |

**Продукт проектной деятельности:**

* Фотогалерея «Совместный активный отдых»
* Методическая разработка проекта «Спорт-это здоровье!»
* Создание медиа - коллекции детских электронных презентаций по темам: «Виды спорта»
* Создание лепбука«Спорт – это здоровье!»

**Предполагаемый результат реализации проекта:**

***Для детей:***

1. Сформируется устойчивая мотивация вести здоровый образ жизни.
2. Снизится заболеваеваемость, увеличится количество детей с высоким уровнем физической подготовленности к школе.
3. Научаться различать понятия «вредные» и «полезные» продукты, «вредные» и «полезные» превычки; символ спорта.
4. Выучат пословицы, поговорки, стихи, загадки о здоровье.
5. Приобретут простейшие представления о мероприятиях , направленных на сохранение здоровья.
6. Овладеют практическими навыками и умениями по самокоррекции собственного состояния.
7. Развитие интереса к спорту и к спортивным играм.

***Для родителей:***

1. Повышения уровня педагогической культуры.
2. Активная помощь родителей в организации работы по оздоровлению детей.
3. Обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (закаливание, дыхательная гимнастика и т.д.)

***Для педагогов:***

1. Укрепление системы взаимосвязи работы педагогов ДОУ по данной теме.
2. Пополнение методической копилки новыми материалами.
3. Систематизация работы по оздоровлению детей.
4. Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;

**Перспектива проектной деятельности в данном направлении:**

Проект раскрывает новые эффективные формы взаимодействия ДОУ с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни, которые основываются на формах совместной деятельности детей и родителей.Предполагается активное участие детей, родителей, педагогов и по своей доступности и эффективности проект может применяться в дошкольных учреждениях любого типа и быть полезным воспитателям, инструкторам по физической культуре, родителям.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

**Степень применения проекта:**

Возможность использования проекта в подготовительной, старшей группах ДОУ, размещение на страничке официального сайта.

**Ресурсное обеспечение:**

**Техническое обеспечение**

* Компьютер
* Принтер
* Фотоаппарат
* Телевизор
* Аудио и видеотехника

**Методические пособия**

* Учебно-методическая литература

**Медиатека**

* Мультимедийные презентации
* Фонограммы

**Оборудование**

* Спортивное (ленты, кольца, султанчики, мячики, палки, флажки, и др.)
* Костюмы для выступлений

**Список используемой литературы**

1. Аверина, И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. Пособие/ И.Е. Аверина. – Изд. 2-е. – М.: Айрис – пресс, 2009. – 114 с.
2. Бачурина, В. Н. Развивающие игры для дошкольников/ В. Н. Бачурина – М.: ООО ИКТЦ (Лада), 2009. – 176 с.
3. Детские подвижные игры/ Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2009. – 96 с.
4. Зайцев, Г.К. Уроки Мойдодыра/ Г.К. Зайцев – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2009. – 32 с.
5. **Картушина М.Ю «Быть здоровыми хотим», Москва 2004 г.**

6.Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры: Кн. Для воспитателей дет. Сада и родителей/ 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение; Владос, - 2010. – 224 с. Кузнецова, А.Е. Лучшие развивающие игры для детей от трех до семи лет/ А.Е. Кузнецова– М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2009. – 189 с.
7. Николаева, С.О. Занятия по культуре поведения с дошкольниками и младшими школьниками: Литературный и музыкальный – игровой материал: Учеб. – метод. Пособие./ С.О. Николаева – М.: Гуманит. Изд. Центр ВДАДОС, 2009. – 80 с.
8. Черенкова, Е.Ф. Оригинальные пальчиковые игры/ Е.Ф. Черенкова – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2009. – 186 с.
9. Энциклопедия детского здоровья: Первая помощь и уход за ребенком. / Ответственный редактор Е. Зуевская – М.: Издательская группа «Контэнт», 2011. – 320 с.; цв. Ил.
10. Юрченко, Е.М. Я иду играть… Развивающие игры и упражнения для детей [Текст] / авт. – сост. Е.М. Юрченко. – Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2007. 144 с.

**Приложение №1.**

**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 высвой 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Приложение №2**

**Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»**

**Цель:**Формирование у детей мотивов, понятий, убеждений необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

**Ход:**  -  Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье.  Кто  хочет быть здоровым?  Согласитесь,  приятно чувствовать себя здоровым,  бодрым и весёлым.  Даже в              старину говорили:  «  В  здоровом теле – здоровый дух».  Немало пословиц и поговорок  сложено о здоровье.  Например: «Здоровье  дороже всего»,  «Здоровье за деньги  не купишь »,  «Где здоровье, там и красота»,  «Лекарств тысяча, а здоровье одно».

 - Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (Это  сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее  настроение, это добро, это когда всё получается, это забота о себе)

          -  Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром  говорится:

                                               Я здоровье сберегу,

                                               Сам себе я помогу.

           -  А как можно укрепить своё здоровье?

 (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много   двигаться).

- А еще, ребята, на теле **человека** есть много-много точек, которые соединены с разными органами. И если выучить эти точки, то можно себе помогать, когда заболеваешь. Сейчас мы научимся сами себе делать массаж.

Наши ушки непростые (несколько раз ладонями в направлении сверху вниз потереть уши,

Наши ушки золотые (несколько раз подергать себя за мочки ушей,

Смышленые (слегка нажать на основание уха у верхнего края ушной раковины,

Ученые (слегка нажать на основание уха у средней части ушной раковины,

Замечательные *(слегка нажать на основание уха у нижнего края ушной раковины)*.

 Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный  образ жизни и большую часть времени сидит в кресле, или лежит на диване! Верно, не может.  А почему? Его мышцы, сердце не тренируется. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая  подвижность  ослабляет здоровье. А  движение,  особенно  на  свежем  воздухе,  делает  нас  сильными,  ловкими,  закалёнными!  Велосипед,  самокат,  роликовые  коньки,  как  чудесно  мчаться  по  дорожкам.  А  играть  в   футбол,  волейбол  и  другие  подвижные  игры  на  улице,  как  интересно.

           -  Ребята, а  в  детском  саду  мы  чем  занимаемся  (ответы  детей)

 А  ещё,  помогает  быть  здоровым  человеку,  это  чистая  прохладная  вода.

 Мы  умываемся,  обливаемся  или  обтираемся  водичкой  по  утрам.  Она

закаляет  наш  организм,прогоняет  сон,  очищает  кожу,  смывая  с  неё  грязь,  пот  и  болезнетворные  микробы.  Если  мы  будем  полоскать  горло  водой  комнатной    температуры,то  эта  процедура  будет  закаливать  наш  организм.  Прекрасная       закаливающая процедура - это  купание  в  речке  или  море  летом,     хождение  босиком  по        влажному песку,  потраве.

     Как  вы  думаете,  что  ещё  помогает  нам  быть  здоровыми?  Верно!  Тёплые

солнечные  лучи  и  свежий  воздух.  Особенно  полезный  воздух  в  хвойных,  сосновых  и еловых  лесах.  Этот  воздух – настоящий  целительный  настой. В нашем  саду  тоже  много  деревьев  и  поэтому  прогулка  на  воздухе  помогает  нам  закаляться.

 -  А  ещё  есть  один  друг  здоровья – это  утренняя  зарядка.  После  утренней гимнастики  повышается  настроение,  появляется  аппетит,  ведь  зарядка,  регулируя  работу  всех  органов,  помогает  нашему  организму  проснуться  и  включиться  в  дневную  работу.

           Я  хочу  здоровым  быть – Буду  с  лыжами  дружить.

        Подружусь  с  закалкой, с  обручем,  скакалкой,

          С  теннисной  ракеткой буду  сильным,  крепким!

      -  Ребята,  и  самое  главное – это  улыбка  на  ваших  лицах.  Ведь  улыбка – это        залог  хорошего  настроения.  Так, давайте,  мы  дарим  друг  другу  здоровье  и  радость.

   Так,давайте  дарить  друг  другу  свои  улыбки  и  хорошее  настроение!

**Приложение №3**

**Беседа «Витамины – укрепляют организм»**

**Цель:**Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека, объяснить, как витамины влияют на организм человека.

**Ход:**

- Ребята, мы сегодня с вами познакомимся с витаминами.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится слабым, вялым, грустным.

- Если вы хотите быть весёлыми, работоспособными, крепкими, сильными и не поддаваться никаким болезням – надо принимать витамины.

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины!

Впочве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространённые обитатели земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде… Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат для людей основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А ; В ; С ; D ; РР ; Е ; К. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года.

- Ребята,а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью )

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах ( 1 – 2 таблетки в день ).

- Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать это, он должен получать витамины с пищей. В природе есть растения и животные, которые вырабатывают определённые витамины.

Например: шиповник, чёрная смородина, апельсины, лимоны, капуста, лук – поставляют в организм витамин С. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает нам не болеть. Витамин А, который важен для зрения содержится в моркови, луке, петрушке, яйцах. Витамин В способствует хорошей работе сердца и он содержится в молоке, мясе, чёрном хлебе, горохе, фасоли, гречке. Витамин Е иD помогают росту нашего организма и укрепляют кости. Они содержатся в кукурузе, в рыбе, яйцах, молочных продуктах, печени, икре.

- Вы,теперь много знаете о витаминах и будете подсказывать маме, чтобы она всегда покупала вам полезные продукты. И, если их постоянно кушать, то ваш ***организм будет здоровый и сильный.***

**Приложение №4**

**НОД с детьми по теме «Здоровое питание».**

***Цель:*** Формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих.

***Интеграция образовательных областей:*** «Здоровье», «Познание», «Коммуникация».

***Программное содержание:***

***Образовательные и развивающие задачи:***

- Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день;

 - Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

- Научить детей выбирать самые полезные продукты;

- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания;

- Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека.

***Воспитательные:***

- Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью через правильное, полноценное питание;

- Воспитывать дружеские взаимоотношения.

***Предварительная работа:***

Беседа с детьми о здоровье, полезных и витаминосодержащих  продуктах.

***Материалы и оборудование:***

- Картинки с изображением продуктов;

- картинки с надписью витаминов «А», «В», «С», «Д»;

- чудо – дерево;

- мелкие картинки с изображением продуктов.

1

***Содержание организованной деятельности детей:***

***Организационный момент****:*

*Дети стоят в полукруге.*

***Воспитатель:***

- Ребята встанем все в круг:

                                                 Дружно за руки возьмемся,

                                                 И друг другу улыбнемся.

                                                 Мы пожмем друг другу руки,

                                                 Побежит тепло по кругу.

- Ребята, я рада видеть вас. Давайте повторим наш девиз: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».

*Дети садятся на стульчики полукругом.*

***Воспитатель:***

- Сегодня у нас очень вкусное и полезное занятие.

- Как вы думаете, зачем человек ест? *(человек ест, чтобы жить и расти).*

- Почему вам, детям, необходимо есть? *(чтобы расти, ходить, бегать, играть).*

*Звучит музыка и  вбегает грустный Карлсон.*

***Карлсон:***

- У меня ухудшилось здоровье. Хотя я мужчина в самом расцвете сил. У меня болит голова, в глазах «звездочки» мерцают, все тело вялое.  Доктор говорит, что для того, чтобы быть здоровым, мне нужно правильно питаться. Но я и так хорошо питаюсь: на завтрак съел банку варенья и пачку печенья. А на обед выбрал: сливочный  торт с лимонадом, чипсы, леденцы, шоколад и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров! А вы как думаете?

***Воспитатель:***

- Жаль, Карлсон, что ты заболел. Ребята, как вы думаете? Почему? *(Он ест одни сладости и не ест полезные продукты).*

***Карлсон:***

Ем всегда я что хочу —

Чипсы, вафли, чупа-чупс...

Каши вашей мне не надо,

Лучше тортик с лимонадом,

Не хочу я кислых щей,

Не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возиться,

И колбаска мне сгодится

Всухомятку — ну и что ж!

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз —

Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

***Воспитатель:***

- Ребята, скажите, полезные ли продукты употребляет Карлсон? *(Нет, он ест много сладкого, всухомятку, не любит кашу и щи).*

2

***Карлсон:***

- А я ещё хочу дать вам советы.

*Дети встают перед стульчиками.*

Если дам совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите слово «Нет!».

Постоянно надо есть,

Для здоровья вашего,

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

*Нет.*

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

*Нет.*

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти пора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

*Дети не хлопают.*

Зубы вы почистили,

И идёте спать,

Захватите булочку,

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

*Нет.*

***Воспитатель:***

- Ребята, давайте мы с вами откроем в нашей группе **«Научную лабораторию»** и  станем учеными, а также поможем понять и выздороветь Карлсону.

***Воспитатель:***

- Ребята, не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным?*(Ответы детей).*

***Воспитатель:***

- Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? *(В них есть полезные вещества, витамины).*

3

- Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму человека энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.  Это мёд, гречка, геркулес, изюм. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье. Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнку. Это жирная, жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе.

***Воспитатель:***

- А сейчас встанем.

***Физминутка «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)*

***Воспитатель:***

- Ребята, я предлагаю поиграть в **игру «Правильно, правильно, совершенно верно».**

- Сейчас я вам буду читать стихотворение, если я буду рассказывать о полезных продуктах, вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно». Если нет, то молчите. Готовы. *(Ответы детей)*

1. Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис.  *(Дети молчат)*

          2. Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет.  *(Дети отвечают)*

3. Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше,

              Свой желудок загрузить.  *(Дети молчат)*

4

4. Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине –

Всем полезны витамины. *(Дети отвечают)*

 5. Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!  *(Дети отвечают)*

***Воспитатель:***

- Ну,  что,  Карлсон, готов узнать о том, что поможет быть тебе здоровым, бодрым, весёлым и энергичным!

***Карлсон:***

 -  Конечно, готов. А то что-то  мне совсем плохо, да и мой друг, Малыш, обижается, что я с ним  не гуляю.

***Воспитатель:***

- Карлсон,  у тебя дорогой, нехватка витаминов. А чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от  разных болезней.

***Карлсон:***

 - Витаминов? *(удивлённо)*

***Воспитатель:***

- У витаминов есть имена. Какие витамины знаете вы?*(Ответы детей)*

**-**Для чего витамины нужны человеку? *(Предположения детей).* Конечно же, для здоровья. Но витаминов много и каждый нужен по-разному. Начнем, с **витамина А**, а по-другому он называется**каротин.**

***Ребенок берет картину******«Витамин А»***

- Он  нужен человеку для глаз. Если не хватает **витамина А** может ухудшиться зрение, особенно в сумраках и появится раздражение глаз. Чтобы этого не случилось надо кушать продукты, в которых содержится **витамин А**. **Витамина А** много во всех овощах и фруктах оранжевого и красного цвета. В этом году у **витамина А** юбилей. Ровно 100 лет назад его открыли ученые. И назвали его первой буквой алфавита так как открыли его первым.

***Ребенок берет картину «Витамин С»***

- Его открыли третьим и назвали третьей буквой алфавита только не русского, а латинского.**Витамин С**защищает от вирусов и помогает организму справиться с ними во время болезни, а также укрепляет весь организм. Чтобы не заболеть, надо кушать больше продуктов, в которых много **витамина С**. Он живет во всем кислом. Взять лимон. Как раз в них впервые и нашли**витамин С**.

5

***Ребенок берет картинку******«Витамин Д»***

- И еще человеку очень необходимый витамин Д. Он нужен для костей и зубов. Когда не хватает**витамина Д** то плохо растут зубы, кости легко ломаются. Но **витамина Д** в продуктах не так уж много. Но самый большой источник **витамина Д** оказывают солнечные лучи. Наш организм очень умный и сам умеет изготавливать **витамин Д** под кожей, но только тогда, когда человек попадает под солнечные лучи. Даже зимой, когда тело закрыто одеждой, энергия солнечных лучей попадает через кожу лица. Поэтому обязательно каждый день надо гулять на улице. Кстати, самые полезные солнечные лучи утром и вечером, а в середине жаркого дня солнечные лучи сжигают кожу.

***Воспитатель берет картинку******«Витамин В»***

- Давайте вспомним еще один  витамин. Его зовут, ***витамин В***.  Как вы думаете, для чего нам нужен **витамин В**?  *(Ответы детей: он помогает работать нашему сердцу).*

***Воспитатель:***

- А в игре **«Длинный поезд»** есть много продуктов с витаминами. В каких овощах и фруктах содержатся витамины А, В, С, Д?

- Хотите поиграть в эту игру?

***Игра «Длинный поезд»****(Дети встают, образуют «длинный поезд», держа в  руках картинки, с изображением продуктов.)*

Едет поезд необычный,

он большой и непривычный.

Нет вагонов, нет колес,

 в нем капуста,

мед, овес, лук, петрушка и укроп…

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по залу. По сигналу «Стоп!» воспитатель показывает картинку с **витамином А**. Из поезда выходят дети, в руках которых картинки с рисунками продуктов, в которых есть этот витамин. *(Дети поднимают карточки и называют эти продукты* - морковь, тыква, абрикос, персик, сладкий перец)

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп!» воспитатель показывает картинку с **витамином С**. Из поезда выходят дети, в руках которых были картинки с рисунками продуктов, в которых есть эти витамины.*(Дети поднимают карточки и называют эти продукты -*апельсины, шиповник, облепиха, смородина, капуста, зеленый горошек)

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп!» воспитатель показывает картинку с **витамином Д**. Из поезда выходят дети, в руках которых были картинки с рисунками продуктов, в которых есть эти витамины.*(Дети поднимают карточки и называют эти продукты -* рыба, икра, масло, сыр, яички).

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп!» воспитатель показывает картинку с **витамином В**. Из поезда выходят дети, в руках которых были картинки с рисунками продуктов, в которых есть эти витамины.*(Дети поднимают карточки и называют эти продукты -* молоко, мясо, хлеб, кукуруза, орехи, горох).

6

***Воспитатель:***

- Ну, Карлсон, запомнил, какие витамины содержатся во фруктах и овощах. И чтобы с болезнями не знаться, надо правильно питаться.

***Воспитатель:***

- Ребята и Карлсон, я предлагаю поиграть в  игру «Дерево здоровья». Сейчас вы все садовники здоровья. Давайте вырастим чудо – дерево с полезными продуктами. Посмотрите на столе карточки с продуктами, выберите полезные продукты и повесьте их на чудо – дерево.  *(Дети выбирают полезные продукты и вешают на дерево).*

***Воспитатель:***

- Почему на дереве вырос лимон?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в апельсине?

- Почему выросли орехи?

- Какие овощи и фрукты защищают нас от вредных микробов?

         Вот так чудо – дерево получилось!

        Мы запомним навсегда

        Для здоровья нам нужна

        Витаминная еда.

***Воспитатель:***

- А какое же сейчас время года?*(ответ- весна)*

- Особенно весной наш организм нуждается в витаминах, поэтому каждый день нужно употреблять в пищу фрукты и овощи. Но сначала надо не забыть, что нужно с ними сделать?*(ответ детей – помыть).*

Карлсон, вот почему ты был грустным, слабым и вялым. Ребята тебе рассказали об овощах, фруктах и о витаминах.

***Воспитатель:***

- Ребята, а что полезного вы узнали сегодня? А ты, Карлсон?

***Воспитатель:***

- Ребята, мы с вами Карлсону, рассказали о полезных продуктах, о витаминах и как надо правильно питаться. И если он будет прислушиваться к нашим советам, то он  всегда будет здоровым.

- Для чего нужны витамины?

- Что вы можете рассказать своим родителям?

А я желаю вам здоровья, смелости и ловкости.

***Карлсон:***

- Ребята, мне пора уходить, а на прощание я вам расскажу 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.Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.

5.Овощи и фрукты – полезные продукты

6.Сладостей тысячи, а здоровье одно.

***Воспитатель:***

 - Наше занятие закончилось. Ребята, и всегда вспоминайте нашу поговорку: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

***Карлсон:***

- А я хочу угостить вас полезными продуктами *(показывает корзину с фруктами),*которые вы сейчас отведаете в группе. Ешьте на здоровье!

**Приложение №5**

**Презентация мультимедийной дидактической игры**

**«Вредные-полезные продукты»**

**Цель игры.**

Закрепить у дошкольников понимание «полезная и вредная для здоровья пища».

Закрепить умение находить лишний предмет и объяснить, почему он лишний.

**Задачи.**

 Учить детей находить на слайде вредные продукты. Продукты которые полезно есть каждый день, не каждый день, и продукты совсем не полезные для здоровья.

Закрепить знания детей о пользе витаминов. Учить называть продукты его содержащие.

 Развивать мыслительную деятельность, способность к умозаключениям.

Воспитывать внимательность, умение точно следовать инструкции; целеустремлённость.

**Приложение №6**

**Беседа о профилактике сутулой спины, упражнения для сохранения правильной осанки.**

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

Жил старый, старый мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыт посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну просто молодой!

- Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке.

- А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

- А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию(показывает сутулого человека)

- Что вы об этом думаете? (высказывание детей).

- Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка? (суждения детей).

- Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела, не делал зарядку, сидел неправильно за столом.

- Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

 **(**Оздоровительная минутка)

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

До чего трава высока,

То крапива, то осока.

Поднимаем выше ноги,

Коль идем мы по дороге.

Дождик, дождик, кап - кап - кап -

Мокрые дорожки.

Все равно пойдем гулять,

У нас есть сапожки.

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей).

 Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми?

 Хотите иметь красивую. Правильную осанку? Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг.

 Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим.

 Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту.

 Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас.

 В нашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас.

Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво.

 И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

 Запомните три важных правила и всегда выполняйте их.

Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило ( проверяет и исправляет ошибки)

Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное.  На таком расстоянии должна находится голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете.

Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите. Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

# **Приложение №7**

# **Конспект беседы в подготовительной группе**

# **«Полезные и вредные привычки»**

**Цели:** - учить детей отличать **вредные и полезные привычки**;

- формировать сознательный отказ от **вредных привычек**;

- развивать творческие способности, воображение;

- воспитывать у детей интерес к познавательной деятельности;

- воспитывать у них отрицательное отношение к всем **вредным привычкам**, большое желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: зеленые и красные карточки у детей, иллюстрации, картинки.

Организация детей: сидят на ковре полукругом.

## **Ход беседы.**

- Здравствуйте, дети!

- Я очень рада видеть вас всех такими красивыми, радостными и здоровыми. Надеюсь, у вас отличное настроение. *(Психологический настрой)*. Послушайте стихотворение и подумайте, о чём мы будем говорить.

Про девочку, которая сосёт палец.

-Неземная красота,

Выньте палец изо рта!

Девочки и мальчики,

Не сосите пальчики.

Дорогие детки,

Пальцы — не конфетки.

Эдуард Успенский

- Дети, с этих строк стихотворения вы могли понять, о чем пойдет сейчас речь. Так, это - **привычки**.

Воспитатель: Каждый человек способен **привыкать** к каким-то действиям, ощущениям. Кто-то **привык рано ложиться спать**, а кто-то - поздно; кто-то **привык** делать по утрам зарядку, а кто-то нет. Что появляется у человека? Правильно, **привычка**. Сегодня мы с вами поговорим о **привычках**.

- Что такое **привычка**?

Дети: Это действие, которое мы повторяем, даже не всегда замечая это. **Привычка** — это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

- Ребята перечислите **привычки**, которые есть у вас или какие вы знаете?

Дети: Приходя с улицы переобуваться в домашнюю обувь, домашнюю одежду, мыть руки с мылом, умываться, ковыряться в носу, ябедничать.

- Дети, а какие бывают **привычки**?

Дети: **полезные и вредные**.

- Что такое **полезная привычка**?

Дети: Она приносит пользу.

- **Полезные**, хорошие **привычки** делают человека более сво­бодным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой. **Полезные привычки** помогают сохранить здоровье и об­легчить нашу жизнь. Давайте вместе подумаем и вспомним, какие еще хорошие **привычки бывают**? Что это за **привычки**?

Дети: Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, со­блюдать режим дня, соблюдать чистоту и порядок дома.

- А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

- Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, акку­ратно вешаем в шкаф.

Кстати, **привычка ценить время**, и свое, и своих родных и друзей, — замечательная **привычка**. Недаром говорят: *«Точ­ность — вежливость королей»*. Значит, невежливо опазды­вать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортив­ную секцию.

- О каких еще хороших **привычках мы забыли**? Кто нам напомнит? Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды — это хорошие **привычки**.

**Полезная привычка** — соблюдение правил личной гиги­ены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно приче­санным — замечательная **привычка**.

- Но существуют, к сожалению, и **вредные привычки**.

-Что такое **вредная привычка**? По­говорим о них.

Дети: Это **привычка**, которая приносит **вред**.

- **Вредные привычки** плохо влияют на орга­низм человека, портят нам жизнь. Назовите **вредные привычки**.

Дети: Это несоблюдение режи­ма дня, малая подвижность, курение и другие плохие при­вычки.

- Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

- Конечно плохо. А почему?

- Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потра­тите много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место — **полезная привычка**!

- Сейчас мы поиграем в игру *«****Полезно - вредно****»*. Я буду называть **привычки**, а вы, если это **полезная привычка** – показываете зелёную карточку, красную карточку, если **вредная**.

Грызть ногти;

Соблюдать режим дня;

Долго смотреть телевизор;

Правильно питаться

Говорить неправду.

Общаться с людьми;

• Чистить зубы.

• Кричать

• Убирать за собой игрушки.

• Делать зарядку.

• Есть много сладостей.

• Грызть ногти.

• Обзывать детей.

• Говорить правду.

• Неряшливо одеваться.

• Пользоваться носовым платком.

• Обманывать.

• Кушать молча.

• Здороваться.

- Дети, какую пользу приносят **полезные привычки**?

Дети: Они делают человека собранным, здоровым, аккуратным. А **вредные привычки**? Они делают человека неряшливым, грубым, драчливым и т. д.

- Послушайте поговорки о **привычках**:

• За худую **привычку** и умного дураком обзывают.

• Побороть дурные **привычки легче сегодня**, чем завтра.

• Наилучший наставник во всем - **привычка**.

- Есть еще **вредные**, опасные для жизни **привычки**, это курение, алкоголь, наркомания. Эти **привычки** разрушают здоровье людей. При курении легкие чернеют; появляются кашель, одышка, бронхит. Алкоголь притупляет способность ясно мыслить, нарушает координацию движений, затрудняет речь.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго- долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

В магазине не купить!

Подведение итога занятия.

- Дети, что мы сегодня делали?

- В какую игру играли?

- Какие выводы вы для себя сделали?

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

- Давайте нашу **беседу** закончим мы такими словами: Если у нас есть здоровье – то будет все. Берегите его с детства! У некоторых из нас есть и хорошие **привычки и дурные**. Редко встретишь человека, у которого только хорошие по­лезные **привычки**. Но с **вредными привычками надо бороться**, а сила воли поможет их победить. На этом наша **беседа подошло к концу**.

**Приложение №8**

**Викторина***«****Спорт-это здоровье****»*.

**Цели:** закреплять с детьми знания о **спорте**, **спортсменах**, видах **спорта**, формировать интерес к **спортивным играм**; воспитывать желание заниматься физкультурой, заботиться о своём **здоровье**; развивать речь и активизировать словарь детей.

Интеграция образовательных областей: познание, физическая культура, **здоровье**, коммуникация, социализация, художественное чтение.

Предварительная работа: рассказ воспитателя о истории развития олимпийских игр, знакомство с достижениями российских **спортсменов на Олимпиаде**, с атрибутикой и символами олимпийских игр; беседы о **спорте**, физкультуре, влиянии их на **здоровье человека**; чтение пословиц, поговорок, стихотворений на **спортивные темы**, придумывание и отгадывание загадок; организация и проведение игр – эстафет во время прогулок.

**Ход игры** (под музыку *«О****спорте****»* дети заходят в зал).

Ведущий: *(читает стихотворение)*

О! **Спорт**, ты - Мир!

Виталий Цай

Пять континентов, пять колец

На белом полотне олимпиады.

Под гул трибун, болельщиков сердец

Вручают победителям награды.

О! **спорт**, ты - мир, вот твой девиз:

*«Быстрее, выше, дальше!»*

Только достойный получает приз,

Отдав все силы для борьбы без фальши.

**Спорт без границ**, без цвета кожи,

Объединяет страны и людей.

На время состязаний день погожий,

Земля становится добрей.

Игры закончены, звучат фанфары,

В историю рекорды внесены.

Пройдут года и прочитают мемуары,

Про битвы мирные, без крови и войны!

Презентация *«Олимпийские игры»* *(5-6 слайдов)*.

Воспитатель: А сейчас прочитают стихи о **спорте наши дети**.

1 ребенок:

**Спорт – это жизнь**. Это легкость движенья.

**Спорт** вызывает у всех уваженье.

**Спорт** продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, **здоровье он всем придает**.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со **спортом легко подружиться.**

2 ребенок:

**Спорт не любит ленивых,**

Тех, кто быстро сдается.

Ненадежных, трусливых.

Он над ними смеется.

Благосклонен он очень

К тем, кто духом силен.

И победы дарует

Лишь выносливым он.

3 ребенок:

Чтоб успешно развиваться

Нужно **спортом заниматься**

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура.

4 ребенок:

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

5 ребенок:

Станем прямо, ноги шире

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

6 ребенок:

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

7 ребенок:

Чтобы быть всегда **здоровым**,

Не ходить, дрожа, к суровым,

Или даже — к очень добрым,

Но серьезным докторам,

Чтоб носиться без оглядки,

Чтоб играть с друзьями в прятки,

Ежедневную зарядку

Нужно делать по утрам.

Ведущий: Дети, мы с вами поиграем сейчас в игру – **викторину**. Я буду задавать вам вопросы о **спорте**, а вы будите на них отвечать. За каждый правильный ответ – получите 1 балл. Но, не забывайте, что надо поднимать руку, а не выкрикивать с места. Ответ с места - не засчитывается. Сейчас мы разделимся на две команды – *«Солнышко»* и *«Победа»*. В конце игры посчитаем баллы. Команда, у которой будет наибольшее их количество, получит *«золотые»* награды, у кого меньшее количество – *«серебряные»*. Воспитатель формирует команды с учётом того, что в каждой команде должно быть одинаковое количество детей.

Первое задание: ответы на вопросы.

1. Какие виды **спорта вы знаете**? Ответы (футбол, хоккей, волейбол, борьба, бокс, гимнастика, плавание, фигурное катание, баскетбол, конькобежный **спорт**, горные лыжи).

2. Что такое Олимпийские игры? *(Соревнования лучших****спортсменов****)*.

3. Как называется начало соревнований? *(старт)*.

4. Как называется конец соревнований? *(финиш)*.

6. Инструмент **спортивного судьи***(свисток)*.

7. Для чего в боксе нужны перчатки? *(чтобы не травмировать руки)*.

8. При какой температуре воздуха можно заливать каток? *(не выше 0)*.

9. Из чего сделаны коньки? *(из металла)*.

10. Главный человек на **спортивной площадке***(Судья)*.

Второе задание – загадки.

Ведущий: А теперь все слушаем загадки и отгадываем.

Лента, мяч, бревно и брус

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам. *(гимнастика)*

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле

У **спортсменов в**. *(волейболе)*

Этот **спорт известен всем**,

Интересен он уж тем,

Что на льду людей толпа,

Шайба же на всех одна *(хоккей)*

В этом **спорте игроки**

Все ловки и высоки

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это. *(баскетбол)*

Я смотрю - у чемпиона

Штанга весом в четверть тонны.

Я хочу таким же стать,

Чтоб сестренку защищать!

Буду я теперь в квартире

Поднимать большие. *(гири)*

Две дощечки на ногах

И две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем -

Снежный экстра-класс покажем!

Зимние рекорды ближе

Тем, кто очень любит. *(лыжи)*

На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,

Состязались в беге, силе,

Тяжести переносили.

И дарила им награды

Летняя. *(олимпиада)*

Красиво, грациозно,

Танцуют в нём на льду.

И пусть бывает сложно,

Я этот **спорт люблю**! *(Фигурное катание)*.

По зеленому по полю

До ворот несутся вскачь

Очень много взрослых дядей

И один избитый мяч.

Что же это за игра?

Объясните, детвора! *(футбол)*.

Я спешу на тренировку,

В кимоно сражаюсь ловко.

Черный пояс нужен мне,

Ведь люблю я *(каратэ)*.

Зелёный луг, сто скамеек вокруг *(Стадион)*.

От ворот и до ворот, бойко бегает народ *(Футбольное поле)*.

Его пинают, а он не плачет *(Мяч)*.

Вот серебряный лужок, он зимою так хорош, а весною не найдёшь *(Каток)*.

Две полоски на снегу оставляю на бегу. Я лечу от них стрелой, а они опять за мной *(Лыжня)*.

Мчусь как пуля я вперёд, лишь поскрипывает лёд, да мелькают огоньки. Что несёт меня? *(Коньки)*.

Ведущий: Мы немножко отдохнем. Поиграем в подвижную игру *«Мы веселые ребята»(Вместе с воспитателем проводится игра)*.

Третье задание – дополни пословицу.

1. Кто день начинает с зарядки, у того *(организм в порядке)*.

2. Закалишься – от болезни *(отстранишься)*.

3. Быстрого и ловкого болезнь *(не догонит)*.

4. Чище мойся, воды *(не бойся)*.

5. Крепок телом - богатый *(делом)*.

6. Кто много лежит, у того *(бок болит)*.

Четвёртое задание –*«объяснялки»*.

Дети из одной команды задают вопросы детям другой команды.

1. Люди бегают по всему полю, пиная мяч ногами *(футбол)*.

2. Мяч попал в ворота *(гол)*.

3. **Спортсмены** красиво танцуют на льду. *(фигурное катание)*.

4. Противники на ринге бьют друг друга в перчатках *(бокс)*.

5. **Спортсмен** должен закинуть мяч в корзину соперника *(баскетбол)*.

6. Люди бегают на льду, отбивая шайбу клюшкой *(хоккей)*.

7. Они ловкие, прыгучие и гибкие *(гимнасты)*.

8. Поднимают тяжести от пола *(штангисты)*.

9. Два **спортсмена** ракетками кидают мяч друг другу через сетку *(бейсбол)*.

10. **Спортсмены** стараются как можно быстрее проплыть определённую дистанцию. Плавание.

Физкультминутка.

«Мы сегодня рано встали, и зарядку делать стали,

Руки вверх, руки вниз, влево – вправо повернись!

Дружно сели, дружно встали, и наклоны делать стали.

Стали прыгать и скакать, а потом опять шагать».

Вот и закончилась наша игра.

А сейчас будем подсчитывать баллы.

Слайды с видами **спорта**. Звучит песня *«Я в команде»* Макса Покровского.

Награждение победителей *(медальоны и сладкие призы)*. Молодцы!

Вот наши центры физкультуры и **здоровья**.

**Приложение №9**

**Банк игр**:

- Игры на формирование правильной осанки;

- Игры направленные на исправление плоскостопия.

Комплекс игр, направленные на исправления плоскостопия.

Плоскостопия чаще всего встречается у слабых, **физически** плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается

чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой,фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение тела, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке ребёнка и общем состоянии ребёнка.

Поэтому игры и задания подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему **оздоровлению организма и воспитанию** навыка правильной ходьбы *(не разводя носков)*.

*«Спящий кот»*

Цель игры: развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимания.

Необходимый материал: стулья.

## **Ход игры:**

Один играющий ложиться *(садится)* на скамью (стулья, Стоящую в середине площадки (комнаты, изображая спящего кота. Остальные дети- мыши, обходят его со всех сторон, По сигналу Ведущего кот *«просыпается»* и ловит разбегающихся мышей. Пойманный становится в свою очередь котом.

*«Парашютисты»*

Цель игры: Развитие координации движения, чувства равновесия; укрепление связно-мышечного аппарата ног; Улучшение рессорной функции стопы.

Необходимый материал: скамейка или стул, мел.

## **Ход игры:**

Около стула чертят три кружка: один- близко, другой –подальше, третий – ещё дальше. Дети по очереди прыгают с пенька *(стула)* в кружок. выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадёт. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

*«Ловкие ноги»*

Цель игры: развитие координации движения, чувства равновесия, укрепление мышц туловища, связно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы: ковёр, палки и платки по числу игроков.

## **Ход игры:**

Дети сидят на полу, руки за туловищем, кистями опираются о ковёр. Между широко расставленными ногами – палка. У её конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести его влево от палки. Повторять 2-4 раза. Выиграл тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю,

Палку я не зацеплю.

*«Бегущая скакалка»*

Цель игры: развитие координации движения, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы: длинная скакалка или верёвка.

## **Ход игры:**

Двое берут длинную скакалку за концы и и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего её.

*«Мяч бросай не теряй»*

Цель игры: умение координировано выполнять различные упражнения, формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища и конечностей.

## **Ход игры:**

Детям раздаются средние и маленькие мячи. Дети свободно играют с мячом. На слова: *«Мяч не теряй, вверх поднимай»* все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3-4 раза. Потом предлагается пройти с мячом по кругу. Расположив детей по кругу, предлогается ряд упражнений с мячом.

*«Заяц, ёлочки и мороз»*

Цели игры: тренировка различных навыков передвижения, формирование правильной осанки, развитие внимания, Быстроты реакции, координации движений, укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

## **Ход игры:**

Ведущий выбирает *«елочек»*, *«зайчика»* и *«мороза»*.В начерченные круги встают *«ёлочки.»*По команде *«заяц»* бежит к ближайшей *«ёлочки»*и прячется от *«мороза»*.»

Мороз» стремится заморозить зайчика. Но если зайчик успевает прыгнуть в кружок к ёлочке, то он становится елочкой, а елочка зайчиком и т. д. Замороженный зайчик становится морозом.

*«Донеси, не урони»*

Цели игры: укрепление мышечно – связанного аппарата стоп, развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

## **Ход игры:**

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив её, дотащить любыми способами до противоположного конца зала. Тоже повторить другой ногой. Игру можно проводить парами. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив прстынки.

*«Гуси лебеди»*

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование осанки, сводов стоп; развитие координации движений.

## **Ход игры:**

На одной стороне зала чертиться круг – *«дом»*, В котором живут *«гуси»*. На противоположной стороне стоит *«пастух»*. Сбоку от дома- логово, в котором находится *«волк»*. Остальное место *«луг»*. Выбирается из детей: волк и пастух, остальные дети –гуси. Пастух громко говорит: *«Гуси, гуси»*, Гуси отвечают: *«га, га, га»*. Пастух: *«Есть хотите»*. Гуси: *«да,да,да,»* П: *«Так летите»*.Г: *«Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой»*П: *«Так летите,как хотите, только крылья берегите»*

Гуси расправляют крылья *(руки)*, летят через луг домой, а волк, Выбежав из логова, старается их поймать *(коснуться рукой)*. После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются *«пастух»*, и *«волк»*. Игра продолжается.

*«Самый стойкий»*

Цель игры: тренировка равновесия, координации движений; **воспитание выносливости**, решительности.

## **Ход игры:**

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие – сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют *«на победителя»*.

*«Поймай комара»*

Цель игры: развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно - мышечного аппарата голени и стоп.

Необходимые материалы: прут с привязанном на шнуре *«комаром»* из бумаги или ткани.

## **Ход игры:**

Игроки становяться в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут *(длина 1-1,5м)* с привязанным на шнуре комаром. Ведущий кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.

*«Прыжки со скакалкой»*

Цель игры: Развитие ловкости, координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы: скакалка.

## **Ход игры:**

Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков постепенно увеличивается. Выигрывает тот. кто сделает больше скачков.

**Праздник**

**«Мама, папа, я – спортивная семья»**

**Задачи:**

* Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту.
* Повышать интерес родителей и детей к занятиям спортом и укреплению здоровья.
* Вызывать радость от совместной деятельности.
* Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи в совместной деятельности.
* Развивать силу, выносливость, быстроту, ловкость, уверенность в себе.

**Предварительная работа:**

- формирование команд из детей старшей группы и их родителей;

- домашнее задание для родителей: изготовить эмблемы для своей команды, придумать название, девиз своей команды;

- разучивание с детьми танца под фонограмму «Чунга – Чанга»;

 - оформление выставки рисунков, фотоальбомов «Мы со спортом крепко дружим»; атрибутов, сделанных родителями;

- оформление зала

**Оборудование:**

- 2 больших резиновых  мяча, 10 средних резиновых мячей, 2 бадминтонные  ракетки, 2 конуса, воздушные шары, 2 гимнастические палки, разрезные картинки со сказочными  персонажами, 2 фитбола,  2 корзины, 2 резинки для конкурса «В одной связке», свисток.

- фонограммы:

-«Спортивный марш», «Песенка про папу»,  «Чунга-Чанга», «Вместе весело шагать», песни И. Корнелюка «Про семью»

 **Ход:**

   - Дорогие ребята, гости! Позвольте открыть наши спортивные соревнования: «Мама, папа, я – спортивная семья!»

   На соревнованиях присутствуют собранные с  таким трудом наши папы. Поприветствуем наших мужчин! (перечисляю).    Фото 1.

  Вот они перед нами – бодрые, подтянутые, но не побежденные, и даже в чём-то непобедимые, а в чём именно, мы узнаем позже.

  Слово нашим папам:

 - Всем ребятам наш привет!

   И такое слово:

   Спорт любите с малых лет –

   Будете здоровы!

   Пожелаем нашим папам и в дальнейшем сохранять такую же боевую готовность к участию в делах группы, которые только выигрывают от их участия!

  А вот и мамы! (перечисляю). Поприветствуем аплодисментами! Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные  тренировки в женском троеборье:  бег по магазинам, стойка у плиты, стирка. И мы уверены, что именно они будут задавать тон своим командам в соревнованиях. Потому что известно, семья держится на трёх китах: женщина, женщина, и ещё раз женщина!

   Слово нашим мамам:

-  В мире нет рецепта лучше-

  Будь со спортом неразлучен,

  Проживёшь сто лет,

  Вот и весь секрет!

  Спорт, ребята, очень нужен!

  Мы со спортом крепко дружим!

  Спорт – помощник, спорт – здоровье,

  Спорт – игра, физкульт… (все) ура!

   И, наконец, наши ребята (перечисляю).

 Это они ещё с пелёнок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружную команду, ставя перед ней всё новые задачи, постоянно повышая нагрузку.

 Но не зря говорят: «Тяжело в учении – легко в бою».

  Массовость спорта – залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья.

  В каждой команде участвует один папа, две мамы и два ребенка: девочка и мальчик. Это удачное совпадение уравняло шансы играющих команд.

  Заниматься физкультурой полезно, весёлой физкультурой –  вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на час, а весёлым спортом – на два, и даже с минутами.

   Оценивать наши успехи будет жюри в составе…(перечисляю). За каждый конкурс выигравшая команда получает один балл (шарик).

   ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

  Наши спортсмены продемонстрируют своё умение прыгать, бегать…

   Мы, болельщики, от души поприветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам и побед!

  Представляем команды: (перечисляю; звучит «Спортивный марш»)

**Конкурс №1**

**Визитная карточка команд.**

* **Команда:**  «Улыбка

**Девиз:** «Улыбайся каждый раз,

 Для здоровья это класс!»

* **Команда:** «Звоночек»

**Девиз: «**Звеним, звеним мы целый день,

 Звенеть, однако, нам не лень!»

**Конкурс №2.**

   Первыми, как принято в каждой семье, в бой идёт сильная половина семьи – наши папы.

  Папы вспомнят свою юность и любовь к массовой игре – баскетбол. Задача пап – пробежать до конуса, и обратно, ведя резиновый мяч. Приготовились. На старт, внимание, марш! (свисток).

Звучит фонограмма «Песенка про папу»

  Легко справились наши папы!

**Конкурс №3.**

 Следом за папами выходят мамы. Конкурс для мам – бег с подбиванием ракеткой для бадминтона воздушного шарика. Приготовились. На старт, внимание, марш! (свисток).

 Дорогие болельщики!  Трудно, очень трудно удержать воздушный шарик. Он очень легок, наивен и не понимает, что находится в руках хозяек, которые не упустят шанс из своих рук. Поддержим аплодисментами наших дорогих мам.

**Конкурс №4.**

   На старт вызываются наши ребята. Поприветствуем их!

   В любую свободную минуту в детском саду происходят постоянные тренировки на ловкость, смелость, силу.

   Посмотрим, упорно ли  тренировались наши дети.

   Наши дети  продемонстрируют бег, ведя мяч головой. Да  поможет нам ежедневная утренняя гимнастика!

    На старт, внимание, марш!

    Болельщики, поддержим участников!

    Взрослые не раз говорили: как важно работать не только руками, но и головой. До финиша осталось совсем немного.

 Вот и победители этого конкурса. Это команда…

  **Конкурс для болельщиков**

Поприветствуем наших болельщиков! (команда девочек и команда мальчиков). Сейчас они нам покажут, как умеют прыгать с зажатым мячом между коленей.

    На старт, внимание, марш!

Молодцы! А в этом помогли нам наши физкультурные занятия!

  Приглашаю всех  на танцевальную разминку (жюри подводит итоги предыдущих конкурсов).

Музыкальная разминка (фонограмма «Чунга - Чанга»);

  **Слово жюри.**

   **Конкурс №6.**

    Следующий конкурс покажет нам, как в связке могут действовать вместе мама и папа. Конкурс называется «В одной связке» (правая нога мамы и левая нога папы скрепляются резинкой).

    На старт, внимание, марш!

 И снова справились наши команды. Жизнь научила нас бегать не только на двух ногах, но, и когда нужно, на трёх.

  **Конкурс №7.**

   Приглашаем на старт семьи (называю мам и детей).

Нужно собрать из разрезных картинок сказочного персонажа. Кто быстрее?

   **Конкурс №8.**

   Следующий конкурс «Транспортировка ребёнка». Фото 2.

  В нём участвует вся семья: мама, папа и ребёнок. Задача участников – на сцепленных руках донести  ребёнка до конуса и обратно.

  На старт, внимание, марш!

  Побеждает транспортное средство семьи …

   **Конкурс №9.**

 И вновь на старте наши ребята. Они продемонстрируют прыжки на фитболах. На старт, внимание, марш!

   Молодцы! Пришли к  финишу одновременно. В этом помогли наши постоянные тренировки.

   Пока наши команды отдыхают, набирают силы для последних состязаний, жюри подсчитывает результаты, приглашаю болельщиков поиграть.

**Игра «Перемена мест»**  (болельщики делятся на две команды,  строятся в две шеренги по разные стороны зала, по свистку команды меняются местами).

  **Слово жюри.**

**Конкурс №10.**

- Ну-ка, папы, выходите!

  Свою ловкость покажите!

На виду у мам, детей

Поймайте мячики скорей!

(Папы  корзиной ловят мячики, которые бросают мама и ребёнок). Выигрывает папа, поймавший большее число мячей.

**Конкурс №11.**

      И вновь на старте наши мамы. Фото 3.

Они должны пробежать с гимнастической палкой, перешагивая её. На старт, внимание, марш!

 Бег бывает очень разный!

 Но всегда такой прекрасный.

 Быстрый, медленный и средний,

 Бег с препятствием, барьерный,

 И выигрывает тот,

 Кто ни в чём не отстаёт!

 Все участницы показывают прекрасные результаты преодоления трудностей! Наши женщины как  всегда на высоте! Аплодисменты нашим мамам! Самыми быстрыми  оказались участницы команды…

**Конкурс №12.**

Последний конкурс - он трудней.

Чтобы вам вперёд идти,

Нужно воздушный шар вести.

 Это конкурс для всей команды. Игра в волейбол воздушным шариком всей командой. Ваша задача – как можно быстрее дойти до финиша, не уронив шарик.

  На старт, внимание, марш!

 Молодцы, наши спортсмены! Замечательно справились и с этим заданием!

  Итак, наш праздник завершён,

  А у жюри итог не подведён.

  Не ошибиться им желаем.

  А мы немного поиграем!

   Игра «Придумай фигуру». Фигуры будем придумывать разные – и стоя, и сидя.   Слушайте внимательно мои подсказки. Приготовились. Шагом (бегом, подскоками, приставными шагами) марш! Звучит фонограмма «Вместе весело шагать». Фигура, стоя (сидя).  А сейчас – фигура вдвоём (втроём).

Сейчас проверим, кто у нас больше отгадает загадок:

   -  Он лежать совсем не хочет.

       Если бросить, он подскочит.

      Чуть ударишь, сразу вскачь.

       Ну, конечно – это… (мяч)

    - На снегу две полосы,

      Удивились две лисы.

      Подошла одна поближе:

      Здесь бежали чьи – то (лыжи)

     - Палка в виде запятой

       Гонит шайбу пред собой (клюшка)

  - Во дворе с утра игра,

       Разыгралась детвора.

       Крики: «шайбу», «мимо», «бей!»

       Там идёт игра - … (хоккей)

    -  На квадратиках доски

       Короли свели полки.

       Нет для боя у полков

       Ни патронов, ни штыков (шахматы)

    -  Этот конь не ест овса,

       Вместо ног – два колеса.

       Сядь верхом и мчись на нём,

       Только лучше правь рулём (велосипед)

   Молодцы!

  Скажу Вам, не кривя душой:

   Сегодня в этом зале

    Все выступали хорошо,

    Сноровку показали.

    И дети, и родители -

    Достойны всех похвал,

    А имя победителя

    Определит финал.

     **Слово жюри.**

     И вот подводим мы итоги,

     Какие б ни были они.

     Пускай спортивные дороги

     Здоровьем полнят Ваши дни!

     Сегодня проигравших нет,

     Есть просто лучшие из лучших,

     Пусть в каждом сердце дружбы свет

     Зажжёт поступков добрых лучик!

Подведение итогов. Награждение призами, медалями, дипломами.

- Пусть всё это игра,

  Но ею сказать мы хотели:

  Великое чудо – СЕМЬЯ!

  Храните её, берегите её!

  Нет в жизни важнее цели!

- Пусть Вам семейные старты запомнятся,

  Пусть все невзгоды пройдут стороной,

  Пусть все желания Ваши исполнятся

  А физкультура станет родной! Фото 4.