



Управление образования Администрации  
Муниципального образования «Баргузинский район»  
Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Центр развития ребёнка –  
Усть-Баргузинский детский сад «Золотая рыбка»

671623 Республика Бурятия, Баргузинский район, п. Усть-Баргузин,  
Ул. Лермонтова, №1. тел. 91-329, факс. (301-31)91-329. эл. адрес. [dsribka@mail.ru](mailto:dsribka@mail.ru)

Рассмотрено  
На заседании педсовета  
Протокол № 1  
«30» 08 2022г.

Согласовано  
Старший воспитатель  
*В.В. Воробьева* Воробьева Т.В.  
«30» 08 2022г.

Утверждено  
Заведующая  
д/с «Золотая рыбка»  
*Т.И. Федорова* Федорова Т.И.  
Приказ № 11 от «30» 08 2022г.



**Проект**  
**«В здоровом теле, здоровый дух!»**  
Направление: Физическое развитие  
**МБДОУ «ЦРР – УСТЬ – Баргузинский детский сад**  
**«Золотая рыбка»**

**Разработала:**  
Алексеева Светлана Геннадьевна,  
воспитатель подготовительной группы  
**Квалификационная категория: первая**  
**Начало работы: 1.10.2022**  
**Конец работы: 31.05.2023**

пгт. Усть-Баргузин  
2022 – 2023 уч.г.

### **Актуальность проекта:**

Фраза «Здоровый образ жизни» слышна буквально на каждом шагу? Сегодня эта тема интересует всех. Особое внимание уделяется правильному питанию – одно из главных составляющих здорового образа жизни. Уже давно подмечено, что с изменением режима и качества питания меняются даже физиологические параметры человека! Известно, что навыки здорового образа жизни здорового питания формируется с детства. Вот почему с правилами рационального питания здорового образа жизни важно знакомить с раннего детства. Но как быть, если малыш принципиально отказывается от полезных продуктов, отдавая предпочтение различным вредным лакомствам? Конечно, нужно заинтересовать, увлечь ребенка и сделать это лучше всего в игре. Для реализации данного направления был разработан проект «В здоровом теле – здоровый дух!» для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

**Цель проекта:** формирование у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

### **Задачи проекта:**

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
2. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
3. Развивать у детей желание заниматься спортом.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
5. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

### **Этапы проекта:**

#### **1 этап - подготовительный.**

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

#### **2 этап - основной.**

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

#### **3 этап - заключительный.**

1. Спортивное развлечение «Веселая Спортакиада».
2. Презентация «В здоровом теле – здоровый дух!»

### **Предварительный результат:**

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

**Участники проекта:**

Дети 6-7 лет, родители, воспитатели.

**Тип проекта:** творческий.

**Срок реализации:** краткосрочный.

**Вид проекта:** познавательно - творческий.

**Состав участников:** групповой

**Масштаб проекта:** в группе с детьми.

**Девиз проекта:** « Здоровью – да! Спорту – да! С этими словами – мы навсегда!»

**Информационные:** методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

**Продукт проектной деятельности.**

1. Тематический план «Недели здоровья» (приложение № 1).
2. Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей подготовительной к школе группы.
3. Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение № 2).
4. Картотека поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела (приложение № 9, 10).
5. Конспект спортивного развлечения «Веселая Спортландия» (приложение №12)
6. Выставка детских рисунков « Мы любим спорт».
7. Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей» (приложение №8).
8. Конспекты бесед с детьми «Моё здоровье», «Зачем нужны витамины», «Зачем люблю спорт» (приложение №4, 5, 11)
9. Нетрадиционное оборудование группового конкурса «Дорога к здоровью».
10. Лэпбук «ЗОЖ».
11. Конспект и презентация родительского собрания «Приобщение детей к здоровому образу жизни».
12. Конспект плана экскурсии в дворец спорта «Лесохимик» (приложение №13).

**Методическое обеспечение проектной деятельности.**

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.
2. Школа раннего развития «Как устроено мое тело» Шалаева. АСТ, 2010 г.
3. «Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М., 2001 г.
4. «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Подготовительная к школе группа». Корнейчева. С. – Пб. Педагогическое общество России. 2010г.
5. «Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти, 2006 г.

**Приложение № 1**

**Тематический план «Недели здоровья».**

| <b>День недели</b>                                                                   | <b>Цель</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Мероприятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Вторник</u></b><br><br><b><i>«С физкультурой дружить – здоровым быть!»</i></b> | <p>- Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.</p> <p>- Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.</p> <p>-Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Анкетирование родителей «Растём здоровыми»</li><li>• Беседа с детьми «Что такое здоровье», «Зачем людям спорт».</li><li>• Загадки и пословицы о спорте.</li><li>• Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».</li><li>• Д/и «Режим питания».</li><li>• Эстафеты «Кто быстрее»,</li><li>• Рисование «Мы любим спорт»</li><li>• Дыхательное упражнение «Часики»</li><li>• Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования</li><li>• Гимнастика ля глаз.</li></ul> |
| <b><u>Среда</u></b><br><br><b><i>«Витамины на столе»</i></b>                         | <p>- Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания.</p> <p>- Дать детям знания о пользе продуктов питания.</p> <p>- Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.</p>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Беседа «Полезная пища».</li><li>• Д/и «Загадки повара Поварешкина», «Полезный завтрак», «Полезные продукты».</li><li>• Игра «Чайный сервиз», «Правила питания»</li><li>• П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ»</li><li>• Чтение пьесы «О пользе витаминов».</li><li>• Загадки об овощах и фруктах.</li><li>• С/р игра «Магазин»</li><li>• Игровая ситуация «Как защититься от микробов».</li></ul>                                                                                            |
| <b><u>Четверг</u></b><br><br><b><i>«Я и мое тело»</i></b>                            | <p>- Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень).</p> <p>- Расширять знания детей об организме человека.</p> <p>- Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.</p>                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Чтение А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа».</li><li>• Беседа «Мое тело»</li><li>• Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».</li><li>• Физкультминутка Геракл.</li><li>• Загадывание загадок про части тела.</li><li>• Д/и «Готовим сами. Каша», «Меню сказочных героев».</li></ul>                                                                                                                                                  |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить любить себя и свой организм.</li> <li>- Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательная гимнастика «Каша кипит»</li> <li>• С/р игра «Больница»</li> <li>• Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»</li> <li>• Экскурсия во дворец спорта «Лесохимик».</li> <li>• Выставка рисунков «Мы любим спорт».</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b><u>Пятница</u></b></p> <p><b>«В сказку за здоровьем»</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы.</li> <li>- Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов.</li> <li>- Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила», А. Барто «Девочка чумакая».</li> <li>• Беседа «Зачем нужны витамины».</li> <li>• Д/и «Поворота».</li> <li>• Народные п/и «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно».</li> <li>• Викторина «Загадки и отгадки».</li> <li>• Спортивное развлечение <ul style="list-style-type: none"> <li>○ «Веселая Спортландия»</li> </ul> </li> </ul> |

## **ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

### **I этап**

1. Анкетирование детей и родителей (приложение № 2, №3)
2. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
3. Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».
4. Чтение и обсуждение произведений по теме.
5. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
6. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

### **II этап**

1. Беседа с детьми «Мое здоровье» (приложение № 4)
2. Беседа «Зачем нужны витамины?» (приложение №5)
3. Игровая ситуация «Как защититься от микробов?» (приложение №6)
4. Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №7)
5. Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение №11)
6. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
7. Разучивание спортивных танцев
8. Подвижные игры, эстафеты на участке.
9. Загадки про спорт и здоровый образ жизни (приложение № 10)
10. Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (приложение №9)
11. Чтение произведений А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа» и др.
12. Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».
13. Консультации для родителей (приложение №8)
14. Коллективный труд на прогулке
15. Спортивный досуг с элементами черлидинга «Спорт и я – верные друзья»
16. Игровое развлечение «Спортлото» (приложение №13)

### **III этап**

1. Экскурсии и путешествия с родителями (Оз.Байкал, национальный парк «Снежные лабиринты»)
2. Участие родителей в спортивном развлечении «Веселая Спортакиада» (приложение №12)
3. Участие родителей в групповом конкурсе нетрадиционного оборудования
4. Велопробег
5. Утренняя зарядка с родителями
6. Лыжные соревнования с.Баргузин
7. Подготовка и сдача ГТО

Работа в данном направлении очень интересна не только нам – педагогам, но и родителям. Главным результатом будет то, что родители будут не только вовлечены в воспитательно – образовательный процесс, но и научиться делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.

## **Приложение № 2**

### **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 \_\_\_\_\_.

## **Приложение № 3**

### **Опросник для детей.**

1. Ребята, что такое «здоровье»?

2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

3. Вы с родителями занимаетесь спортом?

4. Знаете ли вы виды спорта?

5. Какой вид спорта ваш любимый?

6. Если бы ты был спортсменом, каким видом спорта ты занимался?

7. Ты считаешь нужно заниматься спортом?

8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

## **Приложение № 4**

### **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 сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем вы каждый день получаете от медсестры витамины, полощите горло?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

## **Приложение № 5**

### **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?

## **Приложение № 6**

### **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 лопай, 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. **« Пстой-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).

## **Приложение № 7**

### **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.

## **Приложение № 8**

### **Консультация для родителей на тему**

### **«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»**

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

*«Берегите здоровье смолоду!»* - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

**\*\* Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.**

**\*\* Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.**

**\*\* Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его куда будет вести!"**

#### ***Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.***

Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

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. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

В-третьих, культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что 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).

В-четвертых, это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

**\*\* В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.**

**\*\* Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.**

**\*\* Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.**

**\*\* Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.**

**\*\* Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.**

**\*\* Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и**

исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

**\*\* Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:**

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

**\*\* Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.**

**\*\* Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.**

**\*\* Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.**

**\*\* Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны**

показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

**\*\* Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.**

***Такие занятия приносят положительные результаты:***

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

***Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:***

осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.

развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

**\*\* Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.**

**\*\* Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.**

Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!

## **Приложение № 9**

### **КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК О ЗДОРОВЬЕ**

Чистота - половина здоровья.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Без болезни и здоровью не рад.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Самого себя лечить, только портить.

И собака знает, что травой лечатся.

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

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Бог бы дал здоровье, а дни впереди.

Болезнь и скотину не красит.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Больному и золотая кровать не поможет.

Больному и киселя в рот не вотрешь.

Больному и мед горько.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Будь не красен, да здоров.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В добром здоровье и хворать хорошо.

В здоровом теле - здоровый дух.

До свадьбы заживет.

Лук от семи недуг.

Верь не болезни, а врачу.

Веселому жить хочется, помирать не можется.

Врач, исцели себя самого.

Всякая болезнь идет к сердцу.

Где больно - тут рука, а где мило - тут глаза.

Где больно – хвать - похват, где мило – глядь - поглядь.

Где здоровье, там и красота.

Где кашель, там и хворь.

Где много лекарей, там много и больных (и недугов).

Где пиры да чай, там и немочи.

Дай боли волю - уморит.

Дай боли волю - умрешь раньше смерти.

Дал бог здоровья, да денег нет.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.

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

До веку далеко: все заживет.

Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.

Других лечить беремся, а сами больны.

Дурака учить - что горбатого лечить.

Дух бодр, да плоть немощна.  
Его и муха крылом убьет.  
Еле-еле душа в теле.  
Если хочешь быть здоров - закаляйся.  
Есть болезнь - есть и лекарство.  
Ешь редьку - и ломтиху, и триху.  
Ешь хрен едуч и будешь живуч.  
Ешь, да не жирей - будешь здоровей..  
И собака знает, что травой лечатся.  
Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!  
Иного лекаря самого-то полечить бы.  
Истома хуже смерти.  
Каждому своя болезнь тяжела.  
Кашель да чихота - не своя охота.  
Когда б не баня, все б мы пропали.  
Когда-то черт умрет, а он еще и не хворает.  
Кожа-то елова, да сердце-то здорово.  
Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.  
Курить - здоровьем вредить.  
Лекарь свой карман лечит.  
Лечит да в могилу мечет.  
Лихорадка - не матка: треплет, не жалеет.  
Лихорадка пуще мачехи оттреплет.  
Лук да баня все правят.  
Лук с чесноком родные братья.  
Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.  
Ничего не болит, а все стонет.  
Одни кости да кожа.  
От здоровья не лечатся.  
От здоровья не лечатся.  
От покрова до покрова кашлянул однава, да и говорит, что кашель.  
От пролежней не наворочаешься.  
Пар костей не ломит, вон души не гонит.  
Пар костей не ломит.  
По здоровом сынке сердце ноет, по больном вдвое.  
Пока сердце не заболит, глаза не плачут.  
После обеда полежи, после ужина походи.  
При частой горести придут и болести.  
Приехал - не здоровался, поехал - не простился.  
Пришла пора драться - некогда руки лечить.  
Противным лечат, а приятным часто губят.  
Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.  
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.  
Ты мне не здорово, а я тебе не челом.  
Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.  
Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.  
Человек стареет, болезнь молодеет.  
Чеснок да лук от семи недуг.  
Чеснок да редька - так и на животе крепко.  
Чистая вода - для хвори беда.  
Чистота - залог здоровья.

**Картотека загадок.**

**Фрукты**

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.

(Яблоко)

С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно.

(Апельсин)

Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один -  
Кислый очень, очень.

(Лимон)

Ну а это угадать  
Очень даже просто:  
Апельсин, ни дать, ни взять,  
Только меньше ростом.

(Мандарин)

И еще один я знаю  
Удивительнейший фрукт,  
Апельсин напоминает,  
Называется - ...

(Грейпфрут)

Ужин этот лучший самый,  
Рада я и Миша рад,  
Ведь сегодня наша мама  
Нам купила ...

(Виноград)

Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.

(Банан)

Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,  
Называют так же - ...

(Киви)

Ни в полях и ни в садах,  
Ни у вас и ни у нас,  
А в тропических лесах  
Вырастает ...

(Ананас)

Что за плод - шкатулочка с секретом!  
Семена - стекляшки на вид,  
все прозрачные, все розового цвета,  
потрясешь, как странно, не звенит.

(Гранат)

**Овощи**

Что за скрип? Что за хруст?  
Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я .....(Капуста)

Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах.

(Капуста)

Семьдесят одежек,  
И все без застёжек.

(Капуста)

Не шит, не кроён,  
А весь в рубцах;  
Без счёту одежек,  
А все без застёжек.

(Кочан капусты)

Лоскуток на лоскутке –  
Зелёные заплатки,  
Целый день на животе  
Нежится на грядке.

(Капуста)

Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.

Кто любит щи –  
Меня в них ищи.

(Капуста)

Расселась барыня на грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для неё готовим кадки  
И крупной соли полмешка.

(Капуста)

И зелен, и густ  
На грядке вырос куст.  
Покопай немножко:  
Под кустом .....

(Картошка)

Неказиста, шишковата,  
А придёт на стол она,  
Скажут весело ребята:  
«Ну, рассыпчата, вкусна!»

(Картошка)

Сидит дед, в шубу одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слёзы проливает.

(Лук)

Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.

(Лук)

Заставит плакать всех вокруг,  
Хоть он и не драчун, а .....

(Лук)

Пришла Таня в жёлтом сарафане:  
Стали Таню раздевать,  
Давай плакать и рыдать.

(Луковица)

Скинули с Егорушки  
Золотые пёрышки –  
Заставили Егорушка  
Плакать и без горяшка.

(Лук)

Сидит баба на грядках,  
Вся в заплатках;  
Кто взглянет,  
Тот заплачет.

(Луковица)

Сидит красная девица в темнице,  
А коса на улице.

(Морковь)

Сладкая, красная,  
На грядке растёт.

(Морковь)

Красный нос в землю врос,  
А зелёный хвост не нужен,  
Нужен только красный нос.

(Морковь)

За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар.

(Морковь)

Расту в земле на грядке я,  
Красная, длинная, сладкая.

(Морковь)

Лежит меж грядок,  
Зелен и сладок.

(Огурец)

Полон хлевце белых овец.

(Огурец)

Наши поросятки  
Выросли на грядке,  
К солнышку бочком,  
Хвостики крючком.  
Эти поросятки  
Играют с нами в прятки.

(Огурцы)

Без окон, без дверей  
Полна горница людей.

(Огурец)

На грядке длинный и зелёный,  
А в кадке жёлтый и солёный.

(Огурец)

Как на нашей грядке  
Выросли загадки –  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.

(Помидоры)

Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
Сладка, а не сахар,  
С хвостом, а не мышь.

(Репка)

Круглый бок, жёлтый бок,  
Сидит на грядке колобок.  
Врос в землю крепко.  
Что же это?

(Репка)

В землю – блошкой,  
Из земли – лепёшкой.

(Репка)

Кругла да гладка,  
Откусишь – сладка,  
Засела крепко  
На грядке .....

(Репка)

Щёки розовые, нос белый,  
В темноте сижу день целый.  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она.

(Редиска)

Вверху зелено,  
Внизу красно,  
В землю вросло.

(Свёкла)

Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла,  
Сладка на вкус.  
Узнали вы? Я ... (Свёкла)  
Золотая голова,

## **Ягоды**

Сию на тереме,  
Мала, как мышь,  
Красна, как кровь,  
Вкусна, как мёд.

(Вишня)

На припёке у пеньков  
Много тонких стебельков.  
Каждый тонкий стебелёк  
Держит алый огонёк.  
Разгибаем стебельки –  
Собираем огоньки.

(Земляника)

На лесной поляне  
Красуется Татьяна:  
Алый сарафан,  
Белые крапинки.

(Земляника)

Растёт в траве Алёнка  
В красной рубашонке.  
Кто ни пройдёт,  
Всяк поклон отдаёт.

(Земляника)

Я капелька лета  
На тоненькой ножке.  
Плетут для меня  
Кузовки и лукошки.  
Кто любит меня,  
Тот и рад поклониться.  
А имя дала мне  
Родная земляца.

(Земляника)

В сенокос – горька,  
А в мороз – сладка,  
Что за ягодка?

(Калина)

Велика, тяжела.  
Золотая голова  
Отдохнуть прилегла.  
Голова велика,  
Только шея тонка.

(Тыква)

Маленький,  
Горький,  
Луку брат.

(Чеснок)

Две сестры летом зелены,  
К осени одна краснеет,  
Другая чернеет.

(Красная и чёрная смородины)

Низок, да колюч,  
Сладок, да не пахуч.  
Ягоды сорвёшь –  
Всю руку обдерёшь.

(Крыжовник)

Красненька Матрёшка  
Беленько сердечко.

(Малина)

Снесли птички  
Синенькие яички,  
Развесили по дереву:  
Скорлупка мяконька,  
Белок сладенький,  
А желто- костяной.

(Слива)

На сучках висят шары,  
Посинели от жары.

(Слива)

Было зелёное платье атласное,  
Нет, не понравилось, выбрала красное,  
Но надоело также и это –  
Платье надела синего цвета.

(Слива)

Синий мундир,  
Белая подкладка,  
В середине – сладко.

(Слива)

Сидит рядом с нами,  
Смотрит чёрными глазами.  
Черна, сладка, мала  
И ребятам мила.  
(Черника)

## Спорт

Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам... (гимнастика)  
Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы... (футбол)

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)

Очень трудно жарким летом  
Пробежать его атлетам,  
Много долгих километров  
Пролететь быстрее ветра.  
Путь нелегок, назван он  
Древним словом... (марафон)

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)

Мы не только летом рады  
Встретиться с олимпиадой.  
Можем видеть лишь зимой  
Слалом, биатлон, бобслей,  
На площадке ледяной -  
Увлекательный... (хоккей)

И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы - фигурные... (коньки)

По воротам бьет ловкач,  
Плавая, бросает мяч.  
А вода здесь вместо пола,  
Значит, это... (ватерполо)

В честной драке я не струшу,  
Защиту двоих сестер.  
Бью на тренировке грушу,  
Потому что я... (боксер)

Посмотрите, я пловец!  
Молодец и удалец!  
И в бассейне я король -  
Я владею стилем... (кроль)

Говорит на пляже друг:  
"В море мне не нужен круг!  
Что мне надувной матрас?  
Я владею стилем... (брасс)

Я слышу с недавних пор  
Очень смелым малым.  
Без лыжни съезжаю с гор,  
Обожаю... (слалом)

Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены - ... (фигуристы)

## Тело человека

Стоят два кола,  
На колах — бочка,  
На бочке — кочка,  
На кочке — лес дремучий.  
(Человек)

Когда мы едим — они работают,  
Когда мы не едим — они отдыхают.  
(Зубы)

Между двух светил я в середине.  
(Нос)

Красные двери  
В пещере моей.  
Белые звери  
Сидят у дверей.  
И мясо, и хлеб -  
Всю добычу мою  
Я с радостью  
Белым зверям отдаю.  
(Рот, зубы)

Всегда во рту,  
А не проглотишь.  
(Язык)

Пять братьев:  
Годами равные, ростом разные.  
(Пальцы)

У Петьки — картошкой,  
У Марьюшки — уточкой.  
(Нос)

У двух матерей  
По пяти сыновей,  
И одно имя всем.  
(Рука и пальцы)

Пять братьев, —  
Годами равны,  
А ростом — разные.  
(Пальцы)

Вот гора, а у горы —  
Две глубокие норы.  
В этих норах воздух бродит:  
То заходит, то выходит.  
(Нос)

У Алешки — копной,  
У Аленки — волной.  
(Волосы)

Рассыпались песчинки  
На щечках у Маринки.  
(Веснушки)

Есть всегда у людей  
Есть всегда у кораблей.  
(Нос)

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются.  
(Веки и глаза)

Два близнеца — два братца,  
На нос верхом садятся,  
Сами верхом, а ноги — за ушами.  
(Глаза)

Если б не было его,  
Не сказал бы ничего.  
(Язык)

Идут четыре брата навстречу старшему.  
- Здравствуй, большак, — говорят.  
- Здорово, Васька-указка,  
Мишка-середка,  
Гришка-сиротка  
Да крошка Тимошка!  
(Пальцы)

Тридцать два молотят,  
А один поворачивает.  
(Язык и зубы)

Один говорит, двое глядят, двое слушают.  
(Язык, глаза и уши)  
Не сеют, не сажают — сами вырастают.  
(Волосы)

Пять братьев -  
Годами равные, ростом разные.  
(Пальцы)

Оля ядрышки грызет,  
Падают скорлупки.  
А для этого нужны Нашей Оле  
(Зубки)

Пятерка братьев неразлучна,  
Им вместе никогда не скучно.  
Они работают пером,  
Пилюю, ложкой, топором.  
(Пальцы)

Всю жизнь друг друга догоняют,  
а обогнать не могут.  
(Ноги)

Всю жизнь ходят в обгонку,  
А обогнать друг друга не могут.  
(Ноги)

День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот стук.  
(Сердце)

Ношу их много лет,  
А счету им не знаю.  
(Волосы)

Брат с братом через дорожку живут,  
А друг друга не видят.

(Глаза)

## **Приложение № 11**

### **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.

#### **Художественное слово, используемое в работе с детьми:**

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
И неплохо есть лимон  
Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!  
Не выскальзывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала!

По утрам  
Зарядку делай  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

### **В каких продуктах содержатся витамины 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).

## **Приложение №12**

### **СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «ВЕСЕЛАЯ СПОРТАКИАДА»**

Цели:

показать детям привлекательность зимнего времени года, развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

Задачи:

- Закрепить знания и навыки, полученные на занятиях по физической культуре.
- Развивать быстроту двигательной реакции.
- Развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.
- Достижение положительно-эмоционального настроения.

Предварительная подготовка:

подготовка инвентаря; подготовка протоколов для жюри, дипломов и призов за участие; каждая группа выбирает одну семью для соревнования (состав: ребенок, мама, папа).

Семья (команда) должна до соревнования подготовить:

девиз

эмблему

название команды

Оборудование и инвентарь:

мешочки, кубы, метёлки, клюшки, шайбы, кегли, плюшки, лыжные палки, лыжи, обручи.

Место проведения:

спортивная площадка.

Ход мероприятия:

*Участники выходят на площадку, становятся свободно.*

Ведущий:

Над землею закружила

Вновь зима свой хоровод.

Пусть здоровье, радость, силу

Зимний спорт нам принесет.

Все мы скажем: "Нет! " простуде.

Нам морозы нипочем.

Мы дружить с коньками будем,

С клюшкой, шайбой и мячом.

На улице зима, холодно, кругом лежит снег. А вы зиму любите? А мороза не боитесь? Давайте вместе погреемся.

Игра «Мы погреемся немножко».

*Дети и родители выполняют движения по показу за ведущим под песню «Раскрасим все планеты мы» (гр. Барбарики).*

Мы рады приветствовать всех участников на веселых стартах.

Сегодня за победу в спортивных состязаниях будут бороться 3 команды.

И для начала я предлагаю с ними познакомиться.

Проводится приветствие команд (название, девиз)

А раз у нас сегодня соревнования, конечно же, есть жюри.

Оценивать наши успехи будет жюри в составе: ....

*Представление жюри.*

Итак, все собрались и здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда не ленись,

Не зевай и торопись!

Эстафета «Весёлые пингвины»

*Каждой команде выдается по мешочку с песком. Зажав мешочек между колен, нужно пропрыгать вокруг кегли, вернуться обратно и передать мешочек следующему. Побеждает команда, выполнившая задание первой.*

*Слово жюри*

Развить ловкость и внимание

Помогают соревнования.

Продолжаем веселые старты,

Соревнуются наши команды.

Эстафета «На метле»

Видели мы все не мало,

Но такого не бывало –

Эстафета на метелке

Из сосны или из елки.

*Метла в каждой команде, словно эстафету они передают ее друг другу, пробежав верхом на метле змейкой между ориентирами.*

*Слово жюри*

Во дворе с утра игра –

Разыгралась детвора.

Крики: «Шайбу!», «Мимо!», «Бей!»

Значит, там игра... хоккей!

Эстафета «Хоккеисты».

*У первых игроков клюшка и шайба. Дети ведут клюшкой шайбу. Возвратившись на место, передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая пробег.*

*Слово жюри*

Ведущий:

Назовите зимний вид транспорта? (санки)

Эстафета «Гонки санок»

*Сначала ребёнок везёт плюшку вокруг куба, затем ребёнок садится на плюшку и мама везет ребёнка вокруг куба, затем мама с ребёнком садятся на плюшку, а папа везёт их вокруг куба.*

*Слово жюри*

Ведущий:

Отгадайте загадку:

На снегу – две полосы,

Удивились две лисы

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то (лыжи).

Эстафета «Лыжники»

*Перед каждой командой лежат две лыжные палки, и одна лыжа первые игроки двигаются имитируя лыжный ход до обруча с мячами потом берут мяч и пытаются попасть в корзину, после чего возвращаются обратно и передают эстафету следующим участникам.*

*Слово жюри*

Ведущий: С помощью этого задания мы проверим, какие вы быстрые и ловкие

Эстафета «Кто быстрее»

*Под музыку участники команд движутся до ориентира переходя из обруча в обруч, обратно возвращаются бегом и передают эстафету следующим участникам*

Ведущий: Последний вид соревнований,

Мы завершили и сейчас

Итог всех наших состязаний,

Пусть судьи доведут до нас.

Пока жюри подсчитывает очки, мы с болельщиками и гостями немного поиграем.

Викторина для болельщиков

- как называется перчатка хоккейного вратаря? (Ловушка)

- назовите 5 спортивных терминов, начинающихся на букву «С». (Стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спортсмен.)

- спортсмен, который ходит сидя? (Шахматист)

- какое гимнастическое упражнение выполняется сидя? (Шпагат)

- в какой игре пользуются самым легким мячом? (В настольном теннисе)

Ведущий: Молодцы! Смекалка и интерес к спорту помогли вам ответить на вопросы.

А теперь слово предоставляется жюри.

*Жюри объявляет результаты, проходит награждение победителей.*

### **Приложение №13**

#### **Игровое развлечение «Спортлото»**

**Цель:** расширить представление детей об игровой деятельности. Пропагандировать значение физической культуры и спорта как средства достижения физической красоты, силы, ловкости, выносливости и внутренних волевых качеств человека.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- изучить правила игры и поведения во время игры;
- научить игре в спортлото

**Коррекционно – развивающие**

- развивать связную речь, внимание, память;
- учить рассуждать, обобщать, делать выводы;
- развивать основные физические способности и умение рационально использовать их в различных условиях.
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- способствовать развитию положительных эмоций.

**Воспитательные**

- Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта. воспитывать взаимоуважение, чувство дружбы.

**Оборудование:** карточки с изображением зимних спортивных игр, шары-бочонки (изготовленные детьми из гипса), лото-трон, оборудование для танцев ( гантели, шуршалки), музыкальное сопровождение.

**Ход игры.**

**Ведущий:** - На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем всех ребят!

С ребятами проводится разминка “Физкультура”.

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

“Физ” и “куль” и “ту” и “ра”.

Руки вверх, руки вниз.

Это “физ”.

Крутим шею словно руль.

Это “куль”.

Ловко прыгай в высоту.

Это “ту”.

Бегай полчаса с утра.

Это “ра”.

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура!

**Ведущий:** Ребята, все вы знаете, что такое Олимпиада. Вы видели выступления спортсменов-олимпийцев?

Обратили ли вы внимание, какие они сильные, ловкие, стройные, красивые? Хотите быть похожими на них?

Что помогает спортсменам быть такими? (тренировки, правильное питание, режим) .

Можно ли о них сказать «В здоровом теле здоровый дух»?

Что обозначает это выражение?

Спорт помогает человеку быть не только внешне красивым, но и развивает внутренние качества: целеустремлённость, силу воли, умение быстро принимать верное решение.

Какие виды спорта вы знаете? (ответы детей) .

Интересно, а насколько хорошо вы знаете те виды спорта, которые назвали? Давайте проверим. Поможет нам в этом спортивная лотерея или игра «Спортлото».

*История возникновения.*

Спортлото — государственная лотерея в СССР. Доходы должны направляться на развитие спорта. Первый тираж «Спортлото» состоялся 20 октября 1970 года в московском Центральном доме журналиста, прибыль от розыгрышей тратилась на финансирование советского спорта. Участие в розыгрыше могли принять только жители Москвы. Победительницей оказалась москвичка Людмила Морозова, чья профессия (инженер-экономист).

**Дети исполняют «Спортивное поурри»**

**Ведущий:** У вас на столах карточки с изображением на них разных видов зимних спортивных игр олимпиады, ваша задача как можно быстрее отгадать и заполнить все картинки.

В этом прозрачном лото-троне находятся шары с обозначенными на них цифрами, которые будет доставать мой помощник и называть. Ну, а я в свою очередь буду задавать вам вопрос в соответствии с цифрой.

Как и в любой лотерее, нам нужна экспертная комиссия, чтобы игра проходила честно.

*(выбираем экспертную комиссию)*

Итак, мы начинаем нашу игру-лотерею.

*(Достаёт первый шар, показывает детям) .*

## Вопросы

| № | Вопрос                                                                                                                                                                                                                | Ответ            |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Вид спорта, в котором две команды стараются поразить шайбой ворота противника, используя клюшки.                                                                                                                      | Хоккей           |
| 2 | Что защищает голову скелетониста от повреждений?                                                                                                                                                                      | Шлем             |
| 3 | Какая страна является родиной хоккея с шайбой?                                                                                                                                                                        | Канада           |
| 4 | Спортивный инвентарь, используемый лыжниками, для поддержки равновесия, ускорения движения при передвижении на лыжах.                                                                                                 | Лыжные палки     |
| 5 | Вид горнолыжного спорта, в котором лыжники стартуют по 4 человека одновременно и вместе проходят трассу с препятствиями в виде виражей и различных трамплинов, стараясь обогнать друг друга и прийти к финишу первым. | Ски-кросс        |
| 6 | Вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.                                                                                                                                                         | Биатлон          |
| 7 | Гранитный снаряд для кёрлинга.                                                                                                                                                                                        | Камень           |
| 8 | Заливная спортплощадка для хоккеистов – это...                                                                                                                                                                        | Каток            |
| 9 | Кто из фигуристов помог российскому певцу стать победителем конкурса                                                                                                                                                  | Евгений Плющенко |

|    |                                                                                                                                                                     |                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|    | «Евровидение 2008»?                                                                                                                                                 |                    |
| 10 | Из чего был сделан первый сноуборд?                                                                                                                                 | Из дерева          |
| 11 | Вид спорта, основная идея которого заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов под музыку. | Фигурное катание   |
| 12 | С помощью чего натирают поверхность льда в керлинге, благодаря чему камень продолжает своё движение и не останавливается.                                           | Щётка              |
| 13 | Исключение спортсмена (или команды) за технические нарушения правил соревнований                                                                                    | Дисквалификация    |
| 14 | Экипировка защищающая кисти рук хоккеиста.                                                                                                                          | Перчатки           |
| 15 | Вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.                          | Конькобежный спорт |
| 16 | Мишень в кёрлинге.                                                                                                                                                  | Дом                |
| 17 | Наивысший успех, достижение в спорте.                                                                                                                               | Рекорд             |
| 18 | Спортивный снаряд цилиндрической формы для игры в хоккей.                                                                                                           | Шайба              |
| 19 | Приспособление для перемещения человека по снегу.                                                                                                                   | Лыжи               |
| 20 | Спортивное сооружение для проведения соревнований «летающих лыжников».                                                                                              | Трамплин           |
| 21 | Вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях - бобах.                                   | Бобслей            |
| 22 | Что находится за спиной у биатлониста?                                                                                                                              | Винтовка           |
| 23 | Спортивный снаряд, используемый в хоккее с шайбой для бросков, пасов и ведения шайбы.                                                                               | Клюшка             |
| 24 | Специальная обувь, предназначенная для использования вместе с лыжами                                                                                                | Лыжные ботинки     |
| 25 | Вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу на двухполосевых санях головой вперед.                                                                    | Скелетон           |
| 26 | Искусственная цель на соревнованиях по биатлону.                                                                                                                    | Мишень             |
| 27 | Игрок, обязанностью которого является                                                                                                                               | Вратарь            |

|    |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | защищать свои ворота, то есть не давать команде противника забить гол                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |
| 28 | Материал из которого делали самые первые лыжные палки.                                                                                                                                                                                | Бамбук                                                                                                   |
| 29 | Как звучит Олимпийский девиз?                                                                                                                                                                                                         | «Быстрее, выше, сильнее!»                                                                                |
| 30 | Вид спорта, сочетающий в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки.                                                                                                                                                  | Лыжное двоеборье                                                                                         |
| 31 | Световой экран для демонстрации результатов, оценок, счета, спортивной информации.                                                                                                                                                    | Табло                                                                                                    |
| 32 | Устройство для выполнения тех или иных упражнений, направленных на тренировку сердечно-сосудистой системы, развития силы мышц или развития координации и согласованности работы различных групп мышц при выполнении сложных движений. | Тренажёр                                                                                                 |
| 33 | Экипировка предназначенная защитить голову игрока от травмы.                                                                                                                                                                          | Шлем                                                                                                     |
| 34 | Первые приспособления для передвижения по снегу                                                                                                                                                                                       | Снегоступы                                                                                               |
| 35 | Как выглядит Олимпийский флаг?                                                                                                                                                                                                        | Полотнище с пятью переплетенными кольцами голубого, желтого, черного, зеленого и красного цвета в центре |
| 36 | Вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.                                                                                                                                                        | Прыжки с трамплина                                                                                       |
| 37 | Назовите талисман Олимпийских игр в Москве.                                                                                                                                                                                           | Медвежонок Миша                                                                                          |
| 38 | Группа химических веществ, используемых для улучшения скольжения лыж по снегу.                                                                                                                                                        | Лыжные мази                                                                                              |
| 39 | Возвышенная площадка для награждения победителей соревнований.                                                                                                                                                                        | «Пьедестал почёта»                                                                                       |
| 40 | Скоростной бег на коньках на короткой дорожке - форма конькобежного спорта.                                                                                                                                                           | Шорт-трек                                                                                                |
| 41 | Спортивная награда, вручаемая победителям и призёрам спортивных соревнований.                                                                                                                                                         | Медаль                                                                                                   |
| 42 | Соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе.                                                                                                                               | Саный спорт                                                                                              |
| 43 | Талисманы зимних Олимпийских игр 2014 в Сочи.                                                                                                                                                                                         | Леопард, Белый медведь, Зайка.                                                                           |

|    |                                                                                                                                                                                                |                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 44 | Кто обслуживает хоккейный матч.                                                                                                                                                                | Судья                            |
| 45 | Вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде - сноуборде.                                                                                             | Сноубординг                      |
| 46 | Командное состязание в биатлоне.                                                                                                                                                               | Эстафета                         |
| 47 | Спортивный титул, который означает, что спортсмен - обладатель данного звания является победителем олимпийских игр.                                                                            | Олимпийский чемпион (олимпионик) |
| 48 | Управляемых сани бобслеистов                                                                                                                                                                   | Боб                              |
| 49 | Как называется дистанция в лыжных гонках?                                                                                                                                                      | Трасса                           |
| 50 | В игровых видах спорта попадание шайбой в ворота соперника, засчитываемое как очко.                                                                                                            | Гол                              |
| 51 | Его зажигают в городе проведения Игр во время их открытия, и он горит непрерывно до их окончания.                                                                                              | Олимпийский огонь                |
| 52 | Экипировка конькобежца.                                                                                                                                                                        | Коньки                           |
| 53 | Командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). | Кёрлинг                          |
| 54 | Что требует зритель в хоккее?                                                                                                                                                                  | Шайбу                            |
| 55 | Успех в борьбе за что-либо.                                                                                                                                                                    | Победа                           |
| 56 | Спуск с гор на специальных лыжах.                                                                                                                                                              | Горнолыжный спорт                |
| 57 | Из чего делали самые первые приспособления для скольжения по льду?                                                                                                                             | Из кости животного               |
| 58 | Заключительная встреча в спортивных соревнованиях, которая определяет победителя.                                                                                                              | Финал                            |
| 59 | Полевой игрок хоккейной команды, наделенный особыми полномочиями. Представляет интересы команды в спорных ситуациях.                                                                           | Капитан команды                  |
| 60 | Доска для скоростного спуска с заснеженных склонов.                                                                                                                                            | Сноуборд                         |
| 61 | Конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях.                                                                                                                                             | Финиш                            |
| 62 | Гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе                                                                                                                   | Лыжные гонки                     |
| 63 | Начальный пункт дистанции в спортивных состязаниях                                                                                                                                             | Старт                            |
| 64 | Как прозвали Павла Буре хоккейные болельщики?                                                                                                                                                  | «Русская ракета»                 |

|    |                                                                             |                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 65 | Специальная обувь для катания на горных лыжах и занятий горнолыжным спортом | Горнолыжные ботинки |
| 66 | Спортивный переходящий приз.                                                | Кубок               |

В процессе игры делается две музыкальные паузы. *(танец с гантелями «Так держать! (танцуют мальчики), танец Черлидинг (танцуют девочки))*

Подведение итогов.

Ведущий: я сегодня хочу вам пожелать успехов в занятиях спортом, физкультурой, чтобы вы росли здоровыми, сильными и телом, и духом. Тогда вы обязательно во всём добьётесь успеха, и кто-то из вас в будущем примет участие в Олимпийских Играх.