

РЕЦЕНЗИЯ

на проект «Здоровый образ жизни в детском саду»
воспитателя МДБОУ «Детский сад №58»
ст-цы Новомышастовская МО Красноармейский район
Охрименко Евгении Викторовны

Актуальность разработки заключается в том, что первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека. Данное направление поможет сохранить и укрепить психическое и физическое здоровье детей в тесном сотрудничестве детского сада и семьи, т.к. важнейшим фактором укрепления здоровья детей является физическое воспитание в семье и в ДОУ.

Актуальность данного проекта не вызывает сомнения. Современный мир оказывает на организм человека огромное влияние, и оно не всегда положительное. Поэтому тема здоровьесбережения сегодня очень важна для рассмотрения.

Разработчик поставила перед собой цель – формировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выражения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих. По мнению автора, эта тема является важной: полученный ИО опыт поможет родителям и детям данного возраста противостоять распространению вирусных инфекций.

Педагогом планируется проведение серьёзной работы по качественному привитию знаний в области здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

В своём проекте Евгения Викторовна подробно описывает этапы предстоящей работы, шаг за шагом и на конкретных примерах показывает решение поставленных задач.

Рецензируемый проект представляет собой интересную и перспективную работу. Он выполнен на высоком уровне, содержит ряд выводов, представляющих интерес. Автор на конкретных примерах доказывает, что здоровьесбережение является очень важным ключом в развитии здоровья малышей.

Материал в работе изложен последовательно и чётко, сделаны выводы и заключение. Рецензируемый проект разработан методически грамотно, отвечает современным требованиям ФГОС ДО.

Проект станет ярким примером интеграционного взаимодействия всех участников воспитательно-образовательного процесса: детей, родителей, воспитателей группы, музыкального руководителя, старшей медсестры, поваров и инструктора по физической культуре.

Дети будут вовлечены в новый вид познавательной деятельности и получат новые, интересные для них способы получения знаний.

Представленная методическая разработка актуальна, содержательна и может быть рекомендована к использованию педагогами в дошкольных образовательных учреждениях.

20.10.2021

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры профессиональной педагогики,
психологии и физической культуры
филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
университет» в г. Славянске-на-Кубани


Р.А. Лахин



**Муниципальное дошкольное бюджетное учреждение «Детский сад №58»
ст. Новомышастовская
Краснодарского края
Красноармейского района**

**Социально значимый проект
«Здоровый образ жизни в детском саду»**

**Разработала: Охрименко Е.В.
воспитатель МДБОУ «Детский сад №58»**



Паспорт педагогического проекта

Тема проекта	Социально значимый проект «Здоровый образ жизни в детском саду»
Автор проекта	Воспитатель Охрименко Евгения Викторовна
Тип проекта	Информационный, практико-ориентированный, групповой, долгосрочный
Участники проекта	Воспитанники подготовительной группы, родители, воспитатели
Срок реализации	сентябрь 2020г.- апрель 2021г.
Описание материала	<p>Предлагаю вам проект для детей старшей группы «Здоровый образ жизни в детском саду». Этот проект направлен на воспитание потребности в здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста. Он знакомит детей со спортивными и дидактическими играми, которые направлены на формирование культуры здорового образа жизни у дошкольников, проявление коммуникабельности, ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации дошкольников. Значимость данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.</p>
Актуальность	<p>Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Проект направлен на расширение представлений</p>

	о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми старшего дошкольного возраста необходимости беречь здоровье.
Цель проекта	Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование представлений о здоровом образе жизни, расширении знаний о сохранении здоровья.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у детей и родителей навыки здорового образа жизни. 2. Заинтересовать детей в выборе поведения и поступков, приносящих пользу здоровью через беседы и игровую деятельность. 3. Дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физкультуры. 4. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни у всех участников проекта. 5. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. 6. Повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношения с воспитателями группы и через совместное творчество.
Этапы реализации проекта	<p>Предварительный этап</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор литературы и разнообразного материала по данной теме, разработка план работы. 2. Рассматривание иллюстраций «Виды спорта». 3. Анкетирование родителей на тему «Условия здорового образа жизни в семье». <p>Основной этап</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы на тему «Полезная и вредная пища», «Полезные и вредные привычки», «Личная гигиена», «Почему мы растём?», «Режим дня», «Что такое здоровье» с использованием ИКТ. 2. Спортивные развлечения «Страна Здоровейка!».

3. Проведение оздоровительных мероприятий ежедневно: утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения после дневного сна, дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастики, физкультминутки, эмоциональные разрядки, релаксация, закаливание.
4. Спортивное развлечение посвященное 23 февраля
5. Создание картотеки дидактических игр и пословиц, поговорок о здоровье и спорте.
6. Спортивное развлечение «Морозята у медведя в гостях»
7. Занятия «Знакомство с видами спорта»
8. Подвижные игры: «Собери флажки», «Догони соперника», «Перемени предмет».
9. Выставка рисунков «Здоровый образ жизни в семье»

Работа с родителями:

- Консультации для родителей «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка», «Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту»
- Семейные поделки из бросового и природного материала «Физкультурно оборудование своими руками».
- Выставка рисунков «Здоровый образ жизни в семье»

Заключительным этапом проекта стало создание презентации проекта.

Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни; появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Ожидаемые результаты

Отчет
о реализации проекта «Здоровый образ жизни в детском саду»
воспитателя Е.В.Охрименко муниципального дошкольного бюджетного
образовательного учреждения «Детский сад № 58»
муниципального образования Красноармейский район

Данный проект был направлен на укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни, на самовоспитание и саморазвитие ребёнка как личности творческой, физически здоровой, с активной познавательной позицией, закрепление у детей понятия «здоровье».

В результате проекта были достигнуты следующие задачи:

1. Сформирован у детей и родителей навык здоровому образу жизни.
2. Сформировали заинтересованность детей в выборе поведения и поступков, приносящих пользу здоровью через беседы и игровую деятельность.
3. Дали представление о значении для здоровья человека витаминов и физкультуры.
4. Воспитали привычку к здоровому образу жизни у всех участников проекта.
5. Повысили сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
6. Повысили уровень знаний и обогатили опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношения с воспитателями группы и через совместное творчество.

Основной целью проекта была пропаганда среди воспитанников ДООУ и их родителей приоритетов здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту, повышение двигательной активности и мотивационной готовности к познанию и исследованию.

Работа проводилась по направлениям:

- работа с детьми;
- работа с родителями;
- работа с педагогами.

Работа с педагогами была направлена на повышение профессионального мастерства педагогов, предварительная работа по подбору литературы и разнообразного материала по данной теме, разработан план, проведены мероприятия.

Для родителей были проведены консультации:

- «Как с пользой для здоровья провести выходные с семьёй», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка».
- Семейные поделки из бросового и природного материала «Физкультурное оборудование своими руками».

- Выставка рисунков «Здоровый образ жизни в семье»

В работе с детьми использовались различные формы:

- чтение и разучивание произведений художественной литературы и фольклора о спорте и здоровом образе жизни;
 - рассматривание иллюстраций о видах спорта;
 - занятия Знакомство с видами спорта»;
 - познавательные беседы на тему «Полезная и вредная пища», «Полезные и вредные привычки», «Личная гигиена», «Почему мы растём?», «Режим дня», «Что такое здоровье» с использованием ИКТ;
 - спортивные развлечения «Страна Здоровей-ка!»»;
 - разнообразные дидактические игры и пословицы, поговорки о здоровье и спорте: «Полезная еда», «Угадай вид спорта», «Что было бы, если бы...»;
- выставка рисунков «Здоровый образ жизни в семье»

Все эти проведенные мероприятия способствовали закреплению знаний о здоровом образе жизни. Проект «Здоровым быть здорово!» реализует отраженную в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования образовательную область «Физическое развитие». Проведенная работа в рамках данного проекта дала положительные результаты в оздоровлении и формировании поведенческих навыков здорового образа жизни дошкольников.

Приложение N1

Тематическое планирование

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ.

«Здоровый образ жизни в детском саду»

Месяцы	Занятия	Совместная работа воспитателя с детьми
Сентябрь	Тема 1: Беседы о ЗОЖ Цели и задачи: Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.	Беседа
Октябрь	Тема 2: «Здоровый образ жизни» Цели и задачи:	Создание картотеки игр по теме «Здоровый образ жизни»
Ноябрь	Тема 3: Развлечение «Страна Здоровей-ка!» Цели и задачи: - повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. - активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве; - Развивать выдержку и внимание в играх эстафетах; - создать радостное эмоциональное настроение; - воспитывать любовь к спорту.	Развлечение «Страна Здоровей-ка!» Выставка рисунков «Здоровый образ жизни в семье»

<p>Декабрь</p>	<p>Тема 4: Занятие «Знакомство с видами спорта»</p> <p>Цели и задачи: Расширить знания детей об окружающей действительности через ознакомление детей с видами спорта, вызвать у детей желание заниматься спортом.</p> <p>Способствовать развитию умения различать простейшие взаимосвязи между видом спорта и его атрибутами. Пробудить интерес к физической культуре и спорту. Научить ребенка различать виды спорта, разгадывая загадки о спорте.</p>	<p>Занятие «Знакомство с видами спорта»</p>
<p>Январь</p>	<p>Тема 5: Спортивное развлечение «Морозята в у медведя в Гости»</p> <p>Цели и задачи: привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом, оказывающие эффективное влияние на повышение уровня физического воспитания детей.</p> <p>-совершенствовать двигательную деятельность детей, обогащение</p>	<p>Спортивное развлечение «Морозята в у медведя в гости»</p>

	<p>двигательного опыта детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать творческую активность, инициативу, коммуникативные способности. - воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям. Воспитывать у детей потребность в движении. - развивать физические качества детей: ловкость, выносливость, быстроту, силу. 	
Февраль	<p>Тема 6: Праздник посвященный «23 февраля»</p> <p>Цели и задачи: - воспитать чувство уважения к Российской армии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - любовь к Родине; - развивать физические, волевые качества; - способствовать закреплению навыков выполнения основных видов движений; - создать атмосферу праздника. 	<p>Праздник: «23 февраля»</p>
Март	<p>Тема 7: Выставка поделок из бросового и природного материала «Физкультурное оборудование своими руками»</p> <p>Цели и задачи: Привлечь</p>	<p>Выставка поделок из бросового и природного материала «Физкультурное оборудование своими руками»</p>

	родителей к созданию выставки «Физкультурное оборудование своими руками»	
Апрель	Отчет о проведенной работе	Создание презентации о проведенной работе

Приложение N2.

Конспекты занятий

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ N 1

Страна «Здоровей – КА!»



Цель:

- повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве;
- Развивать выдержку и внимание в играх эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение;
- воспитывать любовь к спорту.

Ход мероприятия:

Ведущий:

Внимание, внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу Вас пригласить!!
За морями, за лесами,
Есть огромная страна
Страной «Здоровей-кой» зовется она.

Хотите побывать в этой стране?

Дети: Да!

В стране «Здоровей-ка» живут настоящие здоровяки, и я хочу, чтобы вы тоже стали жителями этой страны. Но до этой страны нужно еще добраться.

В путь дорогу собираемся
За здоровьем отправляемся.

(дети встают в шеренгу)

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб её преодолеть

Нам придется попотеть.

Корректирующие виды ходьбы:

Идем как маленькие пилюлечки, *(ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)*

А теперь идем как великаны *(ходьба на носочках руки вверх)*

Впереди большие камни, *(ходьба, высоко поднимая ноги)*

Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку, *(прыжки вправо и влево с продвижением вперед)*

Впереди река, поплыли, *(ходьба широким шагом с попеременными круговыми движениями рук)*

Дальше, едем на лошадке *(прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)*

Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость, *(медленный бег)*

Включаем вторую скорость, *(бег с ускорением)*

Переключаем снова на первую скорость, *(медленный бег)*

Осталось совсем немного, шагом марш! *(ходьба в колонне по одному)*

Упражнение на дыхание

Ура! Мы добрались до страны «Здоровей-ка»

Скажите ребята, хотите ли вы укрепить своё здоровье?

Дети:

Да!

Ведущая:

Тогда я дам вам несколько советов!

Я начну, а вы кончайте...

Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки ... *(с мылом мыть)*

Здоровье в порядке

Спасибо....*(зарядке)*

Ежедневно закаляйся

Водой холодной(обливайся)

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит(спорт)

Защититься от ангины

Нам помогут....(витамины)

Молодцы, всё отгадали. Пора приступать к соревнованиям.

Первый конкурс

«Стрельба луком» - нужно попасть луковицей (мячом) в ведро, которое стоит на расстоянии 4м.

Второй конкурс

«На болоте» - участникам дают по два листа бумаги. Они должны перейти через «болото», по «кочкам» - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять первый лист и положить впереди себя, переступить на него и т.д.

Третий конкурс

«Пронеси витаминки» - на ракетке нужно пронести мячик до ориентира и вернуться в команду.

Четвертый конкурс

«Разгрузи машину» - разгрузить машину с кирпичами, добежав до «машины» взять «кирпич», вернуться к линии старта, положить ношу в указанное место и передать эстафету другому участнику.

Пятый конкурс

«Кенгуру» - у каждой команды по мячу. Первый участник зажимает мяч между коленями и прыгает вперед до поворотной стойки. Затем с мячом в руках возвращается и передает мяч другому участнику.

Ведущий: Я уверена, ребята, что сегодня вы показали себя настоящими жителями страны «Здоровей – КА», такими же сильными, смелыми, выносливыми и быстрыми, и это все потому, что мы с вами ведем здоровый образ жизни, много двигаемся и любим спорт.



КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ N 2

Сценарий 23 февраля В старшей группе с родителями

Цель:

- воспитать чувство уважения к Российской армии;
- любовь к Родине;
- развивать физические, волевые качества;
- способствовать закреплению навыков выполнения основных видов движений;
- создать атмосферу праздника.

Ход занятия:

Ведущий: Здравствуйте дорогие ребята, уважаемые взрослые! Сегодня мы отмечаем День Защитника Отечества и хотим всех поздравить с Днем Рождения Российской армии. Этот праздник посвящен мужчинам всех возрастов нашим папам, дедушкам, дядям и конечно же нашим мальчишкам, они хоть еще и не большие, но уже будущие наши защитники.

В честь нашей армии мы начинаем праздник «День Защитника Отечества».

Дети:

Здравствуй, праздник!

Здравствуй, праздник!

Праздник мальчиков и пап!

Всех военных поздравляет

Наш веселый детский сад!

Слава армии любимой!

Слава армии родной!

Наш солдат отважный, сильный,

Охраняет наш покой.

Пусть сияет солнце,

И пусть пушки не гремят,

Мир, людей, страну родную

Защитит всегда солдат!

Ведущий: Интересно, ребята, а ваши папы помнят, как они служили в армии? Давайте-ка проверим?

Конкурс «Военная тайна»

(У вас сигнальные карточки, после того, как я задам вопрос вы должны показать карточку:

Зеленый цвет – утвердительный ответ (да), красный – отрицательный (нет).)

Вопросы конкурса:

1. Быть на посту – значит находиться в дозоре? (да)
2. Водолаз – это тот, кто ищет клады? (нет)
3. Патруль – условное секретное слово? (нет)
4. Ветеран – это старый и опытный воин? (да)
5. Компас – прибор для измерения расстояния? (да)
6. «Катюша» - автомобиль, названный в честь всех девушек по имени Катя? (нет)
7. Головной убор десантника – берет? (да)
8. Папаха – это головной убор всех пап, кто служил? (нет)

Ведущий: А сейчас мы посмотрим, какие вы ловкие, сильные, умелые, предлагаю проверить все ваши качества, вы согласны?

Дети: Да.

1. Эстафета «Кавалеристы»

(участвуют дети с родителями). Нужно срочно доставить в штаб важный пакет. Какая команда сделает это быстрее? Командиры седлайте коней! (2 команды с одинаковым числом участников). По сигналу «Конники» скачут галопом, объезжают условный знак на противоположной стороне, возвращаются, передают коня следующему в своей команде и становятся в конец.

2. Эстафета «Переправа»

(участвуют дети с родителями). Необходимо перебраться до назначенного места (конуса) передвигаясь на плотах (обручах), взять обручи в руки и вернуться к команде, передать эстафету.

3. Эстафета «Снайперы»

По сигналу нужно взять гранату (мяч) проползти через туннель и попасть в мишень.

4. Эстафета «Прыжки в мешках»

(участвуют дети с родителями). Прыжки до ориентира и обратно.

5. Эстафета «Медсестра»

(участвуют девочки и мальчики). Девочка берет мальчика, ставит его в обруч, везет до поста (конуса) бинтует ему руку или ногу, затем также в обруче перевозит обратно, передает эстафету следующей паре.

6. Эстафета «Достань важный код»

(участвуют дети и по одному родителю) На противоположной стороне стоит корзина со словами, каждый участник должен принести в штаб по одному слову, а родитель из этих слов составить правильно пословицу на военную тему. (Чем крепче дружба, тем легче служба; Смелого пуля боится, смелого штык не берет).

7. Эстафета «Перетягивание каната»

Ведущий: Молодцы ребята! А теперь попрошу всех встать в одну шеренгу, наш праздник подошел к концу, сегодня вы все проявили ловкость, силу, выносливость, показали и доказали, что готовы нас защищать.

Девочки читают стихи:

В февральский день, морозный день
Все праздник отмечают.
Девчонки обязательно
Мальчишек поздравляют.

Мы не подарим вам цветов:
Мальчишкам их не дарят.
Девчонки много теплых слов
У вас в сердцах оставят.

И все преграды на пути
Преодолеть вам дружно,
Но вот сначала подрасти
И повзрослеть вам нужно.

Мы желаем вам навек,
Чтоб в жизни не робелось.
Пусть будет с вами навсегда
Мальчишеская смелость.

Ведущий: Наши ребята приготовили подарки для наших пап, ребята можете пройти и подарить подарки.
И мы приготовили подарки нашим мальчишкам. Девочки дарят подарки мальчишкам. Звучит праздничная музыка родители и дети фотографируются и проходят в группу.



КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ N 3

Конспект занятия «Знакомство с видами спорта»

Цель: расширить знания детей об окружающей действительности через ознакомление детей с видами спорта, вызвать у детей желание заниматься спортом.

Задачи: Способствовать развитию умения различать простейшие взаимосвязи между видом спорта и его атрибутами. Пробудить интерес к физической культуре и спорту. Научить ребенка различать виды спорта, разгадывая загадки о спорте.

Предварительная работа: Рассматривание альбомов и иллюстраций о спорте, беседы о видах спорта, о пользе зарядки и физической культуры; чтение художественной литературы: рассказ Н. Н. Носов «Наш каток»; стихотворения: Е. Алленова «Зимние забавы»; Агния Барто «Зарядка»; Л. М. Квитко: «На катке», «На санках», «Бегуны», «Лыжники».

Материалы и оборудование: разрезные карточки, «Спортивный инвентарь», карточки спортсменов зимних видов спорта.

Ход занятия

Воспитатель: - Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? Ответы детей. (Физкультурой могут заниматься все и каждый день. А спортом занимаются самые сильнее, крепкие и здоровые люди.)

Воспитатель: что необходимо делать, чтобы стать спортсменом? (зарядку, тренироваться каждый день, побеждать в соревнованиях)

- Как называют людей, которые занимаются спортом? (спортсменами).

Воспитатель: ребята, существуют летние виды спорта и зимние.

Зимние виды спорта - это такие виды спорта, занятия которыми возможны, как правило, только в холодное время года. И сегодня мы поговорим с вами о зимних видах спорта. Все зимние виды спорта можно разделить на две группы: виды спорта, проводимые на снегу и виды спорта, проводимые на льду

А еще их можно разделить на три группы. А для того, чтобы узнать какие,

отгадайте загадки.

1. Есть, ребята, у меня,

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих,

Что за кони у меня? (Коньки)

2. Всё лето стояли,

Зимы ожидали.

Дождались поры –

Помчались с горы. (Санки)

3. Две новые, кленовые

Подошвы двухметровые.

В них поставил две ноги —

И по большим снегам беги! (Лыжи)

Воспитатель: на санках проводятся такие виды спорта как: санный спорт, скелетон, бобслей.

На лыжах: лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, горнолыжный спорт, фристайл, сноубординг.

На коньках: конькобежный спорт, фигурное катание, хоккей, керлинг.

Воспитатель: Ребята, а какими видами спорта вы хотели бы заниматься?
Ответы детей. Давайте потренируемся.

Физ. минутка: «Зимние забавы»: (движения делаем по тексту)

Что зимой мы любим делать?

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

Воспитатель: Молодцы!

Игра: «Дополни предложение»

- Катается на коньках... конькобежец.
- Катается на санках ... саночник.
- Катается на бобслее... бобслеист.
- Катается на лыжах... лыжник.
- Катается на лыжах с гор... горнолыжник.
- Спускается с горы на сноубординге ... сноубордист.
- Бежит на лыжах и стреляет из винтовки... биатлонист.
- Занимается фигурным катанием... фигурист.



Воспитатель: а сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Найди пару».

Посмотрите внимательно, на столе у вас лежат картинки: на них изображены спортсмены и необходимый инвентарь спортсмену, только инвентарь весь перемешался. Вы должны определить где, чей инвентарь. (Дети соединяют картинки: лыжник — лыжи, хоккей — клюшка, фигурист — коньки, биатлонист-винтовка, лыжи и т. д.).

Воспитатель: молодцы, все справились с заданием, а сейчас среди наших знатоков зимних видов спорта, проведем соревнование.

Проводится игра: «Четвертый лишний»

- фигурное катание, лыжные гонки, велосипедный спорт, катание на санях.
- фристайл, шорт – трек, биатлон, прыжки с трамплина.
- горные лыжи, хоккей, керлинг, конькобежный спорт.
- санки, лыжи, коньки, лопатка.

Воспитатель: Молодцы! Вы хорошо знаете зимние виды спорта и, надеюсь, будете ими заниматься.

Рефлексия: ребята, расскажите, какой вид спорта вам больше всего понравился. Каким видом спорта вы бы хотели заниматься? (ответы детей). Молодцы, если вы будете гулять, заниматься спортом: дома, в спортивной школе, то будете самыми здоровыми; и возможно кто-то из вас станет олимпийским чемпионом!



КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ N 4

Конспект спортивного развлечения «Морозята у медведя в гостях»

Цель: привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом, оказывающие эффективное влияние на повышение уровня физического воспитания детей.

Задачи:

- совершенствовать двигательную деятельность детей, обогащение двигательного опыта детей.
- развивать творческую активность, инициативу, коммуникативные способности.
- воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям. Воспитывать у детей потребность в движении.
- развивать физические качества детей: ловкость, выносливость, быстроту, силу.

Оборудование: клюшки, футбольные ворота, сетка с дырочками, обручи, снежки, корзины мороженое.

Участники: ведущий, дети, медведь (взрослый).

Под кустом спит медведь.

Перед началом развлечения обыгрывается ситуация:

Ведущий: Дети к нам пришло письмо. Отгадайте от кого.

Я немного толстоват.

Я немного косолап

Вы не знаете ребята,

Кто же в этом виноват?

Ведущий: Правильно от медведя. Медведь пишет, что он не хочет больше быть косолапым, толстым и неуклюжим. Ведь у него в лесу нет мячей, нет скакалок, нет обручей, нет даже скамейки. Что же ему делать?

Дети: Мишке надо заняться физкультурой, спортом, делать зарядку.

Ведущий: Давайте отправимся к Мишке в лес и покажем ему, как надо заниматься спортом, и что для этого надо.

Дети заходят в «лес» и видят медведя, который спит под кустом.

Эй, Медведушка, вставай,

Для лап зарядку начинай

Лапы чтоб не уставали.

Чтоб зимой не замерзали.

(Медведь просыпается и вместе с детьми начинает заниматься).

Гимнастика для стоп (показ воспитателя): ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Дети и медведь выполняют движения под веселую ритмичную музыку.

Медведь: Давайте дети прогуляемся по лесу, и вы мне покажете, чем я могу заняться в лесу, но сначала отгадайте загадки.

Его весной и летом

Мы видим одетым

А осенью с бедняжки

Сорвали все рубашки (куст, дерево).

Бегу я как по лесенке

По камушкам звеня

Издалека по песенке

Узнаете меня (ручей).

Хоть у нас четыре ножки

Мы не мышки и не кошки

Мы не кони, хоть на нас

Вы садитесь сотни раз (скамейка).

Медведь: Молодцы! А сейчас, вперед!

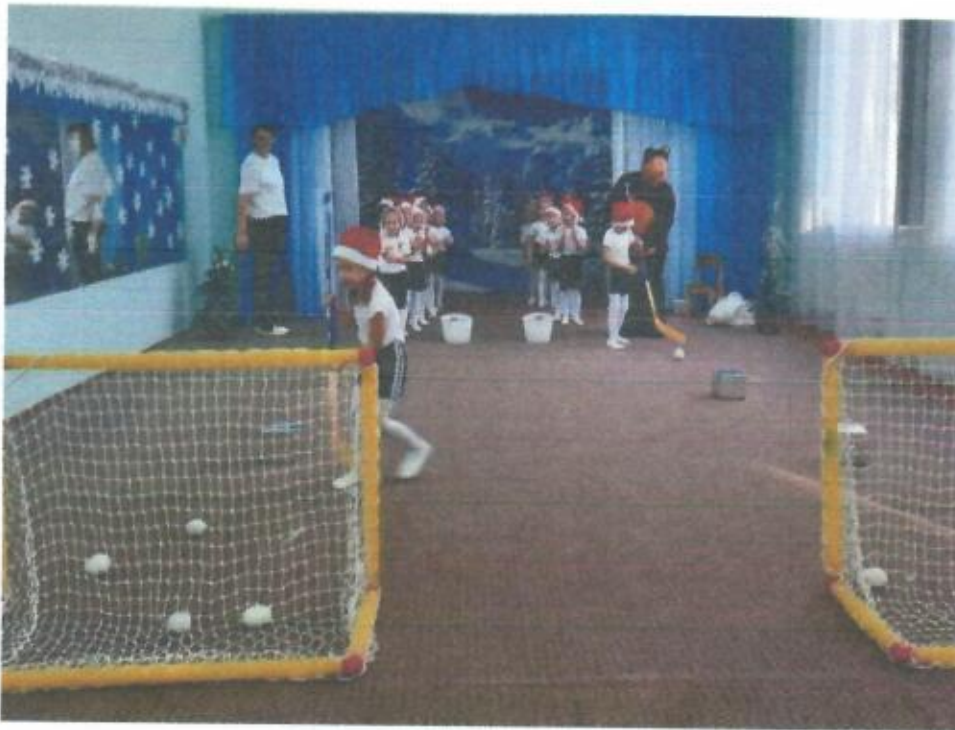
1 эстафета «Расчистить путь к медведю».



2 эстафета «Найди дорогу в берлогу в дремучем лесу»



3 эстафета «Размети дорожку»



Ведущий: Мы с вами вышли на поляну. Ребята, давайте поиграем с мишкой.

Мишка, мишка – лежебока

Хватит спать, хватит спать

Мы хотим с тобою мишка

Поиграть, поиграть

Ты веселых ребятишек

Догоняй, догоняй

Ну-ка Мишка, ну-ка Мишка

Нас поймай, нас поймай.

Дети подходят к Мишке и убегают, Мишка их догоняет

4 эстафета «Накорми медведя»



Медведь:

Вот спасибо, ребяташки

Благодарен детям Мишка

Быть спортсменом я хочу,

И братишку научу

Спортом заниматься и в ручье купаться.



Беседы для детей

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Тема: «Тело человека»

Цель: Уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища. Понятно отвечать на вопросы воспитателя. Воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми.

Ход беседы:

1) В гости пришла кукла Маша и принесла картинки с изображениями своих подруг. Обратит внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предложить найти различия, подвести к выводу: у всех одни и те же части тела (предложить показать их на себе).

2) Вопросы:

1. Что можно делать ногами, в какие игры играть?
2. Что делают руками?
3. Почему руки называют первыми помощниками?
4. Для чего нужны уши?
5. От чего нужно беречь глаза?

3) Рассмотреть фотографии детей разного возраста, обратить внимание на изменение их роста.

Побудить прийти к выводу: чтобы вырасти большим, сильными и здоровыми, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.

Тема: «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»

Цель: дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма.

Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия

витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

Ход беседы:

Воспитатель: – Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? *(овощи, ягоды, фрукты)* А почему так полезны овощи, фрукты? *(в них много витаминов)* Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? *(Летом, осенью)* Совершенно верно! Осенью поспевают большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый витамин А – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это витамин С – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин D – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут

слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин E – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин E? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам. *(Игра проводится на ковре. Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты образуют данный витамин).*

Воспитатель: - Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (A, B, C, D, E). Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

Тема: «Личная гигиена»

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

Ход занятия:

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

2) Вопросы:

- Какой из мальчиков вам больше нравится?
- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
- А другой мальчик кому-нибудь понравился?
- Почему не понравился?
- Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
- Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)

3) Предложить выучить чистоговорку:

- Мама Милу

С мылом мыла...

Тема: «Путешествие в мир лекарственных растений!»

Цель: Познакомить детей с лекарственными растениями. Воспитывать у детей бережное отношение к растениям.

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что такое лекарственные растения?

Ответы: Это растения, которыми пользуются, при лечении разных болезней.

Воспитатель: Все травы – лекари - душица,

И зверобой, и медуница,

И земляника, и черника,

И брусника с голубикой.

Чистотел, полынь, калина,

Лен, календула, крапива.

Травы, где найти такие,

Знают жители лесные.

Вот о чем они для нас,

Поведут сейчас рассказ.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что кроме лекарств, при болезнях, можно еще лечиться другими средствами. Все наши болезни можно лечить лечебными травами и растениями. Многие из них вам знакомы, они растут рядом с вами. А давайте мы с вами вспомним, какие мы знаем лекарственные растения.

Ответы детей.

Воспитатель: А теперь, предлагаю вспомнить «Правила сбора лекарственных растений».

Дети называют:

- Нельзя собирать растения возле автомобильных и железных дорог.

- Нельзя собирать растения в сырую, мокрую погоду, лучше это сделать днем, когда сухо и ясно.

- Нельзя пробовать растения на вкус.

- Нельзя рвать много растений.

- Собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.

- После сбора лекарственных растений надо тщательно вымыть руки.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что многие лекарственные травы добавляют в чай. Мы с вами в конце нашего занятия тоже попьем вкусного чайку.

А пока предлагаю послушать ваши домашние задания. Помните, вам дома нужно было подготовить загадку и небольшой рассказ об одном лекарственном растении. Информацию можно было брать из книг, интернета и т. д.

Ребенок: - На лугах, полях растёт

Цветом розовым цветёт,

Заварить им можно чай.

Ты мне быстро отвечай!