

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Ладушка» Родионово- Несветайского района

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

*«Физическое
воспитание
ребенка в детском
саду».*

Инструктор по физической культуре

Червоная Анна Геннадьевна

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт проекта... ..	3
2. Содержание проекта... ..	6
3. Перспективный план проекта... ..	12
4. Отчет о реализации проекта... ..	14
5. Список использованных источников	16
Приложение А. Анкета «Здоровье нашей семьи»	17
Приложение Б. Беседа «Для чего людям нужен спорт?».....	18
Приложение В. Викторина для дошкольников	22
Приложение Г. Сказка – беседа «В стране Болючек».....	24
Приложение Д. Игры- эстафеты для детей	27
Приложение Е. Открытое занятие «Вместе на веселую физкультуру»	29

1. ПАСПОРТ ПРОЕКТА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКА В
УСЛОВИЯХ МБДОУ Д/С «ЛАДУШКА»

Наименование раздела	Содержание раздела
Название проекта	«Быть здоровым я хочу – спортом заниматься я спешу!»
Полное наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Ладушка» Родионово- Несветайского района
Автор проекта	Червоная Анна Геннадьевна
Программное содержание проекта	<ul style="list-style-type: none"> • Пропагандировать здоровый образ жизни.. • Расширить знания детей о физкультуре и спорте; • Знакомить детей с параметрами здоровья и методами работы по сохранению и укреплению личного здоровья.
Тип проекта	Познавательный, оздоровительный.
Участники проекта	дети старшей группы, родители, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
Гипотеза проекта	У детей дошкольного возраста в процессе организованной, оздоровительной деятельности возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни, что поможет сохранению, укреплению и оздоровлению детей.

<p>Цели проекта</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни; • Формирование основ осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих; • Повышение мотивации дошкольников заниматься физкультурой и спортом; • Ознакомление со спортивными достижениями людей, ставших славой России в области спорта.
<p>Задачи проекта</p>	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах его укрепления; • Познакомить детей с разными видами спорта; • Расширить кругозор дошкольников в области физической культуры и спорта <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. • сформировать у дошкольников потребность в положительных привычках. • воспитать чувства патриотизма и интернационализма; <p><i>Профилактические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие положительной мотивации к занятиям спортом, здоровому образу жизни;

	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей потребность в активной деятельности; • Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни; • Совершенствование спортивных умений и навыков.
<p>Предполагаемый результат от введения проекта</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Привитие детям потребности в выполнении физических упражнений, развитие физических качеств, гарантирующих всестороннее развитие (ловкость, смелость, выносливость, желания заниматься в спортивных секциях); • Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом. • Развитие личности воспитанника, его творческого потенциала, умение взаимодействовать с другими людьми; • Воспитание нравственных и патриотических чувств, социальной ответственности; • Повышение заинтересованности родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

*«Здоровье – это драгоценность, и
при том, единственная, ради
которой стоит не жалеть времени,
сил, трудов и великих благ»
Мишель де Монтень.*

Актуальность проекта. Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение.

Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в тонких движениях кистей и пальцев рук, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию. Установлена прямая зависимость между уровнями двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи и мышление.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной.

Здоровье никому нельзя дать или подарить, его нужно сохранять и укреплять. Для того чтобы собственное здоровье стало ценностью для ребенка необходимо переосмысление работы с дошкольниками в сфере физического воспитания, в воспитании чувств бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

- Для успешного принятия такого решения предлагается проект физического воспитания дошкольников «Быть здоровым я хочу – спортом заниматься я спешу!»

Задачи проекта:

Образовательные:

- Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека;
- Расширять и обогащать опыт детей по способам и правилам сохранения его здоровья;
- Познакомить детей с разными видами спорта;
- Прививать привычку повседневной физической активности;
- Расширить кругозор дошкольников в области физической культуры и спорта.

Воспитательные:

- Сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

- сформировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

- воспитать чувства патриотизма и интернационализма;

- воспитывать дружеские чувства.

Профилактические:

- развитие положительной мотивации к занятиям спортом, здоровому;

- Развивать у детей потребность в активной деятельности;

- Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни;

- содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);

- Совершенствование спортивных умений и навыков.

Оздоровительные:

- проанализировать состояние здоровья воспитанников на момент начала проекта;

- сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности при помощи нетрадиционных форм и методов;

- повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;

- улучшать психоэмоциональное состояние детей.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при усвоении комплексного использования всех средств физического воспитания.

Объектом проекта является сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств у детей дошкольного возраста.

Предмет проекта: особенности взаимодействия с родителями и воспитателями в процессе развития физических качеств у детей через использование современных здоровьесберегающих технологий.

Участники проекта:

дети 5-7 лет, инструктор по физической культуре, воспитатели, старший воспитатель, музыкальный руководитель, медицинский работник, родители.

Практическая значимость проекта заключается в разработке примерного перспективно планирование по физическому развитию детей 5 - 7 лет.

Формы организации деятельности:

- игровые - использование сюжетно –ролевых и дидактических игр, участие в соревнованиях;
- Образовательные - работа с познавательной литературой по теме ЗОЖ и спорта;
- Практические - прогулки в форме двигательной активности, физкультурные досуги.
- Наглядные - пользование презентаций, пособий, картинок.
- Словесные - беседы с детьми за тему физического здоровья, роли спорта в нашей жизни и о спортивных достижениях людей нашей страны.

Методы проекта: тематические физкультурные занятия, досуги и развлечения.

Ожидаемый результат:

- Сформированное у детей представление о здоровом образе жизни и желание вести здоровый образ жизни;
- сформированные элементарные представления о пользе занятий физической культурой и освоения культурно-гигиенических навыков
- появление у детей возможности и желания участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса;

- увеличение количества детей с высоким уровнем физической подготовленности;
- Углубленные знания родителей о здоровом образе жизни, и и о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка.

Этапы проекта.

I этап. Подготовительный.

- На данном этапе происходит работа по постановке проблемы, определение цели и задач работы.
- Изучение понятий, касающихся темы проекта;
- Работа по подбору методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
- Подготовка стихов, пословиц, поговорок и песен для детей о здоровом образе жизни, подбор музыки для ритмических, физкультурных упражнений.
- Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.
- Работа по активизации интереса детей к здоровью человека и своему собственному.
- Опрос детей на тему ЗОЖ и спорта;
- Анкетирование родителей.

II этап. Основной.

Использование разработанных мероприятий в работе с детьми:

- Беседа на тему «Зачем людям спорт».
- Проведение с детьми сказки-беседы «В стране Болючек».
- Знакомление дошкольников с пословицами и поговорками и здоровом образе жизни.

- проведение спортивных мероприятий, игровых занятий; дидактических игр и упражнений, праздников, досугов, развлечений, проведение подвижных игр «Зайка серый умывается», «Чебурашка», «Утята».

III этап. Заключительный

- Подведение итогов работы по данной проблеме
- День открытых дверей – открытое занятие, совместно с родителями «Вместе на веселую физкультуру».
- Обобщение опыта по теме «Быть здоровым я хочу – спортом заниматься я спешу!». Создание компьютерной презентации по проекту.

Проект будет реализовываться через систему индивидуальных и групповых форм деятельности с детьми, через видеопрезентации для детей и родителей, участие детей, родителей и педагогов в подготовке спортивных соревнований, досугов, праздников и развлечений.

3. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПРОЕКТА

Сроки, (неделя)	Мероприятия (тема, цели, задачи)	Материалы и оборудование
1 неделя (апрель)	<p>Составления плана работы.</p> <p>Подбор литературы, сбор информации и проектирование воспитательно образовательной деятельности с участниками проекта. Подготовка стихов, пословиц, поговорок и песен для детей о здоровом образе жизни, подбор музыки для ритмических, физкультурных упражнений.</p> <p>Цель: подобрать необходимый теоретический материал для эффективной реализации проекта.</p>	Компьютер с выходом в интернет, Flash-накопитель.
2 неделя (апрель)	<p>Разработка анкеты и проведение анкетирования среди родителей дошкольников на тему «Здоровье нашей семьи»;</p> <p>Проведение беседы на тему: «Зачем людям спорт», в рамках которого детям рассказано о российских спортсменах, добившихся высоких результатов.</p> <p>Проведение викторины с элементами опроса и загадок среди старших</p>	Дидактический материал, онлайн-книги, компьютер с выходом в интернет, Flash-накопитель, аудио и видео записи, музыкальные колонки.

	<p>дошкольников на тему «Мое отношение к спорту».</p> <p>Цель: привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми и активизация интереса детей к ЗОЖ и спорту</p>	
3 неделя (апрель)	<p>Подбор материала и физкультурного оборудования для проведения физкультурных занятий и развлечений.</p> <p>Проведение Сказки-беседы для дошкольников «В стране Болючек».</p> <p>Ознакомление дошкольников с пословицами и поговорками о здоровом образе жизни.</p> <p>Проведение интеллектуальных игр.</p> <p>Проведение подвижных игр у группы детей старшего дошкольного возраста.</p>	<p>Дидактический материал, картинки, спортивный инвентарь компьютер с выходом в интернет, Flash-накопитель, аудио и видео записи, музыкальные колонки.</p>
4 неделя (апрель/ май)	<p>Подготовка и проведение открытого занятия, совместно с родителями дошкольников: «Вместе на веселую физкультуру».</p>	<p>Спортивный инвентарь, Компьютер с музыкальными колонками, Flash-накопитель.</p>
5 неделя (май)	<p>Создание компьютерной презентации по проекту: «Быть здоровым я хочу – спортом заниматься я спешу!».</p>	<p>Компьютер с выходом в интернет</p>

4. ОТЧЕТ О РЕЗУЛЬТАТАХ ПРОЕКТА

Данный проект был частично реализован на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Ладушка» Родионово- Несветайского района.

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работы с родителями, можно сказать, что сложилась определенная система взаимодействия с родителями. Использование разнообразных форм работы дало определенные результаты: родители из «зрителей» и «наблюдателей» стали активными участниками встреч и помощниками инструктора по физкультуре, создана атмосфера сотрудничества.

В планировании и проведении такой работы большую помощь оказало анкетирование и опросы, помогающие изучить особенности внутри семейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия. Результаты анкетирования показали, что в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе, родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители частично переложили на плечи педагогов. Также анкетирование показало, что 40% родителей соблюдают тот же режим, что и в детском саду, 50% - проводят с детьми игры, посещают дополнительные кружки, направленные на поддержание физического здоровья ребенка, 30% - нет времени заниматься с ребенком по причине занятости, 60% - не имеют соответствующих знаний.

Чтобы грамотно воспитать здорового ребенка, необходимо единство воспитательных воздействий на него со стороны всех взрослых, учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, понимание того, что он должен знать и уметь в этом возрасте.

По результатам проекта по физическому воспитанию старших дошкольников можно сделать следующие выводы:

- в ходе мероприятий у детей сформировались представления о физкультуре и спорте как о деятельности, необходимой для укрепления здоровья и физического развития, физической подготовленности, для развития физических качеств, необходимых в жизни;

- дети с большой радостью демонстрируют желание принимать активное участие в совместных играх и тренировочном процессе. В ходе открытого урока с родителями дошкольники проявляли инициативу и были активны;

- родители и педагоги готовы вносить изменения в организацию и содержание педагогического процесса, становясь его активными участниками;

- выросла эффективность занятий по физической культуре, дети стали более осознанно подходить к занятиям.

- открылось стремление детей использовать полученный на занятиях двигательный опыт в повседневной жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банникова Л.П. «Программа оздоровления детей в ДОУ». Методическое пособие. М: ТЦ «Сфера», 2008.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с.
3. Доскин. В. А., Голубева Л. Г. «Как сохранить и укрепить здоровье ребенка» М: «Просвещение» , 2016.
4. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. - 2010. - №4. - С.10-14.
5. 8. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
6. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», М.: Просвещение, 2007.
7. Кочетова Н.П. «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста», М.: Просвещение, 2018
8. Мулаева Н. Б. «Конспекты – сценарии по физической культуре для дошкольников», Санкт – Петербург, 2010г.
9. 4 Новикова И. М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. – М.,2006
10. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера,2009

11. Проектная деятельность в детском саду: спортивный социальный проект/ авт.-сост. Е.В. Иванова. – Волгоград: Учитель, 2015.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

АНКЕТА «ЗДОРОВЬЕ НАШЕЙ СЕМЬИ»

1 Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»? _____

2 Считаете ли вы свой образ жизни здоровым? (подчеркните ответ)

- да // - нет ///- не знаю

3. Делаете ли Вы зарядку утром? _____

4. Каким видом спорта Вы увлекаетесь? _____

5. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени
- низкая зарплата
- недостаток знаний

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 _____

7. Как Вы закаляете своего ребенка в домашних условиях:

- облегченная форма одежды на прогулке

- босо хождение

- обливание ног прохладной водой

- полоскание горла водой комнатной температуры

8. Имеет ли ребенок возможность вблизи от места жительства

посещать занятия по физической культуре и спорту?

Секцию по спорту

Секцию общефизической подготовки

Занятия лечебной физкультурой

Другое _____

9. Обращаете ли вы внимание на физическое воспитание вашего ребенка?

Систематически.

В выходные дни.

Во время отпуска.

Вообще нет.

10. Соблюдаете ли Вы требования к организации режимного дня вашего Ребенка? _____

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

«ДЛЯ ЧЕГО ЛЮДЯМ НУЖЕН СПОРТ?»

Цель:

Закрепление знаний воспитанников о различных видах спорта.

Задачи:

Развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься спортом. Воспитывать любовь к спорту

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о спорте. Вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом?

Воспитанники: *(ответы)*

Воспитатель: Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Давайте с ними познакомимся *(на доске выставлены фотографии спортсменов и различных видов спорта)*

Воспитатель: Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это – выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота. Однако, не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень много тренируются. Изю дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.

Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Вы хотите быть ловкими, меткими, выносливыми?

Воспитанники: *(ответы)*

Воспитатель: Вот и отлично. Поэтому я предлагаю вам организовать свой домашний стадион. Обязательный спортивный инвентарь для каждого мальчика – это мяч. Можно организовать с ребятами во дворе футбольную команду. Вот вы уже и футболисты. А девочки тем временем могут попрыгать на скакалках, покрутить обруч, как это делают в легкой атлетике.

Наверное, нет ни одного ребенка, который не любил бы прыгать. Проведите на земле палочкой ровную черту и прыгайте от нее с ребятами по очереди, кто дальше. Кто дальше прыгнул, тот и чемпион.

Можно устроить пробежку. Для этого нужно выбрать ровное место, где ничего не мешает. Начертить ровную линию палочкой на земле. Впереди на некотором расстоянии положите мяч. Теперь встаньте с ребятами у линии и по сигналу: раз, два, три! – добежите до мяча и обратно. Кто первый прибежал, тот и победитель.

Можно придумать еще много интересных игр и соревнований. А те дети, которые хотят всерьез заняться спортом, могут записаться в спортивные кружки и секции. Как вы догадались, спорт – это, прежде всего, физкультура.

Воспитатель: Мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Воспитанники: Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Воспитатель: Физкультурой может заниматься и мал, и стар. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать?

Воспитанники: Каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе.

Воспитатель: Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Воспитанники: Они слабые, часто болеют, грустные, плохо учатся.

Воспитатель: Давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.

(Воспитанники под руководством воспитателя выполняют комплекс упражнений под музыкальное сопровождение)

Воспитатель: Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов?

Воспитанники: Олимпийские игры.

Воспитатель: Послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. Молва связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем Ифита, владыки

края Олимп. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми распрями с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартамцам вложить мечи в ножны и, заключив мир, устроить в честь этого события состязания атлетов, «дабы не оружием и кровью, а силой и ловкостью величие людей утверждать». Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных баталий. Прошло много времени. И вот в 1896 году над столицей Греции Афинами вновь вспыхнул олимпийский огонь. Отсюда началось исчисление современных Олимпийских игр.

Воспитатель: Посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец. Что обозначают эти кольца?

Воспитанники: Пять континентов.

Воспитатель: Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

Как вы думаете, кто может участвовать в Олимпийских играх?

Воспитанники: Самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара.

Воспитатель: Что является символом Олимпийских игр?

Воспитанники: Огонь.

Воспитатель: Где зажигают огонь?

Воспитанники: В Греции на горе Олимп.

Воспитатель: Как доставляют огонь на стадион, где будут проходить Олимпийские игры?

Воспитанники: Зажженный факел доставляют бегуны.

Воспитатель: Какие Олимпийские игры проводятся?

Воспитанники: Зимние и летние.

Воспитатель: Спортивные достижения российских спортсменов признаны во всём мире, наши спортсмены побеждают в разных видах спорта. Своими победами спортсмены прославляют нашу страну. Поэтому мы очень гордимся их

достижениями. (воспитатель показывает карточки с фотографии спортсменов и различных видов спорта видами спорта)



Воспитатель: Расскажите, какой вид спорта вам больше всего нравится. Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Поехали бы вы на Олимпийские игры защищать честь России? (рассказы воспитанников о понравившемся виде спорта)

ПРИЛОЖЕНИЕ В

ВИКТОРИНА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

1. Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту?
2. Какие виды спорта вы знаете?
3. Какой вид спорта вам нравится?
4. Какой спортивный инвентарь используется в этом виде спорта?
5. Выполняете ли вы утреннюю гимнастику?
6. Соблюдаете ли вы режим дня?
7. Какой спортивный инвентарь есть у тебя дома?

Загадки для детей дошкольного возраста о спорте и здоровом образе жизни

Он лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит. Чуть ударишь, сразу вскачь, Ну, конечно – это ... (Мяч)	Зеленый луг, Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегают народ. На воротах этих Рыбацкие сети. (Стадион) Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора. Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» Там идёт игра - ...(Хоккей)	На квадратиках доски Короли свели полки. Нет для боя у полков, Ни патронов, ни штыков. (Шахматы) Ему бассейн так приглянулся – Он тут же в воду бултыхнулся, Помчался стилем баттерфляй, Теперь спортсмена отгадай... (Пловец)
Этот конь не ест овса, Вместо ног – два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, Только лучше правь рулем. (Велосипед)	Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки. А несут меня не кони, А блестящие ...(Коньки)	Болець мне некогда, друзья, В футбол, хоккей играю я. И очень я собою горд, Что дарит мне здоровье... (Спорт)

Интеллектуальная разминка

1. Эти спортсмены бегают по полю и пинают мяч ногами? (футболисты).
2. Залитая спортплощадка для хоккеистов – это ... (корт)
3. Спортсмены в перчатках на ринге меряются силой. (боксёры).
4. Самые гибкие спортсмены? (гимнасты).
5. Её вручают спортсменам на пьедестале (медаль).
6. Спортсмены, танцующие на льду на коньках? (фигуристы).
7. Спортсмен забил мяч в ворота это (гол).
8. Спортсмен закидывающий мяч в корзину? (баскетболист).

Интеллектуальная викторина «Знатоки спорта».

Воспитатель показывает детям картинки и просит назвать лишнюю картинку или предмет.

Четвёртый лишний



Игра для детей «Крокодил»

Задание изобразить вид спорта. Воспитатель предлагает детям разделиться на три команды. Одна команда изображает, а другие угадывают, по очереди.

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Пешком ходить — долго жить.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г
СКАЗКА-БЕСЕДА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.
«В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ»

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили, не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал, не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим:

- Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку. Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина:

- Куда бежим? - спрашивает он?

- Антошку от Ангины спасать.

- О! Так я вам помогу!!!

На берегу, он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали, но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа.

Фурацилин говорит:

- Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата. А навстречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали:

- Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны.

- А кто они?

- Это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами,

над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:
Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одежек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке.

- Заходите скорее, а то сквозняк - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары.

Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала:

- Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучить.

- А что же нам делать? - испугались куталки.

Ворона прочла им учёную лекцию:

- Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки.

Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

ИГРЫ- ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Эстафета «Соревнования мячей».

Цель: развитие скорости и ловкости.

Атрибуты: мячи по кол-ву команд.

Ход: Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Есть еще один вариант этой игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

Игра-эстафета «Репка».

Цель: развитие двигательных и творческих способностей детей.

Атрибуты: шапочки персонажей сказки на команду.

Ход: Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

Игра-эстафета «Пронеси – не урони».

Цель: развитие двигательных способностей детей, быстроты, ловкости и внимательности.

Атрибуты: ложка и круглый предмет по кол-ву команд.

Ход: Для игры необходимы 2 ложки и 2 круглых предмета (раскрашенные деревянные яйца, мячики от настольного тенниса). На расстоянии 7 - 8 м ставят флажок. Игрокам дают в руки по ложке, на которой лежит яйцо (или мячик). За сигналом ведущего игроки должны как можно быстрее добежать до флажка и вернуться назад. Если мячик упадет, участник конкурса должен быстро поднять его с

пола, положить назад в ложку и продолжить свой путь. Мячик нельзя придерживать другой рукой. Тот, кто быстрее придет к финишу, считается победителем.

Эстафета «Бег в мешках».

Цель: развитие двигательных способностей детей, скорости движения и прыгучести.

Атрибуты: мешки по кол-ву команд.

Ход: Дети строятся в две колонны, расстояние между колоннами - 3 шага. Придерживая мешки руками возле пояса, ребята по очереди прыгают до обозначенного. Обежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ «ВМЕСТЕ НА ВЕСЕЛУЮ ФИЗКУЛЬТУРУ».

Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, укрепление физического и психического здоровья детей в содружестве с семьями воспитанников. Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и понять полезность гимнастики вместе с ребенком.

Оборудование: мячи большие резиновые по количеству детей и родителей; массажные мячи; воздушные шары 30 – 40 шт, музыкальный проигрыватель.

Участники: родители, дети.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Дети вместе с родителями входят в спортивный зал и стоятся в линию.

Воспитатель: Здравствуйте дорогие дети, родители! Мы рады приветствовать сегодня Вас на нашем открытом занятии, посвященному физкультуре и спорту.

Сегодня у нас необычное занятие, так как рядом стоят Ваши дорогие родители. И это занятие мы проведем дружно вместе.

Воспитатель:

Родители народ такой
На занятость спешат сослаться,
Но мы - то знаем - они не правы,
Всем надо спортом заниматься.

Заниматься физкультурой полезно, а если заниматься вместе, то еще и весело. Ведь каждая минута занятий спортом , продлевает жизнь человека на час , а весёлая на два .И мы очень рады, что сегодня с нами вместе ваши родители. Они вспомнят своё детство и будут не только зрителями , но и участниками праздника.

Давайте все вместе встанем в круг и поприветствуем друг друга.

Собрались мы вместе в круг,
Я твой друг, и ты мой друг
Дружно за руки возьмёмся,

И друг другу улыбнёмся.

Ну что все готовы? Тогда отправляемся в путь!

Итак, направо, вперед по залу шагом Марш!

1. Обычная ходьба.
2. Ходьба на пятках (руки за голову, спина прямая).
3. Ходьба на носках (мамы сзади «потягивают» детей за руки вверх).
4. Ходьба, в полуприсядку.

Далее – разминка в виде:

1. Бег по кругу.
2. Бег с приставным шагом.
3. Бег в умеренном темпе.

Далее ходьба направленная на восстановление дыхания. По свистку участники мероприятия становятся на свое место в строю.

Воспитатель: ребята, отгадайте загадку.

Бьют его рукой и палкой,

Никому его не жалко.

Весело он скачет,

А зовётся...

Правильно, мячик!

Сегодня, ребята, вы с родителями будете заниматься физкультурой, и в этом вам поможет мяч. Раз, два, три! Мячик бери! (Мячи разбрасывают по залу.)

Ребята, возьмите мяч и встаньте каждый перед своим родителем. (Каждый ребёнок держит мяч.)

- на пятках, руки за головой (взрослый, встав позади ребёнка, разводит его локти);
- приставным шагом друг напротив друга, мяч в вытянутых руках;
- дети идут на коленях, мяч в руках над головой (взрослые поддерживают мяч);
- бег в паре: обычный (ребёнок держит мяч)
- галопом (взрослые и дети поворачиваются лицом друг к другу)

- врассыпную (дети разбегаются по залу, взрослые держат мячи).

Далее родители и дети выполняют дыхательную гимнастику:

1-2-3-4-5 все умеем мы считать. (дети шагают на месте)

Отдыхать умеем тоже, (останавливаются).

Руки за спину, положим, (кладут руки за спину)

Голову поднимаем выше (подняться на носки - вдох)

И легко, легко подышим. (опустится на пятки – выдох)

На месте стой раз, два! Чтобы сил набраться, будем мы зарядкой заниматься!

Эстафеты:

1. **“Кто быстрее доберётся в детский сад?”** (Мама , взяв ребёнка за руку, должна оббежать вокруг ориентира, передав флажок следующей паре.

2. Прыжки “Классики”

Все нормально? Все здоровы?

Прыгать вы друзья, готовы?

Ну , тогда подтянись , не зевай, не ленись.

На прыжки - классики становись!

3. **Наведи порядок”** (Нужно веником замести кубик в дугу, вернуться обратно и передать его другому игроку.)

Воспитатель: Ну, что же, наше занятие подошло к концу. Дети занимались просто отлично. А какие родители у нас молодцы – быстрые, ловкие!

«Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье

Оно для дальнего пути главнейшее условие .

Пусть каждый день и каждый час, вам новое придёт.

Пусть будет добрым ум у вас , а сердце умным будет».

Спасибо вам за активное участие и за то, что вы подаете такой замечательный спортивный пример своим детям!