П Р О Е К Т

# «Если хочешь быть здоров…»

Направление проекта: «Физическая культура»

*Образовательные области: «Здоровье», «Физическая культура»*

Составитель: воспитатель Виноградова Е. С.

д. Михаленино

2019 год

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Г (Гиппократ)

Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. О проблемах здоровья говорят все больше и больше, а здоровых детей год от года становится все меньше.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов и родителей. Ведь не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, и воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Анализ работ исследователей данной проблемы, собственный опыт, показали, что ребенок уже в младшем дошкольном возрасте способен заботиться о собственном здоровье. Но важно, чтобы дети были не просто помещены в здоровьесохраняющую среду, но и сами бы умели сохранять, созидать здоровье.

**Тип проекта**: практико-ориентированный

**Участники проекта**: дети всех возрастных подгрупп (I младшая, II младшая, средняя, подготовительная), воспитатель группы, семьи воспитанников.

По времени проведения: краткосрочный (неделя).

По характеру контактов: семьи воспитанников, коллектив ДОУ, воспитанники МБДОУ №6«Теремок».

**Проблема** - поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни.

**Цель проекта**: воспитание у детей эмоционально положительного отношения к физической культуре, как естественной составляющей общечеловеческой культуры; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

· пропаганда здорового образа жизни;

· организация предметной среды;

· развитие физических качеств;

· взаимодействие с родителями.

**Формы организации деятельности:**

· игровые;

практические;

· наглядные;

· словесные.

**Методы проекта:**

· Тематические физкультурные занятия;

· Праздники, досуги, развлечения с привлечением родителей;

**Ожидаемый результат:**

· Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;

· Повысится интерес детей к физкультурным занятиям и спорту;

· У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;

· У родителей сформируются представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад».

Обеспечение проектной деятельности

Методическое обеспечение:

· Агапова И.А. «Спортивные сказки и праздники для дошкольников », Москва, 2011 г.

· Мулаева Н.Б. «Конспекты – сценарии по физической культуре для дошкольников», Санкт – Петербург, 2010г.

· Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет», Москва, 2010г.

· Журнал «Дошкольное воспитание» №7, 2011г.

· Журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2012г.

· Журнал «Инструктор по физической культуре» №7, 2012г.

· Журнал «Инструктор по физической культуре» №9, 2012г

***Содержание проектной деятельности***

Этапы и сроки реализации.

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

I Этап – подготовительный

(Август 2014 г.)

1.Изучение понятий, касающихся темы проекта;

2.Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;

3.Анкетирование родителей;

4.Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;

5.Подготовка цикла тематических физкультурных занятий, развлечений.

II этап - практический

(Сентябрь 2014г.)

1.Проведение цикла тематических физкультурных занятий.

2.Проведение занятий с участием родителей.

3.Проведение физкультурных праздников и развлечений.

4.Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.

5.Оформление фотогазеты « Мы со спортом дружим».

III этап - заключительный

(15 сентября 2014 г.)

1. Проведение закрытия недели «Если хочешь быть здоров».

Результативность:

· сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;

· осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);

· повышение активности родителей воспитанников, проявляющееся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимые в ДОУ.

Продукт проектной деятельности:

1) Тематический план проекта «Если хочешь быть здоров» (приложение 1).

2) Конспекты спортивных развлечений: «Паравозик из Ромашково», «Гуси – лебеди», «В гости к Мишке», «Веселые эстафеты», «К гномикам за секретами здоровья», «Наша спортивная семья», «Физкультура и спорт – залог здоровья» (приложение 2 ).

3) Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 3).

4) Рекомендации для родителей по профилактике плоскостопия (приложение 4).

5) Фотогазета « Мы со спортом дружим».

Приложение 1

Тематический план проекта «Если хочешь быть здоров»

Дата 12.09

Мероприятие

Подгруппа средняя

Открытие недели «Если хочешь быть здоров»

Оформление информационной газеты «Мы со спортом дружим»

15.09

«Паровозик из Ромашкова»

«Веселые эстафеты»

«В стране здоровья»

16.09

«В гости к Мишке»

17.09

«Наша спортивная семья»

«Физкультура и спорт – залог здоровья»

18.09

«Путешествие к гномам за секретами здоровья»

19.09

«Гуси – лебеди»

Закрытие недели «Если хочешь быть здоров»

Конспект спортивного развлечения

«Паровозик из Ромашкова»

Задачи: вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое развлечение и желание участвовать в нем; закрепить навыки детей в перешагивании, ходьбе, в беге в медленном темпе.

Пособия: атрибуты паровозик, солнышко, маски домашних птиц, кота, обручи, фишки, цветы, зонт, корзина.

Ход.

Ведущий: Ходит осень по садам

Ходит, улыбается,

Точно в сказке, тут и там

Все цвета меняются.

Детки сейчас у нас на улице стоит начало осени. А осенью тоже светит солнышко, и наши детки любят играть и веселиться. А ну, прислушаемся, кто-то к нам едет.

ПОД МУЗЫКУ ВЪЕЗЖАЕТ ПАРОВОЗИК.

Ведущий: Паровозик- перевозик,

Всех он возит, всех он возит.

Паровозик: Чух-чух! - пыхчу,

Пыхчу, ворчу-

Стоять на месте не хочу!

Садись скорее, прокачу!

Ведущий: А куда мы поедем?

Паровозик: Я отвезу вас солнышко встречать.

ИГРА "ПОЕЗД".

Паровозик: Первая остановка деревня Ромашково.

Ведущий: А мы не опоздаем встретить солнышко?

Паровозик: Нет, не опоздаем. Посмотрите, детки, сколько здесь живет домашних птиц.

Ведущий: Правда, смотрите, сколько птичек курочка, уточка, петушок, гуси. Дети, а давайте мы поиграем с вами в игру. Я буду вашей мамой курочкой, а вы мои детки цыплята. А это кот, который охотится на цыпляток.

ИГРА "КУРИЦА И ЦЫПЛЯТА".

Паровозик: Чу-чу-чу, - спешу,

Дел не счесть у паровоза

День и ночь кручу колеса.

Остановка! Впереди ручеек!

Ведущий: А мы не опоздаем?

Паровозик: Но мы ведь должны увидеть какой красивый ручеек. А как же нам через него перейти?

ИГРА "ПРОЙДИ ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК"

Паровозик: Поехали! Детки, быстрее дальше. Следующая остановка в лесу.

Ведущий: А мы не опоздаем встретить солнышко?

Паровозик: Но мы ведь должны собрать цветочки в лесу.

Ведущий: Ой, детки посмотрите сколько цветочков. А давайте их соберем.

ИГРА "СОБЕРИ ЦВЕТОЧКИ". Паровозик: «Ту - ту, я вас жду. Поехали дальше. Вот и доехали мы до станции "Солнышко".

Ведущий: А где же солнышко? Солнышко, выходи, деткам нашим посвети.

ВЕДУЩИЙ ПОКАЗЫВАЕТ АТРИБУТ СОЛНЫШКА.

Ведущий: Дети давайте поиграем с нашим солнышко.

ИГРА "СОЛНЫШКО И ДОЖДИК".

Паровозик: детки, посмотрите у меня для вас есть сюрприз.

Паровозик угощает всех конфетами, чтобы дети быстрее подрастали, предлагает всем отправиться на прогулку.

Конспект спортивного развлечения

«В гости к Мишке»

Задачи: Воспитывать у детей потребность в движении. Закрепить умение выполнять основные виды движений: бег змейкой, ходьба по гимнастической скамейке, подъем по гимнастической лестнице чередующимся шагом. Развивать выносливость, ловкость, смекалку.

Оборудование: гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, «Ручеек», «Кустики», аудиокассета «Звуки леса», массажная дорожка (выполнена руками родителей), карточки с изображением дерева, куста, скамейки и горы, бочонок с медом.

Участники: ведущий, дети, медведь (взрослый).

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.

Под музыку (аудиозапись «Пение птиц») дети заходят в «лес» и видят медведя, который спит под кустом.

Ребенок:

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, ходьба по массажной дорожке. 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, а отгадки найдите на картинках:

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 (ручеёк)

Носит бабка

Снежную шапку

Каменные бока

Закутаны в облака (гора).

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!

Дети сначала идут змейкой вокруг кустиков, а затем идут по бревну. Перед ними протекает ручей, через него надо перепрыгнуть (50–70 см). Затем появляется новое препятствие – «гора» (чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку). Звучит аудиозапись «Звуки леса».

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.

Медведь:

Вот спасибо, ребятишки

Благодарен детям Мишка

Быть спортсменом я хочу,

И братишку научу

Спортом заниматься и в ручье купаться.

Медведь: Я для вас приготовил угощенье, угадайте какое

Домовитая хозяйка

Пролетает над лужайкой

Похлопочет над кустом

И поделится ……(медком).

Медведь достает из корзины бочонок с медом и приглашает всех на чаепитие.

Конспект спортивного развлечения

«Залог здоровья»

Задачи: 1) проверить умения и навыки основных видов движений, полученных в течение учебного года; 2) воспитание положительных черт характера; 3) формирование привычек ЗОЖ, желания заниматься физическими упражнениями для собственного здоровья.

Оборудование: баскетбольные мячи, стойки, мешочки с песком, 2 корзины, обручи, городки, 4 тазика, бельевая верёвка, прищепки, кукла Гном, свисток, музыкальные записи.

Ход праздника.

(Под марш команды строятся в одну шеренгу)

Ведущий: На спортивную площадку приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья начинается у нас!

Сияет солнышко с утра, и мы готовились заранее.

Ребята, начинать пора спортивные соревнования!

Кто всех быстрей, кто всех ловчей, нам очень интересно!

Пусть слышится весёлый смех и не смолкает песня!

Исп. Песня о здоровье.

Ведущий: Я открою вам секрет - в мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен, проживёшь тогда 100 лет!

Ты, Ванюша, посиди, на ребяток погляди. Ты всему научишься и не будешь мучиться.

Ты научишься быть смелым, сильным, ловким и умелым.

И тогда, конечно, сгинут все болезни и ангина.

Чтобы сильным, ловким быть, нужно с солнышком дружить,

Утром раньше всех вставать и зарядку выполнять.

С детьми выполняет комплекс ОРУ под музыку «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»

1. «Чистые ладошки» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 2 раза.

2. «Стряхнем водичку» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

3.«Помоем ножки» И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 3 – 4 раза.

4.«Мы — молодцы!» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6- 8 подпрыгиваний и 6 – 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда, Людям всем нужна... (вода)!» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на вы дохе произнести «вода-а-а». Повторить 3 раза.

Ведущий представляет команды и жюри. Команды приветствуют друг друга речёвками.

Ведущий: Праздник наш спортивный продолжить нам пора.

Празднику спортивному рада детвора.

Празднику спортивному крикнем мы: Ура! Ура! Ура!

Дети перестраиваются в колонны.

1. КОНКУРС: «Ловкие ребята»

Прокатывание мяча правой и левой рукой до ориентира и обратно.

2. КОНКУРС: «Передай мяч»

Ведущий: А теперь, мои ребятки,

Отгадайте-ка загадку:

Круглый, мягкий, полосатый,

Нравится он всем ребятам.

Может долго он скакать

И совсем не уставать!

Передача мяча между ног друг другу, стоя в колонне. Последний получает мяч, становится первым и так, пока первый участник не окажется снова впереди.

3. КОНКУРС: «Пингвины»

Прыжки с продвижением вперёд с мячом, зажатым между коленей до ориентира и обратно.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА.

4. КОНКУРС: «Баскетбол»

Бросок мешочка с песком одной рукой в корзину. Каждому даётся одна попытка.

5. КОНКУРС: «В огород»

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА.

6. КОНКУРС: « Конкурс с обручами»

Дети, используя два обруча должны пересечь полосу препятствий, не заступая ногой на землю, перенося каждый раз сзади лежащий обруч вперёд.

7. КОНКУРС: «Городки»

На противоположной площадке по количеству детей лежат городки. По свистку 1 ребята бегут, берут городки и возвращаются назад, становятся в конец колонны. Затем стартуют следующие и так до конца колонны.

Ведущий: Молодцы ребята! А пока жюри подсчитывает результаты конкурсов, я предлагаю поиграть вам в интересную игру «Мы друзья».

Ведущий: Ребята, пока мы с вами играли, наше уважаемое жюри подсчитало результаты конкурсов и подвело итог праздника.

Предоставляется слово жюри. Награждение команд почётными грамотами и призами.

Ведущий: День здоровья любят дети

Городов и деревень,

Пусть же станет в целом свете

День здоровья каждый день!

Приучи себя к порядку,

Пробуй плавать и нырять!

Научись любить зарядку

И отучишься чихать!

Надо с детства закаляться,

Чтоб здоровым быть весь год.

Чтобы к доктору являться,

Если только позовет.

А теперь пора прощаться…

Вам желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать.

«Гуси-лебеди»

Цель : укрепление здоровья детей; психо-физического развития; создание благоприятного психологического климата.

- закрепление знаний о геометрических фигурах, цвете; закрепление умения ориентироваться в пространстве.

-разнообразить воображение детей, развитие ловкости

Оборудование:

Шнур с лентами (полосками, планками) используется для подлезания, прокатывания, ходьба, бега «змейкой»

Платочки (на каждого ребёнка);

Кегли (5 шт.);

Набивные мячи диаметром 8 см (4 шт.);

Канат;

Мешочки 150 гр. (по 2 шт. на каждого ребёнка);

Корзина;

Скамейка гимнастическая ;

Пирожки, яблоки пластмассовые, молоко

Плоские геометрические фигуры (круги, квадраты, треугольники), полоски

Дети проходят в зал и встают на плоские ориентиры геометрических фигур разного цвета «Домики»

Воспитатель: В некотором царстве,

В некотором государстве

Жили – были Маша с Ваней.

А в какой сказке жили,

Догадайтесь сами…

Дети: «Гуси – лебеди»

Появляется Маша (Девочка из подготовительной группы)

Воспитатель: Ребята, Маша просит о помощи! Надо Ваню спасать пока родители не вернулись! Не волнуйся, Маша, мы с ребятами поможем выручить твоего братца из беды!! Поможем?

Дети: Да!!!

Воспитатель: Ну, тогда нам надо поторопиться! Ой, посмотрите-ка, гуси – лебеди оставили нам маршрут! (разворачивает письмо) Здесь написано, что сначала нам нужно идти по тропинке.

Медленная ходьба по залу, на вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с длительным произношением звука «У-у-у-у»

Воспитатель: Ребята, нам придётся преодолеть нелегкий путь.

В пути приходится идти по высокой траве.

А теперь протопчем тропинку и пойдём на пятках.

Теперь нам надо перешагнуть через большие ямы, и ни в одну из них не упасть.

А здесь болото, посмотрите! Надо через него перепрыгнуть!

Ребята, нам надо поторопиться!

Ой, посмотрите, сколько деревьев. Надо оббежать осторожно, чтобы ни одно из них не задеть.

А теперь давайте позовём гусей

Ой, ребята, посмотрите-ка, мы попали в сказочный лес (включается музыка «В гостях у сказки»). И полянка здесь сказочная. Давайте с вами немного отдохнём. Мы звали с вами гусей, а прилетели – птицы.

Туловище прямо, смотреть вперёд.

Спина прямая, колени поднимаются выше, нога опускается на носок, затем перекатывается на всю ступню.

Локти разведены в стороны, спина прямая, смотреть вперёд.

Руки на поясе, спина прямая, смотреть вперёд.

Руки согнуты в локтях, пальцы произвольно сжаты в кулаки.

Смотреть вперёд, дышать носом.

Ходьба не прекращается. Плечи расправлены, восстановить амплитуду дыхания.

Дети встают «на кочки», т.е. на геометрические фигуры по цвету и форме, соответствующему их «домику»

И.п. – о.с., платочки в опущенных руках.

1 - поднять платочки вверх через стороны;

2 – и.п.

«Покажите клювики»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, платочки в опущенных руках. Спина прямая, руки прямые.

1- наклон вперёд, платочки отвести назад, ноги не сгибать.

2 – и.п.

«Ветерок»

И.п. – стоя на коленях, платки вверху, смотреть вперёд, платочки отводить как можно выше.

1 – сесть на пятки, наклон вправо, наклоняться не сильно.

2– сесть на пятки, наклон влево, наклоняться не сильно.

«Сядь на цветок»

И.п. – о.с.

1 – поднять руки, помахать платочками;

2 – присесть, обхватить колени

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. Дыхание произвольное.

Дыхательная гимнастика «Пёрышки»

И.п. – сидя, ноги скрестно «по-туретски»

А теперь, давайте покажем клюв, а крылышки отведём назад!

Подул ветер и наши птички начали качаться.

Давайте подбросим наши перья вверх и подуем на них.

Вот мы и отдохнули. А нам пора продолжать наш путь. Подойдите ко мне, и посмотрите наш дальнейший маршрут. Нам надо идти дальше по тропинке к печке.

Увидели ребята печку(иллюстрация печки)

- Печка, печка, скажи, куда гуси - лебеди Ваню унесли?

- Пых-пых-пых! Помогите мне пирожки из печки достать, но для этого вам надо выполнить задание: перешагнуть через кочки, затем проползти к печке на коленях и ладонях «Змейкой», взять «пирожок» и отнести его в корзину.

Перешагивание через кочки .

Ползание на ладонях и коленях, под верёвкой в «печку» «Змейкой»

Доползти до «пирожка» (шарика), взять его, принести и положить в корзинку.

Спасибо вам, ребята! Возьмите пирожки в дорогу!

Спасибо, печка! А нам пора дальше идти (смотрят маршрут)

Шли ребята, шли и увидели яблоньку (иллюстрация яблоньки)

- Яблонька, скажи, куда гуси - лебеди Ваню унесли?

- Ребята, помогите,

Яблочки мои соберите!

Но сначала вам надо преодолеть препятствие: пропрыгать на двух ногах по кочкам, затем пройти по узкой тропинке боком, пройти по мостику и только тогда взять яблочки. Прыжки на двух ногах по кольцам;

Ходьба по канату боком;

Ходьба по гимнастической скамейке за «яблочками»

- Спасибо, вам, ребята! Помогли вы мне..

Возьмите яблочки в дорогу.

- Спасибо, яблонька! А нам надо поторопиться! (смотрят маршрут)

Трудно по лесу ребятам идти,

Вдруг встретилась им речка на пути. (иллюстрация речки)

- Речка-речка, куда гуси – лебеди полетели?

- Разбежалось молоко,

Убежало далеко.

Вы, ребята, помогите,

Ручейки ко мне верните!

Очистите моё дно от камней!

Но для этого помогите мне выбросить все камни.

Метание «камней» мешочков вдаль правой и левой рукой способом от плеча.

Спасибо вам, ребята! Спасли вы меня.

Молока вам дам немножко

На счастливую дорожку!

- Ребята, давайте теперь соберём камни в кучку, чтобы они не попали опять в речку, но для этого нам надо перепрыгнуть через неё (замечают гусей – лебедей).

А вот и гуси – лебеди!

Подвижная игра (2-3 мин)

- Гуси – лебеди! Отдайте нам Ваню! Мы и Машей ходим забрать его!

- Отдадим, если вы с нами поиграйте!

П/и «Гуси - лебеди»

- Гуси – гуси!

- Га-га-га!

- Есть хотите?

- Да-да-да!

- Ну, тогда нас догоните,

а потом домой спешите!

(Гуси – лебеди возвращают Ваню и улетают)

Малоподвижная игра «Возвращение в детский сад»

Ну что ж, ребята, помогли мы Маше выручить братца, а теперь нам пора возвращаться..

Раз, два повернись

В детском саду очутись!

(Под спокойную музыку дети идут в свои «домики»)

Дети кружатся вокруг себя, не торопясь, идут на свои места.

Воспитатель: Вот и попали мы с вами обратно в детский сад. А в какой сказке мы сегодня с вами путешествовали? Что вам больше всего понравилось сегодня ? Какие трудности вы испытали? (ответы детей)

Конспект спортивного развлечения

«Наша спортивная семья»

Цель: привлечь детей и их родителей к занятиям по физкультуре;

доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий;

способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;

пропаганда - значимость физкультуры, как средства от любых болезней для детей и взрослых любого возраста.

Ход праздника.

Вед. Здравствуйте! Сегодня мы собрались для участия в необычном празднике: «Наша спортивная семья». Будут состязаться две команды. (Дети и родители с помощью фишек разбиваются на две команды)

Команды очень волнуются, поприветствуем их аплодисментами

Представление команд, судей.

Дорогие дети, мамы и папы! Мы рады приветствовать вас на нашем празднике. И, чтобы улеглось волнение, послушаем наших детей.

Стихи о спорте

1-й ребенок: Всем ребятам мой привет и такое слово:

Спорт любите с малых лет - Будете здоровы.

2-й ребенок: Приучай себя к порядку делай каждый день зарядку.

Смейся веселей, будешь здоровей!

3-й ребенок: Спорт, ребята, очень нужен! Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье, Спорт – игра, физкульт – ура!

Ведущий: Перед началом соревнования нам необходимо размяться

На разминку выходите свою ловкость покажите.

Физкультминутка: «Зарядка»

Я согнусь, разогнусь, в мячик поиграю,

Попляшу, покружусь и здоровья наберусь.

1-я эстафета (дети и взрослые): «Передай мяч» (мяч в руках – добежать до ориентира коснуться мячом предмета и вернуться обратно, передать эстафету следующему)

2-я эстафета (взрослые): «Скакалка» (взрослые на скакалке обегают ориентир и возвращаются обратно – передают эстафету следующему)

3-я эстафета (дети): «Паучок» (дети присаживаются на четвереньки и вперед ногами передвигаются до ориентира – обратно препятствие преодолевают бегом)

4-я эстафета (дети и взрослые): «Попади мячом в корзину».

5-я эстафета (дети и взрослые : «Кенгуру» (Взрослые прыжки в мешке; дети с мешочком зажатым между колен)

6-я эстафета (дети и взрослые): «Не урони мяч» (ребенок и взрослый в паре держат воздушный мяч плечами бегут до ориентира и обратно - передают следующей паре)

1 конкурс (дети) – конкурс капитанов «Самый быстрый» (кто быстрее из детей смотает веревку на карандаш)

2 конкурс (взрослые) конкурс мам «Самая гибкая» (вращение обруча)

7-я эстафета (дети и взрослые): «Собери грибы» (Один – раскладывает грибы в обручи, другой – собирает)

8-я эстафета (дети и взрослые - парами): «Паровоз» (первая пара обегает змейкой ориентиры – на финише забирает следующую пару и т. д.)

Стихи о спорте

4-й ребенок: Поднимает рано – рано,

Нас с кровати и дивана,

Быстро строит по порядку -

Утром всех детей зарядка!

Быть веселым и не хмурым

Нам поможет физкультура!

5-й ребенок: Бодрость духа охраняет

Быть здоровыми велит,

Прочь болезни прогоняет

И ангину и бронхит.

6-й ребенок: Мы любим, бегать, прыгать,

Мы любим поскакать

Метать мячи цветные,

Гантели поднимать.

7-й ребенок: Играть мы любим в теннис,

Хоккей или футбол.

Все это называется

Коротким словом… «СПОРТ! »

Награждение : сертификаты участника физкультурного мероприятия «Наша спортивная семья»; медали –«Юный спортсмен»; сладкий приз.

Образовательная деятельность

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Хочу спортсменом быть».

Задачи:

1. Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя.

2. Учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед.

3. Учить ловить мяч, брошенный воспитателем.

4. Упражнять в ходьбе по доске положенной на землю.

5. Упражнять в перелезании через скамейку (высота 30 см).

Пособия: Бубен, 2 больших мяча.

1 Часть. Воспитатель: Едем на «поезде» до спортивной площадки.

Быстро поезд идет и вагончики везет.

Чох – чох, чу – чу, я далеко укачу.

Быстро поезд идет, громко песенки поет:

Чох – чох, чу – чу, я колесами стучу.

Дети выстраиваются в колонну по одному, с помощью воспитателя и говорит, что сегодня мы поиграем в спортсменов, будем сильными, ловкими, красивыми. Повторить 2-3 раза. Дети стоят врассыпную.

1. Зашагали ножки – топ, топ, топ!

Прямо по дорожке - топ, топ, топ!

Ну-ка, веселее - топ, топ, топ! Ходьба за инструктором.

2. Поскакали ножки – скок, скок, скок!

Прямо по дорожке - скок, скок, скок!

Ну-ка, веселее - скок, скок, скок!

Вот как мы умеем - скок, скок, скок! Прыжки на месте.

3. Маленькие ножки - топ, топ, топ!

Побежали по дорожке - топ, топ, топ!

Ну-ка, веселее - топ, топ, топ!

Вот как мы умеем - топ, топ, топ! Побежали .

4. Зашагали ножки – топ, топ, топ!

Прямо по дорожке - топ, топ, топ!

Топают сапожки - топ, топ, топ!

Чьи это ножки?

Это деток ножки. Ходьба .

5. Вот устали наши ножки,

Мы захлопали в ладоши. Стоя на месте – хлопки в ладоши.

2 Часть.

Игровые упражнения:1. «Я приучен к распорядку.

Чтоб бодрым быть весь день,

По утрам на физзарядку

Становиться мне не лень».

и.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – подняться на носки, руки поднимают вверх

2 – и.п. Д/З – 5-6 раза.

2. «Упражнение второе

Называют «Петушком»

Правой, левою рукою

Помашу я, как крылом».

и.п. – о.с.

1 – поднять правую (левую) руку. 2 – опустить, и.п.

Д/З – 5-6 раза.

3.«Неваляшка». Успокоясь,

Руки я кладу на пояс.

Вправо влево наклоняюсь,

Покачавшись, выпрямляюсь.

Наклоны вправо, влево.

Д/З – 5-6 раза.

4.«Упражненье «Приседай-ка»

Не ленись и приседай,

На раз и два, вставай-ка.

Приседания.

Д/З – 5-6 раза.

5. «Упражненье впереди

«Сделай и не упади»

Задери повыше ножку,

Под коленом бей в ладоши. Д/З – 5-6 раза.

Основные виды движения:

1. Прыжки на двух ногах на месте. Дети выстраиваются в шеренгу, и педагог под ритмичные удары в бубен, предлагает попрыгать на месте как «мячики». А потом воспитатель говорит, давайте попрыгаем как «зайчики» вот до этого дерева с продвижением вперед.

2. Поточный метод. «Пройти по мостику цепочкой и не упасть в воду» - пройти по доске положенной на пол, перелезть через скамейку и вернуться назад.

Журчит вода, ручей журчит.

О чем сказать он нам спешит?

Поможет мостик перейти

Через ручей друзьям в пути.

3. Игровое упражнение «Лови мяч».

ПИ: «Беги к тому, что назову».

Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Педагог объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите, и будете ждать меня». Затем произносит: «Раз, два, три. К скамейке. Воспитатель идет за ними, не спешит, предоставляя детям время передохнуть. Хвалит, что все бежали правильно, и произносит:

Раз, два, три,

К окну – беги!

Дети бегут в разных направлениях, куда скажет воспитатель.

3 часть: Ходьба в колонне по одному за воспитателем.

«Путешествие к гномам за секретами здоровья»

Цель: Создать условия для развития двигательной деятельности детей.

Задачи: - закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;

- совершенствовать умение ползать, пролезать;

- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на одной ноге (девочки) и двух ногах (мальчики)

- развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, смелость;

- оказывать положительное влияние на формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи интегрирования: развивать потребность в новых знаниях.

Форма занятия: поисковая экспедиция.

Предварительная работа: подготовить и отправить письмо Гномам с просьбой разрешить детям совершить поисковую экспедицию в страну Гномов, чтобы узнать секреты здоровья.

Индивидуальная работа: - регулировать двигательную нагрузку детей в зависимости от физического развития ребенка;

- создавать ситуации, позволяющие каждому из детей реализовать физические и нравственные возможности.

Оборудование: 2 колокольчика, мешочки по два на ребенка, обручи 8 штук, 2 массажные дорожки, 2 скамейки, письмо, ориентиры для О. Р. У. – «Цветочки», пазл «Сердце».

Оформление: мультимедийная доска с изображением волшебной горы, пещеры, горного тоннеля, поляны и т. д.

Музыкальное сопровождение: Веселая прогулка , муз. М. Чулаки

Ход занятия:

Дети входят в зал с воспитателем, в колонне по одному.

В зал вбегает Белоснежка.

- Здравствуйте, дети! Это вы писали письмо Гномам? Я рада, что я вас нашла. Вы знаете, кто я? (ответ) Я принесла вам приглашение от Гномов. Они приглашают вас в свою волшебную страну.

- Давайте с вами познакомимся и подружимся. Коммуникативная игра «Солнышко»: покажите ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в ладошки хорошие слова, а теперь возьмитесь за руки и раздайте их своим друзьям. Как вы себя чувствуете? Сегодня нам в нашей экспедиции будут помогать хорошее настроение, дружба, сила воли и ваши веселые улыбки.

Нам пора отправляться в путь. А в пути мы должны идти в колонне по одному, не отставать, друг друга не обгонять

Показывает детям приглашение.

Построение в колонну по одному. Ходьба с заданиями:

- на носках, руки вверх;

- в полуприседе, руки на коленях;

- высоко поднимая бедро;

- ходьба приставным шагом;

- прямой галоп, руки вперед;

- переменный бег;

- ходьба

«великаны»

«гномы»

через бревна

по мостику

на «лошадках»

на машинах

по узкой горной тропе

Общеразвивающие упражнения: (для выполнения упражнений использовать разметку «Цветы»)

И.п.: о. с.

Руки через стороны вверх, подняться на носки; и. п.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Наклон вперед с махами рук вправо-влево; и. п.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки над головой

Наклоны вправо-влево; и. п

И. п.: стоя на коленях, руки к плечам

Поворот вправо (влево), руки в стороны; и. п.

И. п.: о. с.

Выпад правой (левой) ногой, правая (левая0 рука-мах в сторону; и.п.

И. п.: о.с.

Присед, руки вниз, встать, руки через стороны вверх; и. п.

И. п.: сидя, ноги вперед, руки согнуты в локтях

Передвигаясь на ягодицах, не касаясь руками пола.

И. п.: о.с.

Ноги в стороны, руки в стороны, ноги вместе, руки согнуть к плечам; и. п.

Прыжки на месте на двух ногах с хлопками в ладоши

Ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания

Белоснежка: – Дети, мои друзья гномы уверены в том, что вы сами знаете секреты здоровья. Секрет первый: вы каждый день утром делаете? (зарядку). Правильно! Если хочешь быть здоров – делай каждый день зарядку. С этого мы и начнем поиск секретов. На «цветочки» становись и зарядкой зарядись!

Основные виды движений:

Игра «Задень колокольчик» Выпрыгивание вверх с разбега

Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (сухое плавание)

Перепрыгивание из обруча в обруч с продвижением вперед

Подлезание в вертикальный обруч.

Девочки боком с продвижением вперед. Мальчики на четвереньках в «тоннель»

Ходьба по массажным дорожкам, мешочек на голове.

Белоснежка:Второй секрет Гномов в том, что они много трудятся, и по крупицам собирают сокровища земли в свои маленькие пещеры. Физический труд укрепляет здоровье. Нам надо попасть в пещеру, преодолеть мост. Пролезть в узкий тоннель, взять мешочки с « драгоценными камнями» и перенести их в пещеру Гномов. Мы поможем Гномам и укрепим их здоровье.

Третий секрет здоровья – правильная осанка. Гномы все свои драгоценности переносят на голове - это способствует правильной осанке.

Четвертый секрет – быть всегда в хорошем настроении. Гномы не только трудятся, они любят играть и веселиться. И любимая игра у них – «Совушка» Подвижная игра «Совушка»

- Вот и закончилось наша экспедиция. Скоро ворота в волшебную страну закроются. Нам надо спешить домой. Давайте присядем на дорожку. Слышите? Музыка звучит. Закройте глаза и представьте, как здоровье наполняет ваш организм. Руки и ноги стали сильными. Сердце бьется ровно. Дыхание спокойное. Ваш организм благодарит вас за заботу о нем. Погладьте себя по голове, помассируйте уши, погладьте руки и ноги. Вы здоровы! Вы красивы! Вы счастливы! Открывайте глаза.( Во время релаксации, предложить детям расположиться там, где им удобно).

Воспитатель вносит корзинку с яблоками в то время, когда дети сидят с закрытыми глазами.

Белоснежка: Дети! Посмотрите, Гномы подарили вам еще один секрет здоровья, он скрыт в этих яблоках. Кто скажет, какой это секрет? (Витамины) Давайте вспомним. Какие секреты здоровья нам открыли Гномы? Делать зарядку, трудиться. Сохранять правильную осанку, быть всегда в хорошем настроении, кушать витамины. Вы – молодцы! Я помогу вам донести корзинку до вашего детского сада В путь, друзья! Самой короткой дорогой.

У входа Белоснежка прощается с детьми, она дарит на память кусочек своего сердца.

Дети собирают пазлы. В результате получается сердце. Значит есть еще один секрет здоровья - любовь

Приложение 3

**Анкета для родителей**

*«Растём здоровыми»*

"Какое место занимает физкультура в вашей семье"

Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)

Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)

Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

мама (да, нет),

папа (да, нет),

дети (да, нет),

взрослый вместе с ребенком (да, нет).

Регулярно или нерегулярно.

Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?

Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)

Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да. Нет, иногда)

Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).

Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

Подвижные игры

Спортивные игры

Настольные игры

Сюжетно - ролевые игры

Музыкально - ритмическая деятельность

Просмотр телепередач

Конструирование

Чтение книг.

**Результаты анкетирования родителей**

"Какое место занимает физкультура в вашей семье"

6 человек (42%) занимались или занимаются спортом.

У 2 человек (14%) есть дома спортивный снаряд.

5 человек (35%) делают дома утреннюю гимнастику.

У 10 человек (71%) установлен режим дня, но соблюдается только у 5 человек (35%).

5 человек (35%) знают методы и приемы закаливания, 4 чел. (28%) проводят закаливающие мероприятия дома.

Приложение 4

Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия

1. Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения.

2.У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.

3.Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.

4.Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной системы, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.

5.Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагается ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.

6.Полезно ходить босиком по различным поверхностям.

























