

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 61 «Лель»

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Методические рекомендации

Составитель:
Тилекова Зарина Акмуратовна,
воспитатель

г. Сургут, 2024 г

АКТУАЛЬНОСТЬ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), одной из ключевых задач является «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей». «Азбука здоровья» представляет собой практический инструмент для реализации этой задачи, помогая воспитателям систематизировать работу по формированию основ здорового образа жизни (ЗОЖ) у воспитанников.

Современные дети с ранних лет окружены гаджетами, что ведет к малоподвижному образу жизни, гиподинамии, повышенной зрительной нагрузке и эмоциональному перевозбуждению. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о росте числа дошкольников с нарушениями осанки, плоскостопием, избыточной массой тела, кариесом, снижением остроты зрения. Многие дети имеют низкие адаптационные резервы и часто болеют. «Азбука здоровья» актуальна как система профилактической работы, направленной на предупреждение этих распространенных проблем через формирование правильных привычек в питании, движении, гигиене и режиме дня. Дошкольный возраст является сензитивным (наиболее благоприятным) периодом для воспитания культурно-гигиенических навыков, основ рационального питания и положительного отношения к физической активности. Привычки, сформированные в 3-7 лет, становятся фундаментом поведения взрослого человека. «Азбука здоровья» делает этот процесс осознанным и увлекательным для ребенка, переводя скучные нотации в формат игр, экспериментов и творчества.

Методические рекомендации «Азбука здоровья» предлагают воспитателям конкретные инструменты (подвижные игры, динамические паузы, упражнения для глаз, релаксационные техники), чтобы противостоять этим негативным тенденциям и научить детей альтернативным, активным формам досуга.

Рекомендации построены по модульному принципу, что позволяет воспитателю гибко использовать их в любой группе, независимо от оснащения или основной образовательной программы. Материалы легко адаптируются под возрастные особенности детей (от 3 до 7 лет) и конкретные условия ДОУ.

**Перспективный план организации мероприятий
с детьми старшего дошкольного возраста, 5-7 лет**

Ме сяц	№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Участники
сентябрь	1	«В страну «Здоровье»»	- формирование представлений о компонентах ЗОЖ: гигиена, движение, правильное питание; - развитие ловкости, быстроты действий.	дети
	2	«Если хочешь быть здоров»	-продолжать формировать представления детей о здоровом образе жизни; - закреплять представления о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, соблюдения режима дня.	дети
октябрь	3	«Путешествие в страну Витаминию»	- формировать потребность в здоровом образе жизни; - закреплять представления о витаминах, их пользе и содержании в продуктах питания, в овощах и фруктах; о влиянии витаминов на состояние здоровья; -совершенствовать двигательные способности и умения.	дети
	4	«Фиксики - крепыши»	- формировать представления о самом себе, о своем теле, организме; - обратить внимание на свои возможности и способности; - закрепить представления о коже, о сердце, об опорно-двигательном аппарате.	дети
ноябрь	5	«Азбука здоровья»	- формировать представления о ЗОЖ; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	дети
	6	«Мы вместе»	- развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, быстроту реакции, глазомер; - формировать у детей устойчивый интерес к игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности, в семье; - формировать основы здорового образа жизни, представления о сохранении и совершенствовании собственного здоровья.	дети, родители
декабрь	7	«Зимушка - зима нам веселье принесла»	- формировать представления о влиянии занятий зимними видами спорта на здоровье человека; - воспитывать желание быть здоровым.	дети
	8	«В страну Спортландию»	- закреплять представления о влиянии занятий спортом на здоровье человека; - развивать стремление заниматься спортом для укрепления своего организма.	дети
январь	9	«И в морозный зимний день быть здоровыми не лень!»	- формировать представления о важности занятий спортом и физическими упражнениями для укрепления здоровья; - развитие быстроты, ловкости, меткости; - воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи.	дети, родители

февраль	10	«Наши глаза»	- закреплять представления о здоровье, об органе зрения глазах, воспитывать бережное отношение к своему здоровью; - развивать меткость, глазомер.	дети
	11	«Сильные и ловкие»	- пропагандировать здоровый образ жизни; - развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, координацию.	дети
март	12	«По следам здоровья»	- закрепить представления о «полезной и вредной» пище, о пользе режима дня, о влиянии положительных эмоций на здоровье человека; - развивать интерес к здоровому образу жизни.	дети
	13	«Вода, водица!»	- продолжать работу по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; - закреплять знания о воде и ее пользе в жизни и здоровье человека.	дети
апрель	14	«Здоровым быть здорово!»	- закрепить представления детей о влиянии на здоровье двигательной активности, о важности рационального питания, о выполнении основных гигиенических навыков; - воспитывать желание детей бережно относиться к своему здоровью, заботиться о нём.	дети
	15	«Пейте, дети, молоко - будете здоровы!»	- закрепление представлений о молочных продуктах, об их пользе; - мотивация к ведению здорового образа жизни.	дети
май	16	«Мы здоровью скажем: Да!»	-вовлекать родителей в активную жизнь ДОО; -использовать личный пример взрослых в привитии интереса к здоровому образу жизни у детей; -способствовать психологическому сближению детей и родителей.	дети, родители
	17	«Быть здоровыми хотим!»	- формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности; -развивать стремление вести здоровый образ жизни.	дети

Конспект развлечения «В страну Здоровье»

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- закрепление знаний о важных компонентах ЗОЖ: гигиена, движение, правильное питание;
- развитие ловкости, быстроты действий.

Оборудование и материалы: фишки для ориентиров, фитбол с ручками 2 шт., мешки 2 шт., «тоннели» 2 шт., «ворота», мячи и ракетки 2 шт.

Предварительная работа: беседа о здоровье, о здоровом образе жизни; рассматривание картин о закаливании, отгадывание загадок.

Участники: ведущая, «Простуда», дети

Ход мероприятия:

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Что нужно делать, чтобы быть здоровыми, крепкими? (зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться).

Ведущая: Правильно ребята. Вместе с солнышком проснись на зарядку становись, будем бегать и шагать, и здоровье укреплять. «Зарядка»

Неожиданно появляется «Простуда».

Простуда: Ой, я так спешила, бежала, на зарядку опоздала.

Ведущая: Ребята, вы знаете, кто к нам пришел? Дети: Нет

Простуда: Как не узнаете? Я противная Простуда и пришла я к вам оттуда (показывает на окно, громко чихает и кашляет). Всех я кашлем награжу, всех я чихом заражу.

Ведущая: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная Простуда. Будем мы всегда здоровы! Закаляться мы готовы и зарядку выполнять. Бегать, прыгать и скакать.

Простуда: Как подую я на вас, как закашляю сейчас, всех болезнью заражу и микробами награжу.

Ведущая: Ничего у тебя Простуда не получается. Видишь, наши дети каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что еще вы делаете, чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

Простуда: Неужели у меня не получится никого заразить? Ну что же, я проверю ваши знания, а кто ничего не знает того, я кашлем награжу.

Ведущая: Ребята, давайте покажем и расскажем Простуде, что мы знаем о здоровье и докажем, что мы не хотим болеть, а хотим быть здоровыми. И я предлагаю вам отправиться в страну «Здоровье». Заведем наш волшебный экспресс (дети двигаются друг за другом под музыку)

Ведущая: Вот мы и приехали в страну «Здоровье» и первая станция называется «Чистюля». Здесь для вас приготовлены:

Загадки:

Костяная спинка,
Жесткая щетинка
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит
(зуб. щетка)

Мы ей пользуемся часто
Хоть она, как волк, зубаста
Ей не хочется кусать
Ей бы зубки почесать
(расческа)

Дождик теплый и густой
Этот дождик не простой
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов (душ)

Ускользает как живое
Но не выпущу его я
Дело ясное вполне-
Пусть отмоет руки мне. (мыло)

Вытираю я, стараюсь,

После бани паренька.

Все намокло, все измялось-
Нет сухого уголка.
(полотенце)

Лег в карман и караулю-

Плещет теплая волна
В берегах из чугуна.
Отгадайте, вспомните:

Реву, плаксу и грязнуюлю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос (носовой платок)

Что за море в комнате (ванна)
Я увидел свой портрет.
Отошел - портрета нет (зеркало)

Ведущая: Молодцы, все загадки отгадали. Ведь здоровье зависит от соблюдения правил личной гигиены. Едем дальше на следующую станцию. Следующая станция «Аппетитная». Здесь мы с вами поиграем.

Эстафета «Кто быстрее принесет картошку»

Простуда: Ишь какие ловкие, а я тоже хочу поиграть с вами.

Игра «Съедобное - не съедобное»

Ведущая: А мы ребята отправляемся дальше (дети едут паровозиком). Эта станция называется «Спортивная». Здесь мы покажем Простуде, что мы дружим со спортом и какие мы сильные и ловкие:

1. Бег в мешках.

2. Прыжки на мячах.

3. Полоса препятствий.

Ведущая: Ну что, Простуда, убедилась, какие ребята у нас сильные, смелые, ловкие. Они знают, что надо делать, чтобы быть здоровыми.

Простуда: Ребята, вы веселые, сильные, здоровые, не кашляете, не чихаете, как здоровыми быть вы знаете. И скажу вам честно здесь у вас не интересно, с вами мне тоска и грусть. Я к вам больше не вернусь.

Ведущая: Ну что ж, ребята, вы прошли все испытания и доказали, что вы все знаете, как себя вести, чтобы не заболеть и быть здоровыми. А теперь возвращаемся обратно.

Дорогие ребята! Чтоб расти и закаляться надо спортом заниматься.

Закаляйтесь, детвора! В добрый час: «Физкульт - Ура» Дети: Ура!



Конспект развлечения «Если хочешь быть здоров»

Цель: формирование представлений о важных компонентах ЗОЖ.

Задачи:

- продолжать формировать представления детей о здоровом образе жизни;
- формирование у детей двигательных умений и навыков;
- закрепление знаний о важных компонентах ЗОЖ: питание, движение, солнце, воздух и вода.

Оборудование и материалы: флажки, наборы овощей и фруктов, картинки с изображением полезных и вредных продуктов, предметы личной гигиены для игры «Чудесный мешочек», разрезные картинки «Солнце», «Воздух», и «Вода».

Предварительная работа: рассматривание детских энциклопедий, беседы о пользе зарядки, разучивание самомассажа «Сыр», чтение литературы.

Участники: дети, воспитатель, персонажи: «Лентяй», «мама Лентяя».

Ход мероприятия:

Под музыку И. Дунаевского «Веселый ветер» дети входят в физкультурный зал, выполняют упражнения с флажками. После окончания садятся на скамейки.

Воспитатель: Дети, я очень рада видеть вас в нашем физкультурном зале. Давайте скажем друг другу «здравствуйте» - этим словом мы желаем всем здоровья.

Воспитатель: Скажите мне пожалуйста, здоровый человек - это какой человек? (Ответы детей).

Входит мама Лентяя, ведет его за руку и причитывает:

Представляете, весь день
Липнет лень к нему, как тень.
Я нисколько не шучу
Говорит мне «Спать хочу».

Лентяй: Мне лень! Хочу в кровать! Забыться!
Нет! Не пойду! Не буду! Лень!
В подушку головой зарыться
И провести так целый день

Мама Лентяя:
Посмотрите! Посмотрите!
С ленью он всегда вдвоем:

На прогулке, за столом.
Не раздетый спать ложится,
Лень и ночью стала сниться

Мама Лентяя: Ох, ребята, помогите, Вы Лентяя разбудите (уходит)

Воспитатель: Ребята, давайте поможем Лентяю. Как вы думаете, что нужно делать, для того чтобы быть здоровыми, бодрыми и веселыми (ответы детей)

Воспитатель: Чтоб здоровье раздобыть Не надо далеко ходить Утром мы по распорядку
Начинаем день с...

Все вместе: Зарядки

Дети рассыпались по залу. Воспитатель показывает упражнения дети повторяют.

«На кого я похож»

Я плаваю в море, как рыба (руками изображаем, как плавают рыбы).

Я прыгаю резво, как мяч (высоко подпрыгиваем).

Мне нравится быстро кружиться, как кружится в цирке ловкач (кружимся вокруг себя).

Как бабочка в небе летаю (машем руками, как крыльями, бегая и подпрыгивая).

Ползу по земле, как змея (садимся на корточки и руками изображаем ползущую змею).

Скачу, как лошадка на воле (скачем, как лошадка, перебирая ногами).

Как поезд чух-чухаю я (бежим по кругу, изображая руками движение колес, и произносим: «Чух-чух!»).

Как дерево я наклоняюсь, под ветром, что дует с реки (делаем наклоны в разные стороны).

Мигать я умею, красиво, как летом в лесу светляки (то зажмуриваем, то открываем глаза)

И также как Васька, котенок, подолгу играть я могу (становимся на четвереньки и бегаем)

А после веселый и бодрый, к друзьям я скорей побегу (дружеские объятия).

Воспитатель: Ах, как хорошо мы с вами сделали зарядку. Вы взбодрились, набрались сил?

Лентяй, тебе понравилось делать зарядку?

Лентяй:

Мне зарядку делать лень
Каждый день.
Мне зарядку делать лень

Даже каждый через день.
С ней справляюсь еле-еле
Каждую через неделю!

Воспитатель: Да, не помогла зарядка. Может надо подкрепиться? В 8.30 всех детей. Завтрак ждет, за стол скорей. Ведь хороший аппетит Никому не повредит.

Массаж биологически активных зон «Сыр»

Хором 1, 2, 3, 4 (соединить ладони, потереть ими до нагрева)

Сосчитаем дыры в сыре (указательными пальцами нажимать точки около ноздрей)

Если в сыре много дыр (указательными пальцами потереть крылья носа)

Значит, вкусным будет сыр (всеми пальцами провести от середины лба к вискам)

Если в нем одна дыра (растирать за ушами: «примазывать уши»)

Значит, вкусным был вчера (слегка подержать кончик носа)

Воспитатель: А теперь все дружно, смело, принимаемся за дело.

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Поиграем?

Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется»

Воспитатель: Ребята, мы с вами знаем, что есть продукты полезные и неполезные – вредные для нашего организма.

Игра «Да и нет»

Каша - вкусная еда.

Это нам полезно? (Да)

Творог, сыр, кефир всегда

Нам полезны, дети? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (Да)

Пачку чипсов съесть всегда

Нам полезно, дети? (Нет)

Растворимая лапша

Нам полезна, дети? (Нет)

Овощей растёт гряда

Овощи полезны? (Да)

Килограмм конфет с утра

Съесть полезно, дети? (Нет)

Фрукты - просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Жвачки, «Кола» - ерунда,

Вы согласны, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда -

Будем мы здоровы? (Да)

Воспитатель: Лентяй, ты запомнил какие продукты полезные? Хочешь еще поиграть?

Лентяй: Очень хочу.

Воспитатель: Мы поиграем в игру «Отбери продукты в корзину». На столе – продукты. У меня 2 корзины. В одну корзину нужно отобрать полезные продукты, а в другую - вредные. Чтобы добраться до корзины, нужно преодолеть препятствия. Мы с вами разделимся на 2 команды. Одна команда набирает полезные продукты, другая - вредные.

Лентяй играет вместе с детьми, набирает полезные продукты. После игры воспитатель подходит к счастливому, но уставшему Лентяю.

Воспитатель: Как ты себя чувствуешь? Тебе понравилось?

Лентяй: Да, мне понравилось играть с ребятами.

Воспитатель: Вкусная и здоровая пища необходима человеку, благодаря правильному питанию мы всегда будем чувствовать себя легко, будем активными и подвижными. А теперь давайте вспомним, о чем мы с вами говорили? (ответы детей)

Воспитатель: И все-таки, мне кажется, что мы что-то упустили. Может, мы найдем подсказку в этих конвертах? Воспитатель осматривает конверты. Но детям не говорит, что там.

Воспитатель: Так и есть. Но для того, чтобы узнать, что же лежит в этих конвертах, я приглашаю шесть помощников.

Дети делятся на пары. Каждой паре достается один конверт, в котором лежат разрезные картинки с изображением солнца, воздуха и воды. Лентяй помогает игрокам.

Воспитатель: Пока наши ребята выполняют задание, мы с вами тоже поиграем. Сначала скажите мне, что означает выражение «Чистота-залог здоровья»? (ответы детей)

Воспитатель: Для этих действий нужны маленькие помощники Мойдодыра, которые спрятались в этом «чудесном мешочке» (зубная щетка, паста, мыло, расческа, носовой платок или полотенце, мочалка)

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Воспитатель (после игры обращается к игрокам): Вы готовы?

Чтоб здоровыми нам быть

С ними будем мы дружить

Нас приветствуют всегда...

Дети: Солнце, воздух и вода (поднимают готовые работы)

Все вместе: Наши лучшие друзья

Входит мама Лентя, благодарит детей и угощает яблоками.



Конспект досуга «Путешествие в страну Витаминию»

Цель: закреплять представления о правильном питании.

Задачи:

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- расширять представления о зависимости здорового человека от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- закрепить знания детей о витаминах: А, В, С, Д и пользе их для организма человека.
- развитие основных движений.

Материалы и оборудование: картины витаминов, 2 ватмана, фломастеры, картинки фруктов и овощей.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций продуктов питания, овощей, фруктов; чтение стихотворений, пословиц, поговорок о здоровье.

Участники: воспитатель, дети, дети - «Витамины».

Ход досуга:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Здравствуйте! - ты скажешь человеку,
Здравствуйте! - улыбнется он в ответ,
И наверно не пойдет в аптеку,
И здоровым будет много лет.

Когда мы говорим «здравствуйте», то не только приветствуем друг друга, но ещё и желаем здоровья. Дружно за руки возьмемся и друг другу улыбнемся. Мы пожмем друг другу руки,

побежит тепло по кругу. Мы посмотрим друг другу в глазки и окажемся в Витаминной сказке.
Добро пожаловать в страну Витамицию!
Их зовут А, В, С, D они обозначаются большими латинскими буквами.
Чтобы у нас были всегда зоркие глаза нужно кушать витамин А.

Гимнастика для глаз «Кошка».

Вот окошко распахнулось,
Вышла кошка на карниз.
Посмотрела кошка вверх,
Посмотрела кошка вниз.

Вот налево повернулась,
Проводила взглядом мух.
Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз.

Играет музыка. Дети стоят полукругом.

Воспитатель: Скажите мне ребята, кто главные жители страны? Ребята скажите, зачем человеку нужны витамины? Витамины - это такие вещества, которые помогают ребенку, расти крепким и здоровым. Чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от разных болезней. А вы знаете, где живут витамины? Очень много витаминов содержится в фруктах и овощах, а также в других продуктах, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих витаминов недостаточно, то он начинает много болеть и плохо растет. У витаминов есть имена. Какие витамины знаете вы?

Витамин «А»: Расскажу вам, не тая,
Как полезен я, друзья.
Я в морковке, чесноке,

В рыбе я и в молоке,
Съешь меня - подрастёшь,
Я для зрения хорош!

Воспитатель: Давайте вспомним еще один витамин. Его зовут, витамин В. Как вы думаете, для чего нам нужен витамин В?

Витамин «В»: Я весёлый витамин,
Не могу я быть один,
У меня полно друзей,
С нами дети здоровей.

Хлеб, яйцо, творог и сыр,
Мясо, молоко, кефир,
В кукурузе - тоже я,
Много пользы от меня!

Игра «Что полезно, а что вредно для здоровья?».

Воспитатель: На столах лежат продукты, мы сейчас разделимся на две команды, одна будет собирать в корзину полезные продукты, другая - вредные.

Витамин «С»: Земляничку ты сорвёшь
В ягоде меня найдёшь.
Я - в смородине, капусте,

В чесноке живу и в луке,
Витаминная еда
Даст здоровья навсегда

Воспитатель: Для чего мы едим продукты с витамином С?

Игра - соревнование «Кто больше нарисует фруктов?»

Рассмотрим еще один витамин - витамин D. За работу каких органов человеческого тела отвечает витамин D? А еще витамина много у солнышка и оно щедро делится с вами витамином D, когда вы гуляете летом на улице.

Витамин «D»: Тот, кто рыбку, мясо ест-
Тот силён, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом - атлетом

И дружи всегда, везде
С витамином славным

«D»!

будешь,

Воспитатель: Но крепкими и здоровыми наши руки и ноги делает не только витамин D, но и зарядка.

Физкультминутка «Топай ногами, хлопай в ладоши»

Малоподвижная игра «Полезный сок».

Воспитатель: Я называю фрукт или овощ, а вы называете сок, который из него получится.

Из груш - грушевый

Из персиков - персиковый

Из абрикос - абрикосовый

Из ананаса - ананасовый

Из банана - банановый

Из апельсин - апельсиновый

Из моркови - морковный

Из вишни - вишневый

Из клубники - клубничный

Из помидор - томатный

Воспитатель: Мы открыли все секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы и легко вам будет жить

(угощает детей фруктами)



Конспект развлечения «Фиксики - крепыши»

Цель: расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Задачи:

- формировать знания детей о самом себе, о своем теле, организме;
- обратить внимание на свои возможности и способности;
- закрепить представление об опорно-двигательном аппарате, о сердце, о коже.

Оборудование и материалы: разрезные картины, муляжи продуктов, фруктов и овощей, два макета скелета, пластины, обклеенные разными материалами, две повязки на глаза, воздушные шары, два перышка, лейкопластырь, вата, «перекись водорода», два бинта.

Предварительная работа: просмотр мультипликационного фильма «Фиксики»; изготовление масок с изображением героев из мультфильма; разучивание стихов наизусть, беседа по схеме «Тело человека», рассматривание иллюстраций «Органы человека».

Участники: воспитатель, дети, дети - «фиксики»: Дедус, Нолик, Симка, Игрик.

Ход мероприятия:

Воспитатель: Здравствуйте, дети!

Просто «здравствуйте», больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

Как у вас, ребята, тоже поднялось настроение?

Воспитатель: Дело в том, что слово «здравствуйте» особенное. Когда мы его произносим, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья.

1 ребёнок: Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте!

Доброго здоровья люди вам.

Каждый день и час желаю – здравствуйте!

Я для вас тепло души отдаю.

2 ребенок: Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

Здравствуйте! - улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в страну Крепышей. В этой стране живут Фиксики. Они очень серьезно относятся к своему здоровью и хотят вам рассказать об этом. Хотите с ними познакомиться?

Воспитатель: Нас сказка в мир волшебный приглашает, чтоб деток чудесами удивить, ну и чему-то научить. Закрывайте глазки, покружитесь и в сказке все вы окажитесь. Сказка ложь, да в ней намек - детям нашим всем урок.

Воспитатель: Ребята, смотрите, кто нас встречает? Это же Дедус. Самый мудрый фиксик, он много знает.

Дедус: Тук, тук, тук стучит сердечко,
Точно так же, как мотор,
Кровь разносит нам по телу.
Что оно? Насос? Мотор?

Дедус: Я хочу познакомить вас с нашим сердцем. Давайте все закроем глаза и прислушаемся к самому себе. Что вы услышали?

Воспитатель: Я услышала свое сердце. Сердце находится в грудной клетке с левой стороны. Ребята приложите ладошку к груди с левой стороны. Чувствуете, как оно бьется?

Ответы детей (да).

4 ребёнок:

В груди у каждого из нас,
И день, и ночь, и всякий час
Мотор стучит чудесный.
Конечно, вам известный.

6 ребёнок:

И если кто из нас сидит,
Читает или пишет,
Оно тихонечко стучит,
Его мы и не слышим.

5 ребёнок:

Оно, как маленький насос,
Совсем не в шутку, а всерьёз,
Качает кровь, качает,
И устали не знает.

7 ребёнок:

Но если быстро побежать
Иль сказку стоит услышать
Про злого Бармалея -
Забьется посильнее.

Дедус: Конечно, сердце - очень важный орган в человеческом организме. Оно работает как мощный насос, который разносит кровь по венам и артериям. Когда мы отдыхаем, наше сердце работает, и все его усилия направлены на то, чтобы человек был здоров и жил долго. Поэтому мы должны его беречь, заботиться о его состоянии.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, какое оно?

Дедус: Сожмите руку в кулачок - вот такой величины ваше сердце. Несмотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает много ударов - 12 тысяч - это очень много.

Воспитатель: Когда вы спокойны ваше сердце работает и успеваает качать кровь. Но когда вы находитесь в движении много часов, ваша кровь начинает двигаться по венам быстрее и сердце не успеваает ее качать. Сердце начинает биться сильнее и быстрее. А это очень вредно, ведь сердце тоже может устать, как и мы с вами.

Дедус: Положите руку на сердце, как оно бьется? спокойно. А теперь мы с вами побегаем, поиграем, затем проверим наше сердце как оно будет стучать после игры.

Воспитатель: Ребята, давайте разделимся на 2 команды!

Эстафета «Собери быстрее»

Игроки каждой команды по очереди бегут к столику. Берут по одной части разрезной картинки собирают целую картину.

Дедус: Молодцы, ребята! А теперь послушаем как бьется наше сердце. Да оно стучит быстрее. Мне пора прощаться. До свидания, ребята!

Воспитатель: Ребята, а нас пришел встречать Нолик.

Нолик:

Чтоб на кисель не походить,
На скользкую медузу,
Скелет у всех нас должен
быть,
И он нам не обуза.

Пусть нет его у червяка,
Какой-нибудь амебы,
У стрекозы и мотылька,
А нам он нужен.

Воспитатель: Ребята, зачем он нужен? Правильно, мы с вами двигаемся с помощью опорно-двигательного аппарата. Он состоит из скелета и мышц.

Нолик: Из чего состоит скелет? Правильно из множества больших и маленьких костей. Но кости не могут двигаться самостоятельно. Их двигают мышцы, которые переплетаются вокруг скелета. Мышцы похожи на упругую резину, которая может сжиматься и разжиматься.

Воспитатель: Ребята, а что надо делать, чтобы укреплять свои мышцы? (Заниматься физкультурой и спортом, по утрам делать зарядку).

Нолик: А что надо делать, чтобы укреплять кости? (Есть продукты, богатые кальцием, витамины).

Нолик: Давайте поиграем в игру «Полезно - вредно»

Эстафета «Полезно - вредно»

Первые игроки бегут до столика, выбирают полезный продукт, бегут обратно, кладут в корзину, передают эстафету следующему.

Воспитатель: Ребята, а это что за Фиксик? (Симка).

Симка:

Ходим мы, играем, пишем
И все время дышим, дышим.
Ведь для этого недаром
Есть у всех нас легких пара.
И они, подумать только,
Все разделены на дольки.

Невесомы и воздушны,
Наши легкие послушно
Выдох делают за вдохом.
Нам без них пришлось бы
плохо!

Симка: Я принесла вам воздушные шары. Но они не простые, они откроют нам удивительную тайну. Давайте их надует.

Симка: Что находится внутри шариков? А как воздух попал в шарики? Разве у нас внутри есть запасы воздуха?

Симка: Откуда мы его взяли? Куда попадает воздух, когда вы его вдыхаете? Правильно, благодаря легким мы дышим. Они работают и днем, и ночью, изо дня в день, месяц за месяцем - всю нашу жизнь. А работают они точно так же, как и наши шарики. Когда мы втягиваем в себя воздух, легкие расправляются. Потом легкие сжимаются и выталкивают воздух наружу. Давайте сделаем гимнастику для наших легких, сыграем в игру.

Эстафета «Перышко»

Игроки каждой команды по очереди дуют на перышко, чтобы оно долетело до конца стола.

Воспитатель: А вот к нам в гости пришел Игрлик.

Игрлик:

В этой одежде я родился.
В этой одежде в бане помылся,

Эту одежду снять невозможно.
Эта одежда называется...(кожа).

Игрик: Ребята, а у вас есть такая живая одежда, которая бы дышала, питалась, чувствовала, росла? (да).

Игрик: Конечно! Кожа покрывает наше тело. Она защищает нас от перегрева и переохлаждения. Когда нам очень жарко, мы покрываемся потом. Пот испаряется и уносит излишнее тепло. Когда нам холодно мы покрываемся «гусиной кожей». Это бережет тепло и не дает нам превратиться в сосульку. Кожа очень чувствительна. Она помогает человеку получать важные сведения о различных предметах. Трогая предмет, мы можем узнать, какой он: шершавый или гладкий, холодный или теплый.

Игрик: Давайте поиграем, проверим вашу кожу.

Эстафета «Найди пару».

Каждый игрок команды выбирает по одной пластине (пластины, обклеенные фольгой, бархатной бумагой, мехом, фланелью, шелком, клеенкой, а также металлические и деревянные пластины). Далее игроки по очереди ищут вторую такую же пластину с завязанными глазами.

Игрик: Ребята, мы не можем сбросить кожу как старую негодную и заменить ее на новую. Кожа дана нам на всю жизнь и ее надо беречь. Но бывают случаи, когда мы можем порезаться или поцарапаться. Я предлагаю еще поиграть.

Эстафета «Перевязка»

Какая команда быстрее сделает своим напарникам перевязку на руку.

Подведение итогов.

Воспитатель: А теперь нам пора возвращаться обратно. До свидания Игрик!



Конспект физкультурно-оздоровительного досуга «Азбука здоровья»

Цель: закрепление представлений о важных компонентах ЗОЖ.

Задачи: формировать представления о ЗОЖ; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Материалы: 2 «Разрезные картинки»; 2 корзинки, 2зубные пасты, 2 щётки, 2мыльницы, 2 полотенца, 2 мыла, 12 резиновых игрушек; 6 обручей, 6 кеглей, 2стола; одежда для игры; детская кровать, конфета; медали, мандарины.

Предварительная работа: разучивание зарядки «Солнышко лучистое», стихотворений; отгадывание загадок, рассматривание иллюстраций «Витамины».

Участники: воспитатель - ведущий, дети. персонажи: «Зубная щетка», «Мама и дочка».

Ход досуга:

Дети входят в зал, выстраиваются в две шеренги.

Будь здоровым, как вода,
Будь красивым, как весна,

Будь богатым, как земля,
Щедрым будь, как осень.

Ведущий: В народе говорят: «Нет ничего дороже здоровья». Вот и мы сегодня ещё раз поговорим про здоровье, про здоровый образ жизни.

Ведущий: Скажите, что нужно делать. Чтобы оставаться здоровым? Мы с вами знаем много правил, как оставаться здоровыми и ребята сейчас про это расскажут.

Дети по очереди:

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться -

На зарядку становиться.

Ведущий: Ребята, а давайте сделаем не большую, но полезную зарядку.

Комплекс ОРУ «Солнышко лучистое ...».

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Ведущий: А кто мне расскажет, как мы должны ухаживать за своими зубами? Что будет если этого не делать? Посмотрите, кто к нам пришёл? (Входит Зубная щётка)

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой я дружу,

Вам усердно я служу.

Помнить вы должны всегда

Эти правила, друзья.

Язычок и зубки чистить,

Полоскать рот после еды.

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

Сахар, сладости не кушать,

Замени другим ты их.

Больше ягод, больше

фруктов.

Овощей ты не забудь

Все на месте будут зубки

Про врачей ты не забудь.

Ведущий: Мы очень рады видеть тебя. И ты желанный гость в любом доме! Оставайся с нами.

Ведущий: Следующее правило «Чистота - залог здоровья».

Конкурс «Умывание»

Дети делятся на 2 команды. Участники команд по очереди бегут на противоположную сторону зала. Из предложенных (мыло, расческа, зубная паста, щетка, полотенце) выбирают предметы, которые требуются для совершения утренних процедур, затем возвращаются обратно и передают эстафету следующему игроку.

Зубная щётка: Молодцы справились с заданием. Никогда не забывайте про таких друзей.

Умывайтесь, обливайтесь, закаляйтесь!

Ведущий:

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Сценка «Лень»

Мама: Доченька, вставай с постельки.

Дочь: Мне лень.

Мама: Доченька, иди, умывайся и чисти зубки.

Дочь: Мне лень.

Мама: Доченька, иди, кушай кашу.

Дочь: Мне лень!

Мама: Доченька, иди, погуляй.

Дочь: Мне лень!

Мама: Доченька, скушай конфетку.

Дочь: Давай!

Ведущий: Не ленись! Больше двигайтесь, выполняйте гигиенические процедуры. Занимайтесь спортом, делайте зарядку, её можно делать даже сидя на стуле.

Танец «Танцуем сидя»

Ведущий:

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда, Витамины полна.
- Помните, что наше здоровье зависит от правильного питания. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Надоело заиньке	белкой
Лист жевать капустный!	Чуть колбаски, чуть сырочка,
Ну, во-первых, маленький,	Бутерброд и тортик точка.
Во-вторых, не вкусный.	Он у доктора сидит:
Для начала съел сметаны	У него живот болит.
Втихаря от строгой мамы,	Надо правильно питаться,
Навернул борща тарелку.	Чтоб здоровым оставаться.
Съел орешков вместе с	

Игра «Да и нет»

Ведущий: Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Нужно быть внимательным: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждаете и отвечаете на вопрос «да», если про вредную отвечайте «нет».

Каша - вкусная еда.	Есть полезно? Нет!	Да!
Это нам полезно?	Фрукты - просто	Съесть мешок
Да!	красота!	большой конфет -
Лук зелёный	Это нам полезно?	Это вредно, дети?
есть всегда	Да!	Да!
	Грязных ягод иногда	Лишь полезная
Вам полезно, дети?	Съесть полезно,	еда
Да!	детки? Нет!	На столе у нас
В луже грязная вода.	Овощей растёт	всегда!
Пить её полезно?	гряда	А раз полезная
Нет!	Овощи полезны?	еда -
Щи - отличная еда	Да!	Будем мы
Щи полезны детям?	Сок, компоты	здоровы?
Да!	на обед	Да!
Мухоморный суп	Пить полезно	
всегда	детям?	

Конкурс «Чья команда быстрее?»

(разрезная картинка с изображением яблока или моркови?)

Участники команды по очереди бегут на противоположную сторону зала, берут один фрагмент с изображением овоща и бегом возвращаются назад. Все участники вместе собирают детали изображения яблока и моркови. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Ведущий: Мы с вами много говорили про витамины. Какие витамины вы знаете?

Витамин А - очень важен для зрения и роста, а есть он в (моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке)

1 ребенок:

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

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти (молоке, мясе, хлебе).

2 ребенок:

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

Витамин С - укрепляет весь организм, защищает от простуды он есть (апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке).

3 ребенок:

От простуды и ангины
Помогают апельсины

Ну, а лучше есть лимон,
Хоть не очень вкусный он.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его можно найти в (молоке, сыре, яйцах).

4 ребенок:

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней
Без болезней - лучше жить.

И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Никогда не унываю

Подвижная игра «Витамины и микробы»

Ведущий:

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе
Одевайся по погоде!

Игра - соревнование «Оденься быстро»

Ведущий: Подведём итог: я буду вам называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопаете, если не согласны, то топаете.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом; надо меньше двигаться; надо есть продукты, которые полезны для здоровья; когда кушаешь можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу; есть надо медленно; закаляться вредно; зубы чистить 2 раза в день; очень вредно полоскать рот после еды; полезно есть чипсы, жирную пищу, пить газировку; соблюдать режим дня; плохо дышать свежим воздухом.

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты
Как здоровье сохранить
Научить его ценить

Эти правила важны,
Вы запомнить их должны,
Будьте здоровы!

Подведение итогов. Награждение участников.



Конспект физкультурного досуга совместно с родителями «Мы вместе»

Цель: формировать представления о зависимости здоровья от двигательной активности.

Задачи:

- развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, быстроту реакции, глазомер.
- формировать у детей устойчивый интерес к игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности, в семье.
- формировать основы здорового образа жизни, культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Взрослый выбирает из мешочка на ощупь один предмет, который, по мнению мамы или папы способствует укреплению здоровья ребёнка (в мешочке лежат: конфеты, скакалки, шайбы, мячи, витамины, лекарства, жевательная резинка, муляжи: пирог, пирожное, капуста, морковь и т. д.). Родители обосновывают свой выбор.

Инструктор по физкультуре:

Молодцы, молодцы!

Все ребята удалцы!

Дошколята, дошколята

Очень дружные ребята,

А родители у нас -

Просто супер, просто класс!

Ведущий: Наши ребята не только дружные, сильные, смелые, но и веселые, умелые, справятся с любыми трудностями. Мы надеемся, что кто-нибудь из наших детей когда-нибудь поднимется на олимпийский пьедестал, станет олимпийским чемпионом!

Инструктор по физкультуре: Пришло время для спортивных состязаний. Команды выберите капитанов. Капитаны, постройте свои команды! Команда «Бегуны» готова? (ответ хором: «Готова!») Команда «Прыгуны» готова? (ответ хором: «Готова!»).

Ребята, скажите, какое время года скоро начнётся? (зима) Конечно, поэтому мы заранее подготовимся к зимним развлечениям.

2 ребенок:

Надо спортом заниматься,

Надо - надо закаляться!

Надо первым быть во всем,

Нам морозы нипочем!

Инструктор по ФК: Наше первое состязание так называется: «Хоккей».

Звучит фоновая музыка «Трус не играет в хоккей» муз. А. Пахмутовой.

1. Эстафета «Хоккей» - ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от пола, бросок в ворота, обратно так же.

Ведущий: Команды готовы? На старт! Внимание! Марш!

Инструктор по ФК: Предлагаю перейти к следующему состязанию

2. Эстафета «Биатлон» - ребёнок бежит, пролезает в тоннель, снаружи вдоль тоннеля взрослый (мама или папа) выполняет ведение мяча, когда ребёнок выходит из тоннеля, отдаёт ему мяч, ребёнок бросает мяч в корзину, затем берут мяч в руки и вместе бегом возвращаются в команду.

Ведущий:

Здесь вам сила не важна,

Здесь сноровка всем нужна.

Подготовиться командам

К нашим новым состязаньям!

3. Эстафета «Слалом» - два ребёнка или ребёнок и взрослый, держа с каждой стороны гимнастические палки, оббегают конусы, возвращаются на место.

4. Эстафета «Скелетон» - пробежать до скамейки, лечь на живот, подтягиваясь руками проскользнуть по ней, спуститься, оббежать конус, вернуться в команду (выполняет ребёнок). Взрослый выполняет прыжки ноги врозь (скамейка между ног, обратно бегом. (Если участников много - можно сразу ребёнок с взрослым друг за другом).

Ведущий: Мы убедились, что дети и родители находятся в хорошей спортивной форме, все активные и очень задорные!

Воспитатель, инструктор по физкультуре читают загадки, ведущий за правильный ответ раздаёт призы.

1. Утром мы по распорядку. Всегда делаем ... (зарядку)
2. Солнце, воздух и ... (вода) Наши лучшие друзья.
3. Я слежу за ней всегда, должна быть правильной она (осанка)
4. Я его кручу рукой, и на шее и ногой, и на талии кручу, и ронять я не

хочу (обруч)

5. Кто у постели больного сидит? и как лечиться, ему говорит; кто болен - он капли предложит принять, тому, кто здоров, - разрешит погулять (доктор)

6. Мы ваши верные друзья, и забывать про нас нельзя.

Спасём ребяток от ангины, ешь зимою (витамины)

7. Есть, ребята, у меня два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих, что за кони у меня? (коньки)

8. Щит с корзиной, мяч об пол. Мы играем в (баскетбол)

3 ребенок:

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

Все ребята знают,

Что закалка помогает,

Что полезны нам всегда

Солнце, воздух и вода.

Инструктор по ФК: Ребята, я уверен, что вы все знаете, как надо относиться к своему здоровью? Предлагаю рассказать нашим гостям, какие правила необходимо соблюдать для того, чтобы сохранить свое здоровье.

5 задание: «Я здоровье берегу - сам его я сохраню!»

(Команды строятся в шеренгу, напротив друг друга. Для оживления игры нужно бросать мяч (массажный) игрокам-соперникам, которым они передают право ответа).

Примерные ответы: «Чтобы быть здоровым, я буду»:

1. Делать зарядку
2. Соблюдать режим дня
3. Заниматься физкультурой и спортом
4. Следить за своей осанкой
5. Чистить зубы
6. Мыть руки и содержать в чистоте своё тело
7. Есть полезную для здоровья пищу небольшими порциями
8. Если заболел, выполнять все назначения врача
9. Соблюдать правила безопасности дома и в д/саду
10. Соблюдать правила дорожного движения
11. Принимать витамины

Ведущий: Мы убедились, что взрослые знают как сохранить своё здоровье. Мальчики закрепят ваши знания, прочитав стихотворение о ЗОЖ:

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

Ведущий:

И вот подводим мы итоги

Какие б не были они,

Инструктор по ФК:

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

Пускай спортивные дороги

Здоровьем полнят ваши дни

Пусть вам семейные старты

запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной!

Ведущий: Наш девиз простой: «Главное не победа, а участие!»

Отдохнули мы на славу,

Победили вы по праву.

Похвал достойны и награды,

И мы призы вручить вам рады!

Ведущий: Завершить нашу встречу мы предлагаем песней «Вместе весело шагать» муз.

В. Шаинского, сл. М. Матусовского. И как бы ни было грустно в эту минуту

расставания, мы говорим вам: «До новых встреч, друзья! Всем крепкого здоровья!»



Конспект физкультурного досуга «Зимушка Зима нам веселье принесла»

Цель: формирование представлений о здоровье.

Задачи:

- формировать представления о влиянии занятий зимними видами спорта на здоровье человека;

- воспитывать желание быть здоровым.

Оборудование и материалы: санки 2 шт.; хоккейная клюшка и шайба - 2 пары, фишки, пластмассовые стаканы 2шт.

Предварительная работа: знакомство с зимними видами спорта, разучивание девизов команд, изготовление эмблем для команд «Снежинки» и «Льдинки», чтение и рассматривание книг о спорте и здоровье, о зимних забавах, отгадывание загадок.

Участники: воспитатель - ведущий, дети, персонаж «Зима».

Ход досуга:

Под музыку «Кабы не было зимы» заходят дети.

Ведущий:

Добрый день, милые

ребятишки,-

Веселые девчонки, задорные
мальчишки.

К нам пришло письмо одно,

Очень странное оно.

Вместо марок - три

снежинки,

А конверт из чистой льдинки.

А письмо не на листке,

А на беленьком снежке.

«Скоро, скоро к вам примчу,

На оленях прилечу,

Запляшу и закружу,

Снегом землю наряжу,

И деревья, и дома.

И подписано - Зима»

Под музыку появляется Зима

Зима:

Здравствуйте, ребятки,

Девчонки и мальчишки!

Я рада быть у вас в гостях!

Ведущий:

Здравствуй, русская молодка,

Раскрасавица – душа!

Белоснежная лебедка, здравствуй Зимушка-
зима!

Зима:

Отвечайте дружно, дети, всем вам нравится зима?

Тогда на зимние забавы приглашаю вас друзья!

Ведущий:

Давайте поделимся на 2 команды: «Снежинки» и «Льдинки».

«Снежинки»:

Мы снежинки смелые,

Дружные, умелые
Сверху мы летим,
Всех мы победим!

Замороженные льдинки
Смелые и ловкие
Не догоните вы нас,
Ведь мы очень скользкие!

«Льдинки»:

Зима: Какие смелые ребята! Сейчас проверим, какие вы в деле! Отгадайте мою загадку:

Все лето стояли,
Зимы ожидали,
Дождались поры,
Помчались с горы.
Сперва с горы летишь на них,
А после в гору тянешь их (санки)

Эстафета «Катание на санках»

Один ребенок садится на санки, второй везет его до ограничителя, обратно вместе бегом до линии старта, передают эстафету другим.

Зима: Наша следующая забава называется «Хоккей»

Команда строится за линией старта. В руке у капитана находится клюшка, шайба - на линии старта. По сигналу капитан ведет шайбу до ограничителя, обегает его, и возвращается к своей команде. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересекает линию старта - финиш.

Зима задает детям вопросы:

- Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
- Как называется спортсмен, катающийся на коньках под музыку? (фигурист)
- Сколько команд играют в хоккей? (две)
- Как называются люди, купающиеся зимой в проруби? (моржи)
- Как называется спортивный снаряд, который спортсмены перемещают по льду с помощью клюшек? (шайба)

Зима: А вы знаете, ребята, мне зимой очень нравится лепить из мокрого снега снежки. А вам нравится?

Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре...»

Зима: Сколько снежков получилось! Давайте с ними играть!

Эстафета «Перенеси снежок»

Команда строится за линией старта. Дети по очереди несут на стакане снежок до корзины, бросают в корзину и бегом возвращаются к линии старта, где передают стаканчик следующему игроку.

Зима: Ну и быстрые вы дети. Давайте сядем, отдохнём, да итоги подведём.

Зима:

Подошёл к концу наш праздник
Я желаю вам, друзья,
Снега с ветром не бояться,
Закалённой быть как я!



Конспект физкультурного досуга на свежем воздухе зимой «В страну «Спортландию»!

Цель: формирование представлений о влиянии двигательной активности на здоровье человека.

Задачи:

- закреплять представления о влиянии занятий спортом на здоровье человека;

- развивать стремление заниматься спортом для укрепления своего организма.

Оборудование и материалы: 2 скакалки, 2 корзины, вёдра и морковки для снеговиков, музыкальное сопровождение, табличка «ЖЮРИ», эмблемы для команд, «тоннель» - 2 шт., вёдра - 4 шт., снежки - по количеству детей, мячи гимнастические - 2 шт., карточки с видами спорта, лыжи - 2 к-та, метла - 2 шт., кегли - 6 шт., флажки на подставках - бшт., «Ледянки» - 2 шт., медали, подарки (фрукты – мандарины)

Предварительная работа: разучивание девизов команд, изготовление эмблем для команд «Ну погоди», «Чебурашка», отгадывание загадок о зимних видах спорта, рассматривание иллюстраций про закаливание, чтение литературы.

Участники: воспитатель, дети, персонаж «Доктор».

Место проведения: физкультурная площадка на улице.

Ход досуга:

Ведущий: Внимание! Внимание! Сегодня мы с вами отправимся в веселую, увлекательную страну - зимнюю Спортландию. Предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, ловкость и терпение.

У нас есть компетентное жюри.....

В наших соревнованиях участвуют две команды.

Команды, поприветствуйте друг друга! (Дети машут друг другу руками, зачитывают девизы команд).

Команда «Ну погоди!»

Так мы быстрее добьемся
Команда «Чебурашка»

Девиз:

Максимум спорта, максимум
смеха!

Девиз:

Чебурашка - верный друг,
Помогает всем вокруг!

успеха.

Ведущий: Оглашаем девиз нашего конкурса:

Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает!

Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет!

За каждый выигранный конкурс присуждается один балл. Все к соревнованиям готовы? Только все ли вы здоровы? /Появляется Доктор/.

Ведущий: Доктор, всех вы осмотрите, ловких, смелых отберите.

Доктор:

Попрошу сидящих встать.

А теперь, садитесь.

Что скажу, то выполняйте.

Вижу, все у вас здоровы,

Все дышите, не дышите,

И к соревнованиям готовы!

Выдохните, наклонитесь,

Разогнитесь, улыбнитесь,

Ведущий: Спасибо Вам, дорогой доктор. Прошу занять ваше место в жюри наших соревнований.

Ведущий:

Пришла зима, пришла зима.
Оделись в белое дома.

Стоят деревья в шапках белых.
Зима для сильных, ловких, смелых!

1) Игра «Собери снежки»

Дети поочередно проползают через тоннель, добегают до ведра со снежками, бегом возвращаются на место.

2) «Зимние загадки»

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лёд узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные (коньки)
Во дворе есть стадион,
Только очень скользкий он.
Чтобы там как ветер мчаться,

На коньках учись кататься. (каток)
Всё лето стояли,
Зимы ожидали.
Дождались поры,
Помчались с горы (санки)
Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра (хоккей)

Палка в виде запятой
Гонит мяч перед собой (клюшка)
На поле лёд, забор вокруг,
И нарисован в центре круг.
По полю носится народ,
Как будто ищет выход-вход.
Деревянных два коня
Вниз с горы несут меня.
Я в руках держу две палки,

Для шайбы здесь - два входа.
И что это? (ворота)
Гоняют клюшками по льду
Её у нас всех на виду.
Она в ворота залетит,
И кто-то точно победит (шайба)
Но не бью коней, их жалко.
А для ускоренья бега
Палками касаюсь снега (лыжи)

3) Игра «Прокати шар»

Меня не растили
Из снега слепили.

Сначала катали,
Потом поиграли.

- Прокатить большой мяч между кеглями, не задев их. На место возвращаемся по прямой.

4) Игра «Эстафета с метлой»

Ведущий:

Хлопья белые летят,
Тихо падают, кружат.

Стало всё кругом бело.
Чем дорожки замело? (Снег)

Напротив каждой команды выставляются в ряд кегли 4-5 штук. Ребенок верхом на метле пробегает змейкой между кеглями туда и обратно и передает эстафету следующему игроку.

5) Игра «Ожившие картинки»

- Предлагаю от каждой команды выйти к нам по 2 человека.

Задание: Необходимо выбрать карточку и для команды противников изобразить тот зимний вид спорта, который нарисован.

6) Игра «Кто быстрее»

Ведущий:

Все дорожки подмели, настало время и на лыжах покататься.

Прокладывается извилистая дистанция из флажков с лентами.

Дети на лыжах поочередно проходят извилистую дистанцию, стараясь не сбить не одного флажка, доходят до конца, срывают ленточку и по прямой возвращаются обратно.

7) Игра «Наперегонки на оленьих упряжках»

Ведущий: От каждой команды приглашаем несколько ребят. Игра называется «Наперегонки на оленьих упряжках. Первый ребенок - «олень» везёт поочередно второго ребёнка на скакалке до ориентира и возвращаются к месту старта. Затем стартует следующая пара.

Подведение итогов соревнований, награждение участников медалями и подарками.



Конспект физкультурного досуга совместно с родителями «И в морозный зимний день быть здоровыми не лень!»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать представления о важности занятий спортом и физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- развитие быстроты, ловкости, меткости;
- воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи.

Оборудование: 2 обруча, фишки для ориентиров, 2 санки, мешочки с песком, клюшки с шайбой - 2 комплекта.

Предварительная работа: беседа о средствах закаливания, разучивание стихотворений, чтение литературы, отгадывание загадок.

Участники: воспитатель - ведущий, дети, родители, жюри.

Ход досуга:

Ведущий: Здравствуйте гости дорогие! Мы рады видеть вас!

Получен от природы дар -

Здоровье нужно сохранить.

Не мяч и не воздушный шар.

А как? Сейчас я вам скажу,

Не глобус это, не арбуз

Всё что знаю- расскажу.

Здоровье-очень хрупкий груз!

Чтоб жизнь счастливую прожить

Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас. Участвуют дети и их родители.

Скажите, ребята, что вы знаете о том, как сохранить здоровье?

1 Ребёнок:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

3 Ребёнок:

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

5 Ребёнок:

2 Ребёнок:

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

4 Ребёнок:

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна.

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!
6 Ребёнок:

Вот Вам добрые советы,
В них запрятаны секреты.
Чтоб здоровье сохранить -
Научись его ценить!

Ведущий: Молодцы, ребята! Поэтому сегодня мы будем спортом заниматься, играть, веселиться, плясать и здоровье укреплять! Чтоб здоровье укрепить на зарядку становись...

Упражнения с флажками (Любая быстрая музыка)

Ведущий: Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься.
Закаляйся детвора,
В добрый час – Физкульт-ура!

Ведущий: Первое состязание

Эстафета «Семейный биатлон»

Папа добирается до специальной черты - отметки, сидя на санках. Отталкиваясь ногами. Затем выполняет бросок мешочком с песком в цель (обруч) и бегом возвращается на старт. Мама тоже едет на санках, отталкиваясь ногами, выполняет также бросок в цель и возвращается. Ребенок бежит до отметки, выполняет бросок в цель и бежит обратно. Одно попадание - 1 очко.

Эстафета «Переправа»

Папа везет маму на санках до линии финиша и остается там. Мама возвращается и привозит ребенка, затем мама и папа вместе везут ребенка обратно на линию старта.

Ведущий: Молодцы!

Ведущий. Ребята, а кроме спортивных упражнений для здоровья, что необходимо? А вы любите чистоту, порядок, умываться, чистить зубы, делать зарядку? Это мы сейчас проверим!

Игра «Это я, это я - это все мои друзья...»

(ведущий читает начало фразы, если зрители согласны с высказыванием, отвечают «Это - я, это - я, это все мои друзья!», если не согласны, высказывают протест, например, топают)

Кто ватагою веселой	Кто из вас, из малышей,
Каждый день шагает в школу?	Ходит грязный до ушей?
Кто любит маме «помогать»,	Кто одежду «бережет»,
По дому мусор рассыпать?	Под кровать ее кладет?
Кто из вас не ходит хмурый,	Кто ложиться рано спать
Любит спорт и физкультуру?	В ботинках грязных на кровать?

Ведущий: Команды приготовились. Следующее испытание.

Эстафета «Трус не играет в хоккей»

Участники по очереди клюшкой проводят шайбу: туда - «змейкой», обратно - по прямой.

Эстафета «Дружная семья»

Папа бежит до ориентира и обратно, берет маму за руку, они вместе бегут до ориентира и обратно, мама берет за руку ребенка, и они бегут все вместе до ориентира и обратно. Побеждает команда, которая быстрее пройдет путь и не расцепит рук.

Ведущий: Ребята, вы уже знаете, что необходимо человеку, чтобы быть здоровым. Значит вы легко отгадаете загадки.

Загадки

	Что ярко светит, согревает, Здоровья людям прибавляет? (Солнце)
Горяча и холодна, Я тебе всегда нужна.	Позовешь меня – бегу, От болезней

берегу. (Вода)
Костяная спинка,
Жесткая щетинка:
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

С мятной пастой дружит
На усердно служит. (Зубная щетка)

Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой.
Он без туч и облаков
Целый день идти готов. (Душ)

Ведущий:

Праздник веселый удался на славу.
Я думаю всем он пришелся по нраву.
Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,
Здоровы, послушны и спорт не забудьте!
Со спортом дружите, в походы ходите,
И скука вам будет тогда нипочем.
Мы праздник кончаем и всем пожелаем здоровья, успехов и счастья во всем! «Чтоб здоровье сохранить - научись его ценить». Награждение победителей.



Конспект физкультурного досуга «Наши глаза»

Цель: закреплять представления об органе зрения глазах.

Задачи:

- закреплять знания о здоровье, об органе зрения глазах, воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- развивать меткость, глазомер.

Оборудование и материалы: кегли, повязки на глаза по количеству детей в подгруппе, картинки «Что полезно, что вредно для зрения».

Предварительная работа: чтение пословиц, поговорок о здоровье, игра «Жмурки», рассматривание иллюстраций «Органы человека»

Участники: воспитатель, дети, персонаж «Доктор Зрение».

Ход досуга:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну Здоровячков. Как вы думаете, кто живет в такой стране? Там живут многие доктора, которые дают здоровье ежедневно всем без выбора. (Доктор Вода, Доктор Солнце, Доктор Полезная еда и т. д.).

Недаром говорят: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

Что еще необходимо человеку, чтобы он был здоровым? (сон, спорт, знания и т. д.)

Какие поговорки и пословицы вы знаете о здоровье? («Труд - здоровье, лень - болезнь», «Здоровье дороже богатства», «Здоровье за деньги не купишь» и т. д.)

В путь дорогу собирайтесь
За здоровьем отправляйтесь....

(дети идут по дорожке «Здоровье»: подлезание, пройти по скамейке и др.)

Воспитатель: Мы пришли в страну Здоровячков. Отгадав загадку, вы узнаете, у кого мы сегодня побываем в гостях: Два братца через дорогу живут, друг друга не видят(глаза)

Воспитатель: Мы сегодня будем говорить о глазах. А поможет нам в этом доктор Зрение (к детям выходит доктор)

Доктор Зрение:

Здравствуйте ребята.
Разберемся вместе дети,
Для чего глаза на свете?
Почему у всех у нас
На лице есть пара глаз?
Ты закрой глаза ладошкой,
Посиди совсем немножко:

(дети закрывают глаза)
Сразу сделалось темно,
Где кровать, где окно?
Странно, скучно и обидно –
Ничего вокруг не видно.
Покажу я вам предмет,
Вы увидите иль нет?
(показывает мяч)

Почему не увидели?

Доктор Зрение: Мы сегодня проведем исследование: нужны ли нам глаза.

1 ИСПЫТАНИЕ.

«Сбей кеглю» (Дети делятся на две подгруппы. Первой подгруппе завязывают глаза, второй нет. Дети из каждой подгруппы стараются сбить кеглю).

Вывод: глаза нужны, чтобы прицелиться, увидеть цель.

2 ИСПЫТАНИЕ.

«Минное поле» (Дети делятся так же на две подгруппы. Первая подгруппа старается обойти «мины» с закрытыми глазами, а вторая - с открытыми.)

Вывод: глаза нужны, чтобы видеть куда надо идти, ориентироваться в пространстве.

3 ИСПЫТАНИЕ.

«Догонялки - жмурки» (Так же две подгруппы. Одни ловят с закрытыми глазами, другие с открытыми)

Вывод: Даже руки, ноги не помогают, когда не видят глаза.

Чтоб не дрогнула рука
У таежного стрелка,
Чтоб отправился в полет
Реактивный самолет,
Чтобы смело корабли

По морям студеным шли -
Нужно помнить каждый час
Как важны глаза для нас!
- Для чего еще нужны глаза

Воспитатель: Да и в цирке представленье посмотреть нельзя без зрения, даже танец выучить нельзя.

4 ИСПЫТАНИЕ.

«Танец»

Вывод: без зрения не выучить движения танца.

Доктор Зрение: Дети, а надо беречь свои глаза? Чтобы зренье сохранить есть гимнастика для глаз, которую выполнять надо каждый день.

- зажмурьте глаза и откройте.
- круговые движения глазами.
- вытяните вперед руку, следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно.
- по дорожке на стене.

Доктор Зрение: Для наших глаз есть вещи полезные и вредные. Вы выбираете карточку с картинкой и определяете, что полезно - идете к красному кружку, вредно - к синему.

(дети вытаскивают карточки и определяют место карточке)

Доктор Зрение: А теперь расскажите, почему выбрали эти карточки. (Очки - полезны или вредны? - это дополнительный вопрос к детям.)

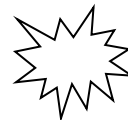
Доктор Зрение: Молодцы: я хочу предостеречь: нужно всем глаза беречь! А чтобы не забыли вот вам правила мои (каждому из детей дается карточка с правилом, как уберечь глаза) До свидания, ребята (прощается и уходит.)

Воспитатель:

В путь дорогу собирайтесь
И домой все отправляйтесь.

(дети идут по дорожке «Здоровье»)

Воспитатель: Где мы сегодня были, у кого в гостях, что нового узнали, что полезного разузнали?



Конспект физкультурного досуга «Сильные и ловкие!»

Цель: формирование представлений о ЗОЖ.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, координацию;
- формировать волевые качества, целеустремленность;

Оборудование и материалы: 2 обруча, 2 конуса, 2 пистолета, 2 мешка, 1 канат, 2 корзинки, мешочки по кол-ву детей, две доски с мишенями; 2 кубики из мягких модулей, 2 пазла; 2 тоннеля, 2 мягких модуля прямоугольной формы, погремушки по кол-ву детей, ленты или веревочки для погремушек; 4 бинта, 4 халата.

Предварительная работа: беседа об Армии, о пользе выполнения физических упражнений и его влияние на здоровье человека, разучивание девизов команд, стихотворений.

Участники: воспитатель - ведущий, дети.

Ход мероприятия:

Дети входят в зал под торжественную музыку.

Вед.: Я командующий военными учениями рад приветствовать вас в спортивном зале нашего детского сада, сегодня вы примете участие в соревнованиях будущих воинов, где вы сможете проявить свою ловкость, смекалку, быстроту! На соревнованиях вы должны думать не только о победе, но и о дружбе и взаимопомощи.

Российская Армия непобедима, Ура, ура, ура!

Вед.: Для начала мы проведем разминку, нам нужно размять свое тело перед соревнованиями.

Вед.: Равняйся! Смирно! На первый, второй рассчитайся! 1-е на месте, 2-е - 4 шага вперед!

Разминка:

Под музыку участники двигаются по залу в рассыпную, как только музыка останавливается, команда строится в центр своего ориентира, проводится три раза (лицом к ориентире, сидя на корточках, спиной к ориентире)

Приветствие команд!

Команда «Матросы»
Мы ребята любим море

По морям и по волнам
В боевом идем дозоре,

Нынче здесь, а завтра там!

Команда «Летчики»

Летчики мы просто класс!

Полюбуйтесь все на нас!

Мы смешные, озорные,

Мы веселые такие!

Вед.: Команды внимание! Занять свои места! За командиром шагом марш! (дети перестраиваются в две команды)

Вед.: Как известно, обычный день солдата в армии начинается с подъема. Ваши дедушки, папы служили в армии или на флоте. Они защищают нашу страну, чтобы вы могли спокойно жить, учиться под мирным небом Родины. Наши славные воины мужественные и смелые, и вы, ребята, конечно, хотите быть похожими на них. И мы сейчас покажем, какими вы растете сильными, крепкими, ловкими, чтобы стать достойной сменой.

1 эстафета «Рота подъем» участвует по 5-6 детей

По свистку командир просыпается первым, берет обруч, оббегает конус в обруче, будит следующего солдата, захватывает его обручем, они вместе оббегают конус и т. д. До последнего участника. Чья команда быстрее, та и победила!

Вед.: Оружие солдату нужно для охраны своей жизни и жизни своих товарищей. С оружием нужно обращаться осторожно!

2 эстафета «Передай оружие» участвуют по 8-10 детей

Дети строятся в колонну по одному. Пистолет в руках командира. По свистку дети передают пистолет между ног назад, последний ребенок передает оружие по верху, по рукам.

Вед.: Ребята у нас важное задание, нам нужно попасть на другую сторону фронта.

3 эстафета «Переправа» участвуют по 8-10 детей.

Командир залезает в мешок и прыгает до конуса и обратно, передает мешок следующему участнику.

Вед.: Молодцы! Ребята солдаты должны уметь хорошо стрелять, и мы сейчас покажем на, что мы способны.

Меткий глаз - залог успеха,

Скажет нам солдат любой,

Чтоб желанная победа

Завершила правый бой.

Переходим к следующей эстафете.

4 эстафета «Снайперы» участвуют по 8-10 детей

Ребенок добегают до каната, из корзинки берет мешочек с песком и выполняет бросок в мишень. Передает эстафету следующему участнику.

Физкультминутка «Будь внимательным» (дети выполняют движения соответственно тексту)

Ровно встали, подтянулись.

Руками к солнцу потянулись.

Руки в стороны, вперед.

Делай вправо поворот,

Делай влево поворот.

Вот и кончилась игра.

Приседаем и встаем,

Руками пол мы достаем.

И на месте мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

Дети, стой! Раз-два!

Вед.: Ребята, боевые корабли потерпели крушение. Вам нужно найти потерянные детали и собрать корабли заново. Задание на смекалку и внимательность. Удачи!

5 эстафета «Собери корабль» участвует по 4 ребенка

Перед детьми на кубиках разложены пазлы с изображением кораблей. Нужно собрать картинку.

Вед.: Ребята сейчас из штаба раздался тревожный звонок. Вам предстоит пройти полосу препятствий и разминировать захваченное врагами здание.

6 эстафета «Полоса препятствий» участвуют по 8-10 детей

Первый участник проходит полосу препятствий, затем взбирается на шведскую стену и отвязывает привязанную погремушку.

Вед.: На войне не обходится без раненых, и тогда на помощь солдатам приходят хрупкие, но отважные медсестры.

7. эстафета «Отважные медсестры» участвует по 2 девочки и 2 мальчика.

Девочки, надев халаты медсестер, бинтами перевязывают раненых солдат.

Дети читают стихи:

1 ребенок:

Об армии любимой
Знает стар и млад
И ей, непобедимой,
Сегодня каждый рад.

3 ребенок:

Стоят ракеты где-то,
И на замке граница.
И так чудесно это,
Что нам спокойно спится!

2 ребенок:

Есть в армии солдаты,
Танкисты, моряки,
Все сильные ребята,
Им не страшны враги!

Вед.: Дорогие ребята, будущие защитники Отечества. От всей души мы желаем вам расти сильными, смелыми, мужественными, добрыми и благородными. И всегда помнить о высоком звании мужчин. Мы хорошо поиграли, повеселились, а теперь мы хотим вручить вам подарки и сладкое угощение.



Конспект физкультурного досуга «По следам здоровья»

Цель: формирование представлений о важных компонентах ЗОЖ.

Задачи:

- закрепить знания «полезная и вредная пища», закрепить знания о пользе режима дня, пользе положительных эмоций, закаливании, чистоте;
- развивать интерес к здоровому образу жизни.

Оборудование и материалы: обручи 6 шт., предметы гигиены, игрушки мелкие, картинки с различными эмоциями; картинки с правилами по ПДД, ПБ, ОБЖ; картинки с режимом дня; ракетка с воланчиком 2 шт., мячи футбольные 2 шт., теннисные ракетки с шариком 2 шт.

Предварительная работа: беседа о важных компонентах здорового образа жизни: питание, закаливание, эмоции, режим дня, движение; чтение литературы, разучивание самомассажа «Утка и кот»,

Участники: воспитатель, дети, персонаж «Робин - Бобин».

Ход досуга

Дети входят в музыкальный зал видят толстяка, лежащего на кровати. От него следы к обручам, прикрытыми покрывалами. Дети подходят и будят его.

Робин Бобин: У меня живот болит! (хнычет).

Воспитатель:

Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,
Скушал башню,
Скушал дом
И кузницу с кузнецом.
А потом и говорит:
«У меня живот болит!»

Робин Бобин: У меня живот болит! (хнычет) и там болит, и тут болит.

Воспитатель: А что это за следы вокруг тебя?

Робин Бобин: Да...это от меня здоровье ушло.

Воспитатель: Так что ж ты лежишь?

Робин Бобин: Само ушло, пусть само и возвращается.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, от кого зависит здоровье? (ответы детей). Давайте, докажем и покажем Робину где искать здоровье. Предлагаю вам отправиться искать здоровье Робина Бобина, для этого вам надо разделить на 6 команд по 3 человека.

После того как дети по желанию разделятся на 6 команд, воспитатель просит их пойти по следам к обручам, убрать покрывала, подумать, выбрать и сказать от чего зависит здоровье. Каждая команда договаривается между собой и озвучивает одно правило.

1. В первом обруче - продукты питания (полезные и не полезные). Дети должны отобрать полезные продукты и аргументировать почему они полезные и вывести правило (ответ-овощи и фрукты- в полезных продуктах есть витамины, которые нужны организму для зрения, иммунитета, костей, мышц).

Капитан озвучивает правило - ПИТАНИЕ

Воспитатель: Правильно определили, но теперь мы должны помочь вернуть здоровье и научить ухаживать Робина за своим здоровьем.

Давайте вспомним гимнастики для здоровья, а именно гимнастику для пищеварения.

Дети выполняют гимнастику для рук. Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник.

- «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения тепла.
- Вытягиваем каждый пальчик.
- Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Робин Бобин: Спасибо, ребята. Давайте мне эти полезные продукты. Постараюсь правильно питаться и выполнять гимнастику для пищеварения.

2. Во втором обруче - картинки с людьми, которые закаливаются и которые закутанные, полные, лежат на диване. Дети должны выбрать закаленных людей и вывести правило: Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Капитан озвучивает правило - ЗАКАЛИВАНИЕ

Воспитатель: Правильно определили, но теперь мы должны помочь вернуть здоровье и научить ухаживать Робина за своим здоровьем.

Давайте вспомним гимнастику для здоровья - дыхательную гимнастику «На прогулку в лес».

Робин Бобин: Спасибо, ребята. Буду закаливаться и дышать свежим воздухом.

3. В третьем обруче - картинки с режимом дня, дети должны выстроить дорожку «Правильный режим дня» и вывести правило: Для здоровья нужен режим сна, питания, прогулки, занятий, отдыха.

Капитан озвучивает правило - РЕЖИМ ДНЯ

Воспитатель: Правильно определили, но теперь мы должны помочь вернуть здоровье и научить ухаживать Робина за своим здоровьем.

Давайте вспомним гимнастику для здоровья - самомассаж для иммунитета.

Дети делают массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Утка и кот»:

Утка крикает, зовет

Всех утят с собою

А за ними кот идет,

Словно к водопою.

У кота хитрющий вид,

Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят -

Не умеешь плавать!

Поглаживать шею ладонями
сверху вниз.

Указательными пальцами
растирать крылья носа.

Пальцами поглаживать

лоб от середины к вискам.

Раздвинув указательный и средний
пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха

Робин Бобин: Спасибо, ребята. И режим надо соблюдать? Как трудно быть здоровым. Но я постараюсь, а самомассаж очень интересный.

4. В четвертом обруче - предметы гигиены и игрушки. Дети должны выбрать предметы гигиены и объяснить: Если не соблюдать чистоту, то микробы вызовут различные болезни (чесотка, вши, гастроэнтерит, желтуха, дизентерия и т. д.)

Капитан озвучивает правило - ЧИСТОТА

Воспитатель: Правильно определили, но теперь мы должны помочь вернуть здоровье и научить ухаживать Робина за своим здоровьем.

Давайте вспомним гимнастику для здоровья - гимнастика для глаз «Озорные глазки».

Робин Бобин: Спасибо, ребята. Нет болеть я не хочу. Чистоту буду соблюдать обязательно.

5. В пятом обруче - картинки с различными эмоциями. Дети должны выбрать только положительные. Для здоровья нужны положительные эмоции.

Капитан озвучивает правило - ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Воспитатель: Правильно определили, но теперь мы должны помочь вернуть здоровье и научить ухаживать Робина за своим здоровьем.

Давайте вспомним гимнастику для здоровья - релаксация.

Поднимем руки к солнышку. Оно согревает наши ладони, как будто иголки дотрагиваются до кончиков пальцев. Давайте скажем волшебные слова: «Солнце, небо, природа, дайте здоровье мне, моим родным и близким». Давайте закроем глаза и представим, что мы на разноцветном лугу, светит солнышко, поют птицы.

Робин Бобин: Спасибо, ребята. Оказывается здоровым быть - это еще очень приятно.

6. В шестом обруче - ситуации с правилами безопасности по ПДД, ОБЖ, ПБ. Дети должны сгруппировать ситуации и вывести правило: Чтоб быть здоровым нужно соблюдать правила дорожной безопасности, пожарной безопасности, безопасности в быту и на улице.

Капитан озвучивает правило - БЕЗОПАСНОСТЬ

Воспитатель: Все команды правильно нашли куда разбежалось здоровье Робина Бобина, но теперь мы должны помочь вернуть здоровье и научить ухаживать Робина за своим здоровьем.

Давайте вспомним гимнастику для здоровья - пальчиковую гимнастику «Ремонт»

Мы рубили, мы рубили (делают рубящие движения).

Громко молотком стучали,

Свежей краской покрывали. (выполняют движения руками вверх и вниз).

Мама очень нас хвалила, (хлопают в ладоши).

Мы по пальцам не попали (соединяют пальцы поочередно).

Безопасность соблюдали. (Поглаживают ладошки).

Робин Бобин: Спасибо, ребята. Сколько много правил?

Воспитатель: Ребята, а скажите все ли мы правила здоровья нашли?

Конечно же, правил много, но одно из главных - ДВИЖЕНИЕ (двигательная активность). Поэтому мы сейчас с вами посоревнуемся. Вспомним с вами элементы спортивных игр, которые тренируют нашу выносливость (ответы - бадминтон, баскетбол, теннис, футбол)

• Бадминтон - Пройди - воланчик с ракетки не урони.

• Баскетбол - Отбей мяч, попади в кольцо.

• Футбол - Обведи мяч змейком.

• Теннис - Попади и поймай мячи от куба.

Робин Бобин: Спасибо, ребята. Оказывается, над здоровьем надо трудиться, а если не трудиться, то оно убежит.

Воспитатель: Робин Бобин, здоровье спрятано в нас самих, поэтому оно зависит только от нас самих. Ребята, давайте, повторим правила от которых зависит наше здоровье. Робин, повторяй за ребятами.

Правильное питание, закаливание, режим дня, чистота, хорошее настроение, безопасность, движение.

Воспитатель: Будь здоров, Робин Бобин, береги свое здоровье. Ну и ребят поблагодари.

Робин Бобин: Спасибо Вам, ребята! У меня такое хорошее настроение, что ноги сами идут в пляс. Приглашаю вас на детскую дискотеку.

Танец «Бибика».



Конспект физкультурного досуга «Вода, водица!»

Цель: формировать представления о воде как о самом важном в жизни и здоровье человека.

Задачи:

- продолжать работу по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;
- закреплять знания о воде и о ее пользе в жизни человека.

Оборудование и материалы: мячи, ткань, музыкальное сопровождение «Звуки природы», нестандартное оборудование «Осьминог», «сухой» дождь, глобус, прозрачная емкость с водой, магнит.

Предварительная работа: разучивание танца «Разноцветный дождик», отгадывание загадок, рассматривание детских энциклопедий, беседа о воде в жизни живых существ.

Участники: воспитатель, дети персонаж «Тетушка туча», «Капелька».

Ход физкультурного досуга:

Воспитатель: Здравствуйте ребята. Давайте дружно встанем в круг и возьмем друг друга за руки. Вы чувствуете теплоту наших рук? Мы дарим это тепло друг другу.

Поиграем мы с утра,
Заниматься нам пора,
Но не лепкой, и не чтением -
Ждет нас необычное приключение.

Воспитатель: Ребята, посмотрите вокруг себя, ничего необычного вы не замечаете в зале? (На столе стоит посылка, с надписью для ребят группы «Винни - Пух»). Давайте посмотрим, что находится внутри - стеклянный «домик» с прозрачной водой и записка. Воспитатель как бы нечаянно роняет записку в воду.

- Как нам быть? (ответы детей). Как достать записку, не намочив рук? (ответы детей).

Эксперимент «Какой удочкой можно достать записку из воды»

(3 «удочки» - дерево, пластмасс, магнит).

Дети проводят опыт с «удочками» и с помощью магнита достают записку.

Воспитатель читает послание: сначала посмотрите на глобус - это макет нашей планеты Земля. Какого цвета больше на глобусе? Что обозначает голубой цвет? Какой можно сделать вывод: что вода занимает большую часть на нашей планете.

Игра с мячом «Вопрос-ответ»

-Какая бывает вода? Кому нужна вода?

Воспитатель: в записке есть еще загадка, помогите ее отгадать:

«Без меня вам не умыться, не наесться, не напиться!»

Смею вам я доложить: «Без меня вам не прожить!»

Вы меня в реке найдете и в сыром лесном болоте,

Путешествует всегда ваша спутница.... (вода).

Воспитатель: Мы тоже отправимся в путешествие след за водой. Согласны?

Звучит фонозапись раскаты грома.

Загадка:

Над тобою, надо мною

Пролетел мешок с водою

Наскочил на дальний лес -

Прохудился и исчез. (Дождевая туча)

Появляется **Тетушка Туча:** Здравствуйте! Я Тетушка Туча! Где тут мои капельки? Пора моим капелькам - деткам в путь отправиться. Посылаю вас, капельки, на землю. Пролейтесь веселым дождиком, напоите землю, деревья, цветы.

Звучит музыка дождя.

Спортивно - ритмический танец «Разноцветный дождик»

Воспитатель: Закончился дождь и образовались ручейки - большие и маленькие и все они куда-то бегут.

Игра «Веселые ручейки»

Дети берут ленточки синего цвета, и под звуки музыки ручейка бегают в рассыпную по залу.

Музыка заканчивается «ручейки» отдыхают.

Воспитатель: Все ручейки и малые и большие затем образуют реки.

Расположите их так, чтобы ручейки впадали в большую реку -

композиция детей (широкая и длинная полоска ткани голубого цвета -

«река», дети привязывают ленточки за колечки ткани)

Воспитатель:

Течет река... Течет река...

Поит поля и города,

Несет и лодки, и суда, и рыбы ходят в глубине,

И раки ползают на дне. Течет река...

- А кто живет в реке, дайте-ка ответ мне?

Подвижная игра «Рыбаки и раки»

(взрослые берут ткань с двух сторон и поднимают ее вверх, а «раки» стараются переползти с одной стороны «реки» на другую. (4-5 раз).

Звуки морского прибоя.

Воспитатель: Все реки продолжают свой путь и образуют море.

Ткань «реки» разворачивается и образуется «море».

Проводится комплекс - разминка «Море».

Психогимнастика под звуки морского прибоя «На берегу моря»

(дети сидя, под звуки моря, закрыв глаза представляют, как они находятся на берегу моря, набирают в ладошки песка и посыпают себе на ноги, пересыпают песок из ладони в ладонь, музыка утихает, дети открывают глаза.)

Воспитатель: Посмотрите, после морского прибоя на песке остались все ракушки. Ракушки не простые, с загадками. Попробуем их отгадать!

Загадка №1

Ты со мною не знаком?
Я живу на дне морском.

Голова и восемь ног,
Вот и весь я - (осьминог).

Воспитатель: Здравствуй, добрый Осьминожка! (дети берут осьминога за ножки)

Разложи цветные ножки

«Поиграю с вами дети!»-

Поиграем мы чуть – чуть,

Осьминожка им ответил.

Не обидим вас ничуть!»

Игра «Осьминог»

звучит музыка, дети выполняют фронтально различные прыжки через «ноги» осьминога.

Загадка №2:

Объясняю малышу,
Чтобы не было ошибок:
Зверь я, воздухом дышу,

Но похож на крупных рыбок.
В ватерполо я ловкач
И с детьми играю в мяч. (Дельфин)

Игра с мячом «Попади мячом в корзину»

(дети встают в два круга, каждый круг вокруг своей корзины, и с расстояние 2 метров, бросают мячи в корзину).

Воспитатель: Вы, ребята так играли и наверное устали. Сядем мы и отдохнем и морской воды поьем!

Воспитатель: Ребята, а разве морскую воду можно пить? А почему нельзя? (ответы детей).

Воспитатель: Тогда продолжим свой путь и поищем воду пригодную для питья.

Дети идут «змейкой» между предметами.

Воспитатель, обращает внимание детей на необычный звук и предлагает присесть и

прислушаться.

Звучит фонозапись журчания родника.

Релаксация «хрустальная вода»

Присесть, набрать пригоршню воды (имитация, поднять руки с водой вверх и вылить ее на себя).

Под звуки вальса появляется Капелька (девочка в костюме Капельки)

Капелька: Я Капелька из родника, я принесла вам чистой питьевой воды, чтобы утолить вашу жажду после долгого путешествия (дети пьют воду) и напомнить вам пословицу: «Закрывай покрепче кран, чтоб не вытек океан».

Воспитатель: Давайте повторим пословицу еще раз и на память о нашем путешествии мы вместе с Капелькой хотим вам подарить по волшебной капельке, которая будет наполнять вас живительной силой, только вы не забывали о пользе воды и бережном к ней отношении.

Дети благодарят Капельку за воду и подарок.

Капелька:

До свиданья, детвора!

Прощаться нам уже пора.

Здоровья вам виноградного

Настроения шоколадного

Радости клубничной,

Улыбки земляничной!

- А для того чтобы вернуться, через воротца дождевые 3 раза нужно обернуться, дети проходят через «сухой» дождь.

Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие, что нового и интересного вы сегодня узнали, предлагаю вам нарисовать в своих рисунках, а рисунки собрать в альбом «Вода, водица».



Конспект физкультурного досуга «Здоровым быть - здорово!»

Цель: формирование представлений о составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- закрепить представления детей о влиянии на здоровье двигательной активности, о важности рационального питания, о выполнении основных гигиенических навыков;
- воспитывать желание детей бережно относиться к своему здоровью, заботиться о нём.

Оборудование и материалы: корзины (по количеству команд), обручи, кубики (по количеству команд), «градусники», обручи (по 2 на каждую команду), ориентиры (по 3-4 на каждую команду).

Предварительная работа: разучивание самомассажа «Веселые капельки», танца «Зверобика», отгадывание загадок.

Участники: воспитатель, дети, персонажи: воспитатель - «Андрейка - Неболейка», «Баба - Яга», «Доктор Айболит»

Ход досуга:

В зал входит Андрейка-Неболейка.

Андрейка - Неболейка: Здравствуйте, ребята! Я Андрейка-Неболейка.

Приглашаю вас в путешествие в страну «Неболейка»! Будем бегать, играть, соревноваться! Как вы думаете, зачем нужно заниматься физкультурой?

Дети: Для того чтобы быть здоровыми!

Андрейка - Неболейка: Вы скажите мне, ребятки, утром делали зарядку?

Дети: Да!

Андрейка - Неболейка: В три шеренги становитесь, подтянитесь, улыбнитесь! Начинается зарядка!

Под ритмичную музыку дети выполняют общеразвивающие упражнения по показу педагога. Под музыку вбегает Баба Яга.

Баба Яга: Ой, чем это вы тут занимаетесь? И меня не позвали!

Андрейка - Неболейка: Мы делали зарядку. А сейчас мы отправляемся в путешествие в Страну «Неболейка». Баба Яга, ты с нами пойдешь?

Баба Яга: Конечно!

Андрейка - Неболейка:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много -

Будет трудная дорога!

Дети строятся в колонну по одному и под «Песню Красной Шапочки» идут, выполняя различные движения.

Андрейка - Неболейка: Ой, какая незадача: в горах случился обвал и наш путь преградили камни, которые нам придется убрать!

Эстафета «Перенеси больше предметов»

Дети делятся на две команды. Перед каждой командой корзина, в 6-7 шагах от стартовой линии обручи - в них произвольном порядке лежат мелкие предметы. Количество предметов в 5-6 раз превышает количество участников команды. Первые участники бегут к своему обручу, «змейкой» обегая фишки, и переносят предметы двумя руками в корзину, находящуюся возле стартовой линии; передав эстафету следующему участнику, встают в конец колонны.

Следующие участники выполняют те же действия.

Андрейка - Неболейка: Объявляю привал! Баба Яга, мы с ребятами хотим проверить, знаешь ли ты предметы личной гигиены. Я буду загадывать загадки, а ты попробуй отгадай.

Андрейка-Неболейка загадывает загадки, Баба Яга отвечает неправильно, затем дети дают верный ответ.

Целых двадцать
пять зубков
Для кудрей и
хохолков.
И под каждым
под зубком
Лягут волосы
рядком.
(Расческа)

Ускользает как
живое,
Но не выпущу
его я.
Белой пеной
пенится,
Руки мыть не
ленится.
(Мыло)

Мягкое, пушистое,
Чистое-чистое.
Об него мы руки
вытираем
И на место
убираем.
(Полотенце)

Андрейка - Неболейка: Дарим тебе, Баба Яга, предметы личной гигиены. Пользуйся ими каждый день, и ты станешь не только красивой и опрятной, но и здоровье сохранишь.

Дети вручают Бабе Яге полотенце, мыло и расческу.

Андрейка - Неболейка: На нашем пути - высокие горы. Не беда: мы можем перейти их через тоннель.

Эстафета «Гусеница»

Дети делятся на две команды. Участники каждой команды выстраиваются на расстоянии выпрямленных рук, поставив ноги на ширине плеч. Участники, замыкающие колонны, начинают

ползти на животе вперед между ногами игроков своей команды. За ним поточно ползут и остальные.

Андрейка - Неболейка:

Вот и капли-«капитошки»
Застучали по дорожке.

Тучка надвигается,
Дождик начинается!

Массаж «Веселые капельки»

Дети встают по кругу и выполняют массаж
под звучание аудиозаписи «Шум дождя».

«Дождь начинается» - легкое касание пальцами.

«Сильный дождь» - активное касание всеми подушечками пальцев рук.

«Ливень» - массаж ладонями, поглаживание сверху вниз.

«Дождь прекращается» - постепенное возвращение к пальцевому массажу.

Баба Яга: Запомню ваш массаж и буду делать его со своими лесными друзьями.

Андрейка - Неболейка: После дождя такой свежий и влажный воздух...

Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?

Дети: Да, полезен.

Андрейка - Неболейка: Ура! Мы добрались до Страны «Неболейка»!

Что за гость нас здесь встречает? Как зовут его, узнай.

А для этого загадку поскорее отгадай.

Приходи к нему лечиться
Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит,
Добрый доктор...

Дети: Айболит!

Под музыку входит Доктор Айболит.

Айболит: Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки! Я рад приветствовать вас в Стране Неболейка. С чем вы пожаловали?

Андрейка - Неболейка: У нас сегодня праздник здоровья. Мы знакомим Бабу Ягу с правилами здорового образа жизни.

Айболит:

Вот теперь мне все понятно.

Будет посложнее:

Рад за вас я от души,

Кто звериную зарядку

А знакома вам зарядка,

Показать сумеет?

Дорогие малыши?

Молодцы, вопрос второй

Андрейка - Неболейка: Ребята наши все умеют. Посмотрите, Доктор, как ребята исполняют танец «Зверобика».

Исполнение танца «Зверобика»

Айболит: Замечательно, друзья! Я вам дам полезные советы, как сохранить и укрепить здоровье. А сейчас будем играть и здоровье укреплять.

Эстафета «Доктор Айболит»

Дети делятся на две команды. У капитанов в руках по одному «градуснику». Напротив каждой команды на стуле сидит ребенок, которому нужно «измерить температуру». Первый участник бежит, «ставит градусник», возвращается к своей команде. Второй участник бежит, забирает «градусник» у больного и бегом возвращается к команде.

Айболит: Молодцы, ребята! Вижу, все вы ловкие и быстрые. А умеете ли вы отгадывать загадки о здоровье? Сейчас проверим. Отвечайте хором.

Чтоб здоровым, чистым быть,

Нужно руки... (с мылом мыть).

Здоровье в порядке -
Спасибо... (зарядке).
Ежедневно закаляйся,
Водой холодной...

(обливайся).
Защититься от ангины
Нам помогут... (витамины)

Андрейка - Неболейка: Молодцы, все загадки разгадали! Наше путешествие в Страну здоровячков подошло к концу. Доктор Айболит, вы обещали нам дать советы, чтобы быть здоровыми.

Айболит:

Совет 1.

Рано утром просыпаться,
И водичкой умыться,
И зарядкой заниматься,
Обливаться, вытираться,
Аккуратно одеваться.

Совет 3.

Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,

Совет 2.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

На прогулку в лес ходите -
Он вам силы даст, друзья.

Все благодарят Айболита за советы, Доктор угощает яблоками (соком), затем прощается и уходит.

Баба Яга: Спасибо, ребята, теперь я все знаю о правилах гигиены и о здоровье. Так здорово, что я подружилась с вами! Мне пора уходить. Расскажу всем сказочным героям о здоровье. До встречи!

Андрейка-Неболейка: Ребята, нам тоже пора возвращаться домой.

Вам понравилось наше путешествие? Я желаю вам, ребята, расти послушными и здоровыми на радость вашим папам и мамам. Сейчас мы пойдем в группу и подкрепим свой организм витаминами.



Конспект физкультурного досуга «Пейте, дети, молоко - будете здоровы!»

Цель: формирование представлений о правильном питании.

Задачи:

- формирование представлений о молочных продуктах, об их пользе для здоровья людей;
- мотивация к ведению здорового образа жизни.

Оборудование и материалы: ноутбук, колонки; маска - шапочка «Молоко», «Кефир», «Творог», «Сметана», «Йогурт», «Сыр»; 2 обруча; 2 резиновых средних мяча; фишки - 4 шт. для организации эстафеты - старт и финиш для 2-х команд; ведро для «молока» (для доярки); ведерко и половник для «сбора сметаны»; корзина с различными макетами - игрушками: продукты питания, аптечка, кубики и мячики и др ; 2 корзинки для «похода в магазин»; «кочки»; 2 гимнастические дорожки; 2 воротика; «Домик» бабушки из больших геометрических мягких форм; поднос с одноразовыми стаканчиками; молоко; «Творожки» по числу детей; костюм коровы (на двоих взрослых - помощник воспитателя, физинструктор); костюмы доярки и бабушки.

Предварительная работа: разучивание стихотворений, песни «Паровозик из Ромашково», изготовление масок - шапочек.

Участники: дети, воспитатели: персонажи «Доярка», «бабушка»; персонаж «Кот Степан», «Корова».

Ход досуга:

Дети заходят в зал под музыку.

Доярка: Дорогие, ребята и гости! Сегодня у нас очень вкусный праздник - праздник Молока! Не даром говорят: «Пейте, дети, молоко, будете здоровы!»

- Сегодня мы с вами будем говорить именно о молоке, но для начала мне надо пойти и подоить моих коровушек - голубушек, не зря же я доярка. За дверь выходит вместе с 3-мя детьми, одевает им там маски - «молоко»; звучит «мычание коровы». Возвращается неся «тяжелое» ведро.

Доярка: Уф, сколько мои Буренки дают молока, прямо и не донести.

1 ребенок:

Молоко - продукт особый,
Просто замечательный,

Рассказать о нём мы можем,
Очень увлекательно.

2 ребенок:

Молоко – продукт полезный,
Очень вкусный, всем известно.

Я скажу вам от души:
«Лучше пищи не ищи».

3 ребенок:

Молоко полезно очень,
И для взрослых и ребят

Кашу, йогурт и сметану
Большой ложкою едят.

Доярка:

В молоке полезных много витаминов и веществ,

Пейте молоко парное, чтобы кариес исчез.

Чтобы кости были крепки, не болела голова,

Настроение, чтоб было превесёлое всегда!

- Ребята, я сегодня письмо получила от бабушки из деревни Простоквашино. Она приглашает нас к себе в гости. Поедем к ней? А на чём мы поедем? (на паровозике).

Песня «Паровозик из Ромашково» (с движениями)

1. Поле большое, зеленый лесок, (доярка «паровозик» заводит по кругу - движения руками)

Сколько на свете путей и дорог

Припев (останавливаемся в круг лицом)

Хорошо на свете (руки прямо перед собой)

Солнышко свети, (руки вверх)

Пожелай нам, ветер, (покачивания руками над головой)

Доброго пути - (повороты вокруг себя с

Доброго, доброго, (покачивающимися руками над головой)

Доброго пути! Самого, самого! Доброго пути!

2. Все интересно, на что не взгляни

(«паровозик» змейкой приближается в сторону бабушки)

Дружная песня, над миром звени.

Припев (повторяется)

Бабушка сидит у домика.

Бабушка: Здравствуйте, мои дорогие ребята. Я рада видеть вас у себя в гостях. И знаю, что вы очень любите молоко.

Чтоб здоровым быть всегда,

Начинай день с молока!

Белая водица всем нам пригодится,

Из водицы белой всё, что хочешь, делай

Сливки, простоквашу, масло в кашу нашу,

Творожок да пирожок.

Кушай, Коленька, дружок.

У меня есть корова Бурёнка, только она сейчас пасётся на лугу и скоро придёт домой. Подождём её? А пока давайте spoём песенку.

Песня «Далеко, далеко, на лугу пасутся ко...»

(песня – сценка: дети изображают, что вглядываются вдаль – рука ко лбу, тянутся на носочках; когда отвечают «Нет, не...» - машут руками, изображая отрицание, обращаясь к ребенку)

Далеко, далеко,
На лугу пасутся ко...

1 ребенок: Кони?

Нет, не кони.

На лугу пасутся ко...

2 ребенок: Козы?

Нет, не козы.

Далеко, далеко,

Далеко, далеко

На лугу пасутся ко...

3 ребенок: А, коровы!

Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко –

Будете здоровы

Доярка: Бабушка! А наши ребята много знают про молоко, и что из молока делают молочные продукты. Хочешь, они тебе расскажут? Культи - пульти - превращения начинаются, ребята в молочные продукты превращаются! (в это время одеваются маски – шапочки).

Кефир (1 ребенок):

Буду главным я сейчас,
Пьют меня пред сном как раз

Творожок (2 ребенок):

Главным буду я конечно,
Всем известно, как полезно

Йогурт (3 ребенок):

Самый вкусный – это я!

Меня любит вся семья!

Сметана (4 ребенок):

Я сметана хоть куда,
Для борща и для салата,

Витаминный очень я,
И полезен всем друзья!

Творожок поест с утра,
Убежит от вас беда.

Йогурт всем известный,
Людам всем полезный.

И блины со мной едят
Мамы, папы и ребята.

Сыр (5 ребенок):

Я твёрдый и круглый,
Чуть-чуть желтоват,

Молоко (6 ребенок):

В молоко добавь закваски,

И получатся тогда:

И сметана, и кефир,

Очень вкусный твёрдый сыр,

Творог, масло, йогурт нежный,

Очень вкусный и полезный.

И съест меня каждый,
На завтрак был рад.

Так выходит без меня,

Нет тебя, тебя, тебя (обращается к молочным продуктам)

Главной быть я не хочу.

Со всеми молочными продуктами я дружу!

Бабушка: Ай да молодцы! А все ребята с молочными продуктами дружат? А в магазин уже могут пойти? Давайте проверим!

Доярка: Да, бабушка, посмотри, как ребята в магазин ходят и продукты питания покупают и ничего лишнего! Ничего не путают.

Игра «Принеси покупки из магазина»

Дети, прыгают «через лужи по кочкам», проходят по гимн. дорожкам до «воротиков», за которыми находится «магазин», подлезают и из общей для 2-х команд корзины выбирают 1 продукт питания, кладут в корзинку и отправляются в путь обратно, передают эстафету следующему ребенку.

Доярка: Ну вот, какие же вы молодцы! Бабушка, видишь, ничего не перепутали!

Бабушка: Как же слаженно поработали ребята!

- Ходит, бродит по лужку рыжая корова,
Даст она нам к вечерку молока парного.
Маше, и Танюшке – молока по кружке,
Всем попить достанется и коту останется.

Выходит **Кот:**

У меня, кота Степана,	А сметанки нет, как нет,
Нюх особый на сметану,	Помогите-ка Степану,
Вот уже настал обед,	Отыщите-ка сметану.

Доярка: Ребята, а вы знаете, откуда сметана берётся?

Дети: Сметану делают из сливок.

Доярка: А сливочки откуда?

Дети: Сливки получают из молока

Кот: Долго мне сметанки ждать? Хватит вам уж рассуждать.

Доярка: Не печалься, милый кот, наши ребята тебе обязательно помогут, правда? Выходите!

Игра «Взбей сметанку!»

Каждому капитану обеих команд дается обруч - крутят, взбивая сливки и сметану; доярка ходит между ними и «собирает» половником в ведерко «сметану», дает коту.

Доярка: Кушай кот Степан, сметану! Наши ребята тоже любят и сметанку, и творожок, и кефир, йогурт и другие молочные продукты! Правда, ребята? А почему мы их едим? что они нам дают? Ответы детей: здоровье, силу, чтобы зубы не болели, чтобы косточки были крепкие...

Доярка: а вы любите молочные продукты? Едите их? Значит вы сильные, здоровые? А Прыгучие? Вот это мы сейчас и проверим! Выходите ребята!

Игра «Как веселый звонкий мяч»

Игра - эстафета для 2-х команд (допрыгать до фишки - сначала просто, а потом с мячом зажатом между ног)

Доярка: Ну какие же вы молодцы! А кто из вас самый смелый? Выходите смельчаки!

Игра «Кто быстрее»

По 5 человек от команд: на подносе одноразовые стаканы. Доярка из ведра достает бутылку молока и разливает. По сигналу - кто быстрее выпьет!

Играет музыка. В зал выходит корова.

Бабушка:

Уж как я ль мою коровушку люблю,
Уж как я ль-то ей крапивошки нарву.
Кушай вволюшку, коровушка моя,
Ешь ты досыта, Бурёнушка моя.
Корова мычит.

Уж как я ль мою коровушку люблю,
Сытна пошла я коровушке налью,
Чтоб сыта была коровушка моя,
Чтобы сливочек Бурёнушка дала.

Бабушка: Ребята, А давайте мою коровушку, развеселим, танец для неё станцуем.

Танец «33 коровы»

Корова мычит.

Доярка зачитывает «послание от Коровы»:

Ежедневно, непременно,
С аппетитом нужно есть,
Каждый день!
Йогурт, сыр и простоквашу,
Молоко. Кефир и кашу,
Масло сливочное тоже,

И сметану, и творожник,
И молочные сосиски,
Для худых полезны сливки.
Ежедневно непременно,
Надо есть всё, что полезно!

Бабушка: Наверное, пришло время ее еще раз подоить!

«Доит корову - в ведро сыпятся сладкие молочные призы для детей.

Доярка и дети возвращаются обратно домой.



Конспект физкультурного досуга совместно с родителями «Мы здоровью скажем да!»

Цель: формирование представлений о здоровье, о здоровом образе жизни.

Задачи:

-вовлекать родителей в активную жизнь ДОО;

-использовать личный пример взрослых в привитии интереса к здоровому образу жизни у детей

-способствовать психологическому сближению детей и родителей.

Оборудование и материалы: фишки для ориентира, мешочки для метания, обруч 2 шт., мячи 2 шт., канат, мягкие биты 2 шт., повязки на глаза, медальки для награждения.

Предварительная работа: беседа о важных компонентах ЗОЖ, разучивание стихотворений, рассматривание иллюстраций о влиянии соблюдения гигиены на здоровье человека.

Участники: дети, воспитатели, родители, инструктор по физ. культуре, персонажи: «Доктор», «Баба -Яга».

Ход досуга:

Инструктор: Здравствуйте дети, здравствуйте взрослые. Главное богатство, которое имеет человек, кроме жизни - это его здоровье. Но чтобы его сохранить и укрепить, нужно знать некоторые правила. Первое правило - это делать по утрам, правильно, зарядку.

Входит Айболит:

Очень рад я видеть вас,
Здравствуйтесь, ребятки
Я надеюсь, вы здоровы,
Все у вас в порядке?
Дети отвечают.

Айболит (поворачивается к взрослым)

Очень рад я видеть вас,
Здравствуйтесь, родители
В нашем празднике здоровья
Участвовать хотите ли?
Родители отвечают.

(Айболит проверяет в шутку горло, температуру, допускает к соревнованиям, уходит)

Инструктор: Мы расскажем вам сейчас что же нужно делать,
Чтоб здоровье сохранить, стать сильным, ловким,

смелым.

1 ребенок: Если хочешь быть умелым, сильным, ловким, смелым
Научись любить скакалки, обручи и палки.

2 ребенок: Никогда не унывай, день с зарядки начинай.
Вот здоровья в чем секрет
Будь здоров, физкульт-привет!

3 ребенок:
Для чего нужна зарядка
Это вовсе не загадка
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать

4 ребенок:
Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки
Он не станет ничем
Настоящим силачом.

5 ребенок: Чтобы не болеть и не простужаться
Мы зарядкой по утрам будем заниматься.

Инструктор: Нам лениться не годится
Помните, ребятки
Даже звери, даже птицы
Делают зарядку.

Предлагаю построиться врассыпную дети, за ними взрослые (зарядка)

Инструктор: Вот мы и размялись, и запомнили, что первое правило здоровья- это делать по утрам зарядку.

Вбегают Баба-Яга, кашляет, чихает на всех, вытирает нос рукавом.

Инструктор: Здравствуй, Баба-Яга! Будь здорова. Ты, наверное, не делаешь зарядку, раз болеешь? И не знаешь, что нос не вытирают рукавом? Это правила гигиены.

Баба-Яга: А зачем мне ваша гигиена то нужна. На вот лучше яблочко съешь, вкусненькое, только с земельки подняла. Сама бы слопала, да зубов нет.

Инструктор: Ребята, давайте расскажем нашей бабуле, что такое гигиена и можно ли есть яблоки с земли. (Дети говорят, подняв руку.)

Инструктор: Вот мы с вами вспомнили второе правило - это гигиена.

Баба-Яга: Ого, сколько нового я узнала. Нужно, умываться, причесываться, вытирать нос платком, мыть овощи и фрукты. Постараюсь ничего не забыть. Спасибо.

До свидания, ребята
Что же вам еще сказать,

Разрешите на прощанье
Вам здоровья пожелать! (уходит).

Инструктор: А мы с вами продолжаем. И третье правило- это спорт.

Чтоб проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафету.

Ну, команды, становись

Состязанья начались! (построились в две команды)

1) «Полоса препятствий» (Взяли мешочек, пошли по следочкам, перелезли через дугу, бросили мешочек в обруч, обратно бегом)

2) Эстафета с мячом (мяч между ног, прыжки до конуса, обратно бегом)

3) Дыхательная пауза (загадки поочередно для детей и взрослых)

4) «Самый сильный» (нужно столкнуть противника с возвышенности мягкой битой)

5) «Паучки» (Ползть на руках и ногах, собирать предметы и ногами их нести в свою сторону)

6) «Перетягивание каната»

Инструктор: Команды, построились по своим местам.

Чтобы быть здоровыми недостаточно только заниматься спортом и следить за гигиеной, еще нужно гулять на свежем воздухе, правильно питаться, быть в хорошем настроении, почаще улыбаться, дарить добро окружающим и радоваться жизни.

А нам сейчас в этом поможет совместная игра «**Найди своего ребенка**» (дети образуют круг, а взрослый с завязанными глазами должен найти свое дитя)

Сегодня мы с вами стали чуть ближе друг к другу, к нашим детям.

Так давайте же вместе растить наших детей здоровыми, сильными, ловкими, смелыми и счастливыми. (Момент награждения).

Инструктор: А закончим наш праздник здоровья зажигательным танцем «Танцуй добро» (дети показывают, родители повторяют).



Конспект физкультурного досуга «Быть здоровыми хотим»

Цель: формировать представления о зависимости здоровья от двигательной активности.

Задачи:

- формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности;
- развивать стремление вести здоровый образ жизни.

Оборудование и материалы: мячи среднего размера и малые, флажки-ориентиры деревянные ложки, картофель (небольшие клубни), 2 стульчика, 2 детских ведерка пластмассовые корзины, 2 каната, бубен.

Предварительная работа: беседа о том, что движение это здоровье; разучивание танца «Утята», девизов команд, чтение литературы, отгадывание загадок.

Участники: воспитатели, дети, персонаж «Незнайка»

Ход досуга:

В зал по музыку входят 2 команды детей. У каждой команды есть капитан. У участников соревнований на груди эмблема своей команды.

Ведущий:

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда, подтянись,

Не зевай и не ленись!

Вас ждут серьезные испытания - веселые соревнования, где вы сможете показать свою силу, ловкость, находчивость.

Ведущий представляет команды, их капитанов. Команды приветствуют друг друга, говорят свой девиз.

Команда «Здоровячок»:

В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет –

Вот и весь секрет!

Команда «Крепыш»:

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, физкульт... ура!

Ведущий:

Прежде чем начать соревнования, давайте сделаем небольшую разминку. Игровые упражнения (под музыку):

1.) «Поднять паруса»

И.п.: дети парами сидят спиной друг к другу, держат друг друга за опущенные руки, ноги вытянуты вперед.

1-4 – поднять руки через стороны вверх;

5-8 – вернуться в и.п.

2.) «Только вперед».

И.п.: дети сидят друг за другом, их руки опущены, ноги вытянуты вперед;

1-4 – наклониться вперед, руки вперед;

5-8 – вернуться в и.п. (6 раз).

3). «Теплая морская вода».

И.п.: дети сидят друг за другом, руки опущены, ноги вытянуты вперед.

1-3 – наклониться вправо, коснуться руками пола, вернуться в и.п.;

4-6 – наклониться влево, коснуться руками пола, вернуться в и.п. (по 3 раза).

Как только разминка закончилась, в зал вбегает Незнайка: А что это вы здесь делаете?

Ведущий: Здравствуй, Незнайка!

Незнайка: Всем привет! Ну что же вы здесь делаете? **Ведущий:** У нас соревнования. В них участвуют две команды «Здоровячок» и «Крепыш». Хочешь участвовать в соревнованиях, Незнайка?

Незнайка: Конечно, я самый сильный и ловкий. И еще быстрее всех бегаю! Ну, вы начинайте, а я потом присоединюсь.

Ведущий: Все готовы? Начинаем наши соревнования! Сначала проверим, дружные ли у вас команды?

1). «Дружная команда».

Члены команд становятся произвольно, по сигналу бегут врассыпную. Вновь услышав сигнал, участники быстро строятся в колонку за капитаном. Побеждает команда выполнившая задание быстрее.

Незнайка: Молодцы! Я вижу, вы и без меня справились! Дружные у вас команды!

Ведущий: Продолжаем наше соревнование!

2). «Кенгурята».

Зажав мяч между коленями, участники прыгают с продвижением вперед до ориентира; оббегают его и, взяв в руки мяч, бегом возвращаются к месту старта, передают мяч следующему участнику.

Побеждает команда, члены которой быстрее прошли дистанцию, не уронив мяч.

Незнайка решил попробовать выполнить задание, но только рассмешил всех.

Ведущий: Не расстраивайся, Незнайка, у тебя обязательно все получится, но для этого нужно заниматься физкультурой. Посмотри, как соревнуются наши участники. Ты будешь болеть за них?

Ведущий: А сейчас, очень трудное испытание для участников! Все взяли ложки с картошкой?

Незнайка: Они что, обедать будут? Ну тут мне равных нет, всех обгоню!

Ведущий: Незнайка, ты сначала посмотри, а потом хвастайся!

3). «Ложка с картошкой».

Участники кладут картошку в деревянную ложку. По сигналу идут к стульчику с ведерком, кладут туда картошку. Бегом возвращаются назад. Побеждает команда, члены которой быстрее выполнили задание, не уронив картошку.

Незнайка тоже попытался выполнить это задание, но у него ничего не вышло.

Ведущий: Не грусти, Незнайка, у тебя все получится! Давай лучше посмотрим, какой танец подготовили наши болельщики.

Объявляет танец с лентами.

Ведущий: Отдохнули? Сейчас вас ждет новое испытание!

4). «Поехали!»

Участники садятся на машину, едут до ориентира. Обрато катят машину. Передают эстафету другому.

Слово предоставляется жюри.

Ведущий: А сейчас мы узнаем, смогут ли наши участники легко попасть в цель.

5). «Попади в цель»

Участники команд становятся парами. По сигналу первая пара подходит к исходной черте, берут по одному мячу и по очереди бросают его в пластмассовую корзину, стоящую на расстоянии 3 м. от них. Затем задание выполняет следующая пара. За каждое попадание в цель - 1 балл.

Незнайка: Я тоже так умею! Смотрите и учитесь!

Как Незнайка не старался, а в цель не попал.

Незнайка: Ну, ничего - ничего, я потренируюсь и буду самым метким!

Ведущий: Правильно, Незнайка! А сейчас - конкурс капитанов.

6). «Измерь длину удава».

Капитаны прыгают вдоль каната, от начала до конца. Побеждает тот, кто сделал наименьшее количество прыжков.

Ведущий: Наши веселые соревнования подошли к концу!

Незнайка: А кто же победил?

Слово предоставляется жюри, оно сообщает результаты.

Незнайка: А можно я буду награждать участников, вот я и медали приготовил. Не золотые, но тоже ничего!

Незнайка поздравляет участников соревнований, вручает им медали.

Члены жюри вручают командам грамоты.

Незнайка: Маэстро, музыку! танцуем все!

Общий танец «Утята».

Ведущий благодарит жюри за работу, команды - за участие в соревнованиях, Незнайку за то, что поддерживал команды и болел за них.

Незнайка прощается, обещает заниматься физкультурой, чтобы быть сильным, ловким и смелым, как участники соревнований.