



**Физкультурно – оздоровительный проект
с детьми дошкольного возраста:
«Неделя здоровья»**

**Автор–составитель:
инструктор по физической культуре
Дремова Ксения Александровна**

Бийск 2023г.

Содержание:

1. Краткая аннотация проекта.....	3
2. Характеристика проекта.....	4
3. Актуальность	5
4. Цель, задачи	6
5. Основные виды деятельности, методы и формы работы	7
6. Этапы реализации проекта	8
7. Технологическая фаза проекта.....	9
8. Дальнейшее развитие проекта	10
9. Список литературы	11

Физкультурно – оздоровительный проект на тему «Неделя здоровья». Данный проект будет интересен и полезен детям, их родителям, педагогам детских садов.

Он важен в своей реализации, т.к. даёт возможность взаимодействия всех участников педагогического процесса и особенно актуален, т. к дети не имеют достаточных знаний о здоровом образе жизни. Проект даёт возможность всем его участникам в ходе совместной деятельности проявить интерес к своему здоровью и способах его сохранения.

Характеристика проекта:

Тип проекта: физкультурно - оздоровительный.

Вид проекта: групповой

Продолжительность проекта: краткосрочный

Срок реализации: 5 дней.

Участники проекта: дети, родители, инструктор по физической культуре, воспитатели младшей, старшей, средней и подготовительной к школе групп.

Актуальность

"Здоровье каждому человеку дает физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!" - эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, ученому, академику Н. М. Амосову.

В настоящее время здоровье является важнейшим составляющим всей жизни человека, как взрослого, так и ребенка.

На современном этапе развития и модернизации российского образования на первый план ставится задача оздоровления детей, снижения их заболеваемости через формирование мотивации на здоровый образ жизни, создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Дошкольный период считается более благоприятным для формирования здорового образа жизни. Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Важно научить ребенка понимать, насколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Цель:

Создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного здоровья, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей здорового образа жизни

Задачи:

- 1.Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.
- 2.Формирование элементарных знаний в области гигиены, физкультуры, здорового питания.
- 3.Показать ребятам незаменимую ценность здоровья человека, вызвать у них желание сохранять и укреплять его.
- 4.Создать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.
- 5.Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.

Основные виды деятельности:

- коммуникативная;
- познавательная;
- игровая;
- досуговая.

Формы, методы и приемы:**Проблемный метод:**

- мотивация и создание у детей и взрослых интереса к предстоящему действию.

Словесный метод:

- объяснение предстоящих действий;
- использование художественного слова;
- указание;
- словесная инструкция.

Наглядный метод:

- показ движений;
- выполнение действий, являющихся творческими заданиями.

Практический метод:

- изготовление и использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения.

Ожидаемый результат:

1. Дети знают о здоровье, как о главной ценности жизни, продуктах здорового и нездорового питания;
2. Сформировались знания об организме человека, о влиянии движений на функционирование органов и систем;
3. Сформировались потребности в физических упражнениях и подвижных играх; поддержание интереса к занятиям спортом
4. Привлечены родители, к активному участию в воспитательном процессе по формированию здорового образа жизни детей.

Оценка эффективности проекта: через различные виды взаимодействия с детьми и родителями (беседа, совместная деятельность, консультации, рассказы детей и пр.) можно оценить степень эффективности проекта, выяснить, насколько он интересен и полезен детям и их родителям.

Диагностический инструментарий:

- беседа
- наблюдение

Этапы реализации проекта

Этап проекта	Деятельность педагога	Участники проекта
Фаза: проектирования		
Предпроектирование	1.Изучение материала по разработке проекта. 2.Подготовка учебно-методической базы для реализации проекта. 3.Определение способов оценки эффективности проекта.	Инструктор по физической культуре
Фаза: технологическая		
1 этап Целеполагание	1.Анализ ситуации, осознание необходимости начать работу над проблемой семейных ценностей. 2. Определение задач для решения проблемы.	Инструктор по физической культуре
2 этап Организация работы над проектом	1.Составление плана работы с детьми, родителями, педагогами. 2.Обогащение предметно-развивающей среды.	Инструктор по физической культуре, воспитатели

	3.Разработка содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми.	
3 этап Выполнение проекта	1.Практическая деятельность в соответствии с планом работы с детьми, родителями, педагогами.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, родители, дети
4 этап Презентация проекта	1.Подготовка к презентации. 2.Презентация проекта «Быть здоровыми хотим»	Инструктор по физической культуре
5 этап Подведение итогов	1.Формулирование выводов о решении проблемы	Инструктор по физической культуре
<i>Фаза: рефлексивная</i>		
	1. Оценка эффективности проекта. 2. Обобщение материалов проекта.	Инструктор по физической культуре

Технологическая фаза проекта

Срок	Формы работы		Источник
«Физкультура, спорт»			
Октябрь 30 (понедельник)	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика «Физкульт ура!» с флажками – все группы	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика, комплекс упражнений», мл.гр. – стр. 12-13, ср.гр. – 34-35, ст.гр. -стр.68, под.гр - 101
	Рассматривание картин, фото, иллюстраций	Рассматривание иллюстраций о видах спорта, спортсменах - все группы	Презентация, картинки
	Чтение художественной литературы	Заходер Б. «Гимнастика для головастика» - младшая группа; А. Барто «Зарядка» - средняя группа Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры» - старшая группа; А. Бах «Надо спортом заниматься» - подготовительная к школе группа	https://zooclub.ru/skazki/stihi-o-zhivotnyh-dlja-detei/gimnastika-dlya-golovastika.shtml ; https://www.culture.ru/poems/94/zaryadka ; https://rustih.ru/elena-kerra-o-polze-sporta-i-fizkultury , https://rustih.ru/antonina-bax-nado-sportom-zanimatsya
	Беседа	«Какой бывает мяч. Виды спорта с мячом» - младшая группа; «Виды спорта» - средняя группа; «Я выбираю спорт» - старшая группа; «Со спортом дружить, здоровыми быть»- подготовительная к школе группа	Приложение 1
	Игровая деятельность	Игра«По дорожке» - младшая группа; игра «Флажок»-средняя группа; игра «Лови - бросай» - старшая группа; игра «Стоп»-	Приложение 2

		подготовительная к школе группа	
	Спортивное мероприятие	Спортивное развлечение «Цветочек здоровья»- средняя группа	Приложение 3
	Работа с родителями	Анкетирование родителей «ЗОЖ в семье», семейная фотовыставка «Мы со спортом дружим»	Анкетирование, фотовыставка
«Культурно- гигиенические навыки»			
Октябрь 31 (вторник)	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика «Быть здоровыми хотим» (без предметов) – все группы	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика, комплекс упражнений», мл.гр. – стр. 11, ср.гр. – 37, ст.гр. -стр.65-66, под.гр – 100-101
	Рассматривание картин, фото, иллюстраций	«Мама купает малыша», «Что не так на картинке»; «Личная гигиена», «Как правильно мыть руки» - все группы	Презентация, картинки
	Чтение художественной литературы	К. Чуковский «Федорино горе», «Мойдодыр» - младшая, средняя группа; отгадывание загадок на тему «Культурно – гигиенические навыки» - старшая, подготовительная к школе группа; видеоролик про микробов и вирусов – все группы	https://www.culture.ru/poems/33121/fedorino-gore , https://rustih.ru/kornej-chukovskij-mojdodыр , https://poymy.ru/zagadki-pro-gigienу-i-pro-predmety-lichnoj-gigieny.html , https://yandex.ru/video/preview/11519770591058183144 ,
	Беседы	«Алгоритм умывания» - младшая группа; «Кого называют, опрятны, а кого неряшливым» - средняя группа «Что значит быть здоровым» - старшая группа; «Режим дня» - подготовительная к школе группа	Приложение
	Игровая	Игра «Зайка серый умывается»	Приложение

	деятельность	- младшая группа»; игра «Ходим, ходим хороводом» - средняя группа; игра «Подбери предмет личной гигиены» - старшая группа; игра «Чистоплотные дети» - подготовительная к школе группа	
	Спортивное мероприятие	Спортивное развлечение – «Мы растем здоровыми» - младшая группа	Приложение
	Работа с родителями	Папка – передвижка «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей» - младшая, средняя группа, консультация «Детская гигиена»- старшая подготовительная к школе группа	Папка – передвижка, консультация, в информационном уголке для родителей
«Правильное питание»			
Ноябрь 1 (среда)	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика «Дружим с витаминами» (с мячиками)	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика, комплекс упражнений», мл.гр. – стр. 10, ср.гр. – 39-40, ст.гр. -стр.66-67, под.гр – 102-103
	Рассматривание картин, фото, иллюстраций	Рассматривание иллюстраций «Овощи и фрукты», «Полезные и вредные продукты», «Правильное питание», «Что мы едим»– все группы	Презентация, картинки
	Чтение художественной литературы	Потешки «Полезные продукты», «Как утолить жажду?», «Что надо есть, чтобы стать сильным?» - младшая, средняя группа; серия коротких рассказов о правильном питании – старшая, подготовительная к школе группа	https://pitanie-dlya-detey.ru/stishki-pro-pravil-noe-pitanie-dlya-detey-korotkie.html , https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/01/09/skazki-i-rasskazy-o-pravilnom-pitanii

	Беседа	«Полезная и вредная еда» - младшая группа; «Правильное питание-полезное воспитание» - средняя группа; «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке» - старшая группа; «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»-подготовительная к школе группа	Приложение
	Игровая деятельность	Игра «Несоглашайка» - младшая группа; игра «Полезное - неполезное» - средняя группа; игра «Найди пару» - старшая группа игра «Я знаю пять названий..(с мячом)» - подготовительная к школе группа	Приложение
	Спортивное мероприятие	Развлечение «Путешествие в Витаминную страну» - старшая группа	Приложение
	Работа с родителями	Папка – передвижка «Правильное питание детей» - младшая, средняя группа Консультация «Секреты правильного питания» - старшая, подготовительная группа	Папка передвижка, консультация в информационном уголке для родителей
«Закаливание. Режим дня»			
Ноябрь 2 (четверг)	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика «Закаляйся если хочешь быть здоров!» (без предметов)	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика, комплекс упражнений», мл.гр. – стр. 11, ср.гр. – 42, ст.гр. -стр.67-68, под.гр – 98

	Рассматривание картин, фото, иллюстраций	«Мой режим дня», «Распорядок дня в детском саду», «Как можно закаляться», - все группы	Презентация, картинки
	Чтение художественной литературы	А. Барто «Девочка чумазая» - младшая группа; Т. Варламова «Мой день»- средняя группа; В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?»- старшая группа; С. Олесьяк «Распорядок дня»- подготовительная к школе группа	https://www.culture.ru/poems/2/devochka-chumazaya , https://zanimatika.narod.ru/ZOJ_rejim.htm , https://rustih.ru/vladimir-mayakovskij-chto-takoe-xorosho-i-chto-takoe-ploxo/ , https://allforchildren.ru/poetry/goodbad071.php
	Беседа	Беседа о здоровье и правильном режиме дня – младшая группа; «Закаливание и режим дня – первые шаги на пути к здоровью» - старшая группа; «Правильный режим дня и закаливание – путь к здоровью»- подготовительная к школе группа	Приложение
	Игровая деятельность	Игра «День-ночь»- младшая группа; Игра «Солнышко»- средняя группа, «Имитация видов спорта» - старшая группа, «Часы здоровья» - подготовительная группа.	Приложение
	Спортивное мероприятие	Спортивное развлечение: «Закаляйтесь детвора» - подготовительная к школе группа	Приложение
	Работа с родителями	Папка- передвижка «Закаляйся если хочешь быть здоров!»- младшая, средняя группа;	Папка передвижка, консультация в информационном уголке для родителей

		консультация «Домашний стадион»- старшая, подготовительная группа	
«Положительные эмоции»			
Ноябрь 3 (пятница)	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика «Дружные ребята» (в парах)	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика, комплекс упражнений», мл.гр. – стр. 11, ср.гр. – 42, ст.гр. -стр.67-68, под.гр – 98
	Рассматривание картин, фото, иллюстраций	Рассматривание изображений и иллюстраций с различными эмоциями - все группы	Презентация, картинки
	Чтение художественной литературы	К. Чуковский «Краденое солнце»- младшая группа; В.Лунин «О чём грустят кораблики»- средняя группа; С. Прокофьевой «Сказка о невоспитанном мышонке» - старшая группа; В.Остер «Вредные советы»- подготовительная к школе группа	https://www.chukfamily.ru/kornei/tales/kradenoe-solnce?ysclid=lohzc871kt947575655 , http://skazki.land/article/o-chyom-grustyat-korabliki , https://nukadeti.ru/skazki/skazka-o-nevosпитанном-myshonke , https://nukadeti.ru/rasskazy/vrednye-sovety
	Беседа	«Расскажи, что ты делаешь, когда грустишь», «Что ты делаешь, когда боишься?», «Такие разные эмоции» «Мои эмоции» - все группы	Приложение
	Игровая деятельность	«Угадай эмоцию» - младшая группа; «Передай чувства» - средняя группа; «Покажи эмоцию» - старшая группа; «Фоторобот»- подготовительная к школе группа	Приложение
	Спортивное	Игровая программа «От	Приложение

	мероприятие	улыбки хмурый день светлей» - все группы	
	Работа с родителями	Челлендж « Мы сделали это, а вам слабо?» (тема челленджа для родителей -сделать зарядку с ребенком)	Видеоролик на сайте ДОУ

Дальнейшее развитие проекта: дальнейшая работа в рамках проекта будет направлена на воспитание навыков и стремления к Здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. pokoynoy-nochi-shmyak.htm
2. <https://urok.1sept.ru/articles/653046>
3. <https://urok.1sept.ru/articles/653046>
4. <https://www.maam.ru/detskijsad/stihi-i-zagadki-pro-chasti-tela.html>
5. <https://infourok.ru/bud-sportivnim-i-zdorovim-833676.html>
6. https://nukadeti.ru/skazki/grimm_gorshochek_kashi
7. <https://nukadeti.ru/skazki/suteev-yabloko>

Приложение

Рассматривание иллюстраций, беседы, чтение художественной литературы по теме дня





**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9» города Бийска**



**Спортивное развлечение
с детьми средней группы:
«Цветочек здоровья»**

**Автор–составитель:
инструктор по физической культуре
Дремова Ксения Александровна**

Бийск 2023г.

Цель: Формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом у детей среднего дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные:

- 1.Продолжать учить детей выполнять упражнения по команде инструктора;
- 2.Продолжать учить детей играть в подвижные игры, соблюдать правила игры;
- 3.Продолжать учить детей проходить полосу препятствий, соблюдая правила;

Развивающие:

- 1.Содействовать развитию двигательной активности детей младшего дошкольного возраста;
- 2.Развивать физические качества: ловкость, точность выполнения упражнений, скорость, координацию движений;
- 3.Стимулировать развитие интереса к занятиям физической культурой;
- 4.Способствовать развитию внимания, мышления, воображения;

Воспитательные:

Воспитывать чувство эмпатии, желание оказать помощь.

Материалы и оборудование: музыкальное сопровождение спортивного развлечения, оформление спортивного зала в соответствии с тематикой мероприятия, лепестки для цветка, доска с магнитами, обручи

Ход развлечения:

Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
Дети входят в спортивный зал под музыку и строятся в одну линию - Да - На самолете, на поезде, на машине, на корабле Дети встают друг за другом паровозиком, передвигаются по залу под музыку «Чух-чух, чух-чух паровозик...» с остановками Дети рассматривают	Инструктор:Здравствуйте, ребята!! А вы знаете, есть на свете волшебный цветочек – «Цветочек здоровья». Кто его найдет, тому он поможет быть самым сильным, самым ловким, а главное – самым здоровым. Растет этот цветок в стране Неболейка, но добраться до неё нелегко нужно преодолеть различные препятствия. Предлагаю нам сегодня совершить путешествие в далекую страну Неболейка и найти этот цветок. Вы согласны? На чем мы можем добраться в эту страну?А поедem мы с вами на поезде! Друг за другом вы вставайте, Ничего не забывайте! Поезд наш идет вперед, Страна Неболейка в гости нас ждет! Инструктор: Вот мы с вами и приехали в страну Неболейка. Выходите из вагончиков. Вы слышите, ребята, кажется кто-то плачет! <i>(включается запись)</i> Инструктор: <i>(обращает внимание на картинку на доске).</i> Так это же тот самый цветочек здоровья, о	Приветствие Рассказ Стихотворение Музыкальная игра «Паровозик»

картинку на доске	котором я вам рассказывал. Почему же он плачет? Давайте у него узнаем. Цветочек (запись голоса): Я красив когда-то был, И здоровье всем дарил... Ветерок вдруг прилетел, Поиграть со мной хотел, Но силы он не рассчитал, И лепестки мне оборвал! Мне без них никак нельзя, Помогите мне, друзья!	Аудиозапись голос цветка
- Да, поможем	Инструктор: Ребята, поможем цветочку здоровья вернуть его лепестки? Но как же нам найти твои лепестки, цветочек? Цветочек (запись голоса): Вы задания выполняйте, И здоровье укрепляйте, И тогда найдете вы Лепесточки все мои!	Аудиозапись голос цветка
- Да Дети встают в круг, вместе с инструктором по физической культуре выполняют комплекс	Инструктор: Хорошо, цветочек! Мы с ребятами очень постараемся отыскать твои лепестки. Правда, ребята? - Для начала, по порядку Дружно выполним зарядку! - Нам зарядка всем нужна, Для здоровья всем важна! Вы, ребята, постарались, Хорошо все занимались!	Стихотворение

Фотоотчет спортивного развлечения «Цветочек здоровья»



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9» города Бийска**



**Спортивное развлечение
с детьми младшей группы:
«Мы растем здоровыми»**

**Автор–составитель:
инструктор по физической культуре
Дремова Ксения Александровна**

Бийск 2023г.

Цель: прививать любовь к физической культуре и спорту, развивать двигательную активность.

Задачи:

1. Формировать интерес к здоровому образу жизни;
2. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера.
3. Развивать физические качества: ловкость, быстроту;
4. Развивать чувство товарищества в совместной игровой деятельности со сверстниками;
5. Создать хорошее настроение у детей, доставить им удовольствие.

Материалы и оборудование: музыкальное сопровождение спортивного развлечения, оформление спортивного зала в соответствии с тематикой мероприятия, мягкие модули, ребристая дорожка, конусы, обручи, дуга, овощи, фрукты.

Ход развлечения:

Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
Дети заходят в спортивный зал и строятся в одну линию - Мы Дети: Встают друг за другом и по залу за инструктором, изображая повторяя движения за инструктором Проводится знакомая зарядка под музыку. (Дети продолжают путь к следующей станции – «едут» по кругу). Дети отгадывают загадки	Инструктор:- Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. - Кто хочет из вас быть здоровым? Но для того, чтобы быть здоровым необходимо каждый день укреплять свое здоровье. Давайте отправимся в путешествие в страну Здоровья на поезде, чтобы узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Инструктор: Вставайте друг за другом. Поедем на поезде с песенкой «Чух, чух, паровозик!». Инструктор: Внимание, внимание, наш поезд прибывает на первую станцию «Зарядкино». Инструктор: Встаем друг за другом и едем на другую станцию. Инструктор: Ребята, вот мы и приехали на вторую остановку «Загадкино». Здесь мы с вами будем отгадывать загадки про полезные продукты питания. Загадки: Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые И малые детки. (Яблоко) Этот фрукт на вкус хорош И на лампочку похож. (<i>Груша</i>) Растут на грядке	Приветствие Музыкальное сопровождение «Чух, чух паровозик!» Загадки

Дети играют Ребята опять строятся паровозиком под музыку. - Да - Нет Дети вместе с инструктором чихают	Зеленые ветки, А на них Красные детки. (Помидоры) Кто в земле укрылся ловко? Это рыжая ... (Морковка) - Молодцы, все загадки отгадали! А вы знаете, для того чтобы быть здоровым нужно кушать витамины, а они живут в овощах и фруктах. У меня с собой целая корзина фруктов и овощей, но я так торопилась, что перемешала все фрукты и овощи. Ребята! Помогите их разобрать. Игра «Разбери фрукты и овощи». Дети раскладывают овощи в один обруч, а фрукты в другой. Инструктор: Молодцы! Мы справились с вами с заданием и можем ехать дальше! Инструктор: Наша третья станция называется «Сильные и ловкие». - Ребята, а как вы думаете гулять по лесу полезно? Конечно, полезно! А расскажите мне, можно ли шлепать по лужам? Конечно же нельзя! А то промочите ноги и будете чихать. Как вы будете чихать? - Нет, мне это не нравится! Хватит болеть! Я вас сейчас научу правильно перешагивать лужи и приглашаю вас на прогулку в лес! (По кругу	Рассказ Игра «Разбери фрукты и овощи» Игровое задание «Прогулка в
---	--	--

Дети выполняют задания по показу инструктора Ребята опять строятся паровозиком под музыку, отправляются к следующей станции. Дети под музыку паровозиком едут в группу за воспитателем	раскладываются маленькие обручи, имитирующие лужи, и между ними ставятся кегли – деревья). Смотрите внимательно и делайте так же как я! Лужи мы перешагиваем, а деревья обходим! Инструктор: Какие вы ловкие, быстрые! Ну что поехали дальше? А вот и следующая станция «Поймай микроба». Задача ребят: выбрать ребенка (витамин, которые будут ловить детей «микробов». Задача «витамина» поймать всех «микробов». Инструктор:- От простой воды и мыла У микробов тают силы, Чтоб микробам жизнь не дать, Руки в рот не надо брать. Инструктор: Молодцы! - Ребята, в ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Нужно соблюдать режим дня, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, употреблять в пищу витамины и не менее важным, быть всегда в хорошем настроении! Инструктор: А сейчас отправляемся в группу!	лес» Игра «Поймай микроба» Стихотворение Рассказ
---	---	--

Фотоотчет спортивного развлечения «Мы растем здоровыми»



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9» города Бийска**



**Спортивное развлечение
с детьми старшая группа:
«Путешествие в Витаминную страну»**

**Автор–составитель:
инструктор по физической культуре
Дремова Ксения Александровна**

Бийск 2023г.

Цель: закрепить с детьми пользу витаминов в овощах и фруктах.

Задачи:

1. Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.
2. Развивать интерес к спортивным играм, укреплять здоровье детей.
3. Развивать быстроту, ловкость, умение самостоятельно выполнять задание.

Материалы и оборудование: музыкальное сопровождение спортивного развлечения, оформление спортивного зала в соответствии с тематикой мероприятия, конусы – 3 шт., обручи, овощи, фрукты, корзины, маски овощей и фруктов, шарики разного цвета

Ход развлечения:

Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
Дети заходят в спортивный зал под музыкальное сопровождение и выстраиваются в одну шеренгу. - Да - Да, морковь, яйца, рыба, каша, овощной суп, хлеб и т.д.	Витаминка: Здравствуйте, ребята, давайте познакомимся, меня зовут Витаминка. Есть витаминки в моей корзинке, Здесь и яблоко, и груша, Все эти фрукты полезно кушать. А вы любите фрукты? Витаминка: а знаете, что полезные витамины есть не только во фруктах и овощах, а и в мясе, рыбе, молоке, орехах, горохе, крупах. - Есть витамины, которые полезны для наших глаз (это витамин А - находится в морковке, сладком перце, в яйцах), для нашего сердца необходим витамин В (молоко, хлеб, куриное мясо). А еще есть витамин С, который помогает организму бороться с простудой – он есть в лимонах, апельсинах и мандаринах. А витамин Д укрепляет кости, чтобы они были крепкими, его очень много в рыбе. Скажите, мои друзья, а в садике дают вам полезные продукты? Витаминка: Правильно! В детском саду повар готовит еду из полезных продуктов: здесь дают и кефир, и рыбу, и яйца, кашу, мясо, а на полдник	Приветствие Стихотворение Вопрос Рассказ Игровое задание «Разберем

Ребята выполняют движения в соответствии с текстом Одна команда собирает фрукты, другая – овощи. Дети по одному из команды бегут змейкой до корзины берут овощ (фрукт) и несут в свою команду. Дети под музыку гуляют по площадке, как только музыка выключается нужно найти себе пару с таким же овощем (фруктом). Ребята, помогите мне их собрать. Дети собирают разноцветные шарики по	яблоки, груши, мандарины, чай с лимоном. Витаминка: А сейчас я предлагаю вам принять посоревноваться в силе, ловкости, быстроте и ответить на мои вопросы про витамины. Вы согласны? Но прежде чем начать, давайте зарядимся энергией и хорошим настроением, выполним разминку. Разминка «Сделай так..». Витаминка: Молодцы ребята. Ой, а я к вам в гости так спешила, что перепутала все фрукты и овощи в моей корзине, кто же мне поможет их разобрать? Кто быстрее соберет, тот и победил. Витаминка: Порадовали меня, разобрали все фрукты и овощи, спасибо! - А сейчас выберите себе любой овощ (фрукт). Мы поиграем с вами в веселую игру. Все овощи и фрукты в двух экземплярах. Витаминка: ой как весело с вами, ребятки. Посмотрите какие разноцветные витаминки еще у меня есть. (Берет корзину с разноцветными шариками, спотыкается и все витаминки рассыпает). Вот я растяпа, рассыпала все витаминки.	фрукты и овощи» Музыкальная разминка Игровое задание «Соберем овощи и фрукты» Подвижная игра «Найди себе пару». Игра повторяется несколько раз Подвижная игра «Собери витаминки»
---	---	---

цветам в три разных корзинки (<i>красный, желтый, зеленый</i>) Дети в соответствии с текстом выполняют движения - Да -Нет -Да Дети отгадывают загадки	- Спасибо вам, ребята, вы такие помощники! Витаминка: Ребята, а вы хорошо запомнили, в каких продуктах бывают витамины? Что же, проверим, я загадаю вам загадки, а вы попробуете отгадать, что это. Готовы? <u>Загадки:</u> Очень яркая девица Летом прячется в темнице. Любят зайчики и детки В свежем виде и в котлетках. Эта рыжая плутовка Называется. (морковка) Я – и свежий, и солёный, Весь пупырчатый, зелёный. Не забудь меня, дружок, Запасай здоровье впрок. (огурец) Жёлтый цитрусовый плод В странах солнечных растёт. Витаминов кладёшь он, А зовут его. (лимон) Прежде чем его мы съели, Все наплакаться успели. (лук) Сто одежек - Все без застёжек. (капуста) Он похож на рыжий мяч, Только уж не мчится вскачь. В нём есть С витамин	Танец игра «Вперёд четыре шага» Загадки
---	---	---

Дети выполняют движения в соответствии с текстом Дети под музыку уходят в группу	Это спелый <i>(апельсин)</i> Бусы красные висят Из кустов на нас глядят, Очень любят бусы эти Дети, птицы и медведи. <i>(малина)</i> Он тяжелый и пузатый, Носит фрак свой полосатый. На макушке хвостик –ус, Спелый изнутри <i>(арбуз)</i> Витаминка: Молодцы, все верно отгадали! Так настроение подняли сегодня, что аж танцевать захотелось! Предлагаю устроить веселый дружный танец! - Молодцы, ребята! Мне пора с вами прощаться, кушайте витамины, не болейте, занимайтесь спортом! До свидания!	Игра-танец «Дружба»
--	---	----------------------------

Фотоотчет спортивного развлечения «Путешествие в Витаминную страну»



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9» города Бийска**



**Спортивное развлечение
с детьми подготовительной к школе группа:
«Закаляйся детвора»**

**Автор–составитель:
инструктор по физической культуре
Дремова Ксения Александровна**

Бийск 2023г.

Цель: воспитывать культуру здорового образа жизни.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Учить детей заботиться о своем здоровье.
3. Формировать осознанное отношение к своему образу жизни.
4. Расширять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, правильного питания.
5. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, вести здоровый, активный образ жизни.

Материалы и оборудование: музыкальное сопровождение спортивного развлечения, оформление спортивного зала в соответствии с тематикой мероприятия, конусы – 3 шт., обручи, дуги, массажные ролики, координационная дорожка, ребристая дорожка, дорожка из пробок, дорожка из пластика.

Ход развлечения:

Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
Дети заходят в спортивный зал под музыкальное сопровождение и выстраиваются в одну шеренгу. Делать утром зарядку обязательно, мыть руки перед едой, закаляться, чистить зубы утром и вечером перед сном, заниматься физкультурой и спортом. Под музыку дети выполняют упражнения по показу инструктора Напротив команд стоит стол, на котором лежат различные предметы. Каждый участник по очереди подбегает к столу, берет предмет, который	Ведущий: на спортивную площадку Приглашаем всех сейчас Праздник спорта и здоровья Начинается у нас. - Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? И что надо делать, чтобы быть здоровым? - Вот мы сейчас и будем заниматься физкультурой, мы будем с вами соревноваться. - А прежде чем начать наши соревнования, проведем разминку с массажными роликами. Ведущий: Молодцы, хорошо размялись! А сейчас переходим к нашим соревнованиям. - Первое задание «Выбери предмет». На столе различные предметы лежат Ты к столу быстрее беги Нужный для закаливания предмет бери И обратно к команде скорей беги.	Приветствие Беседа Музыкальная разминка 1 задание «Выбери предмет»

нужен для **закаливания** и бегом возвращается к своей команде. После эстафеты каждый участник должен рассказать, для чего нужен предмет, который он взял. Побеждает команда быстрее и правильнее выполнившая задание.

Каждый участник перепрыгивает через «болото», пролезает под дугой, берет из корзины мяч, добегают до обруча, выполняет из него бросок в другую корзину, возвращается к линии **старта бегом**. Учитывается время прохождения и количество попаданий.

Ведущий: Молодцы, здорово справились с заданием!

- Для того чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом. Вот сейчас мы и проведем тренировку.

Ведущий: Тренировку провели мы очень ловко! Очень полезно ходить по дорожкам закаливания (Ведущий обращает внимание детей на дорожки разложенные по краю ковра). Эти дорожки прибавляют здоровья, если по ним правда ходить босиком. У нас на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов, когда мы их задеваем, массируем, они

2 задание «Большая тренировка»

3 задание «Ходьба по коврикам»

Дети поточно выполняют различные виды ходьбы по коврикам. Дети играют	способствуют правильной работе всего организма. - Раз, два, три – точно враз на коврики нужно нам попасть. Будем мы по ним ходить и здоровье наше укреплять. Ведущий: «Это правда или нет?». Дети, слушайте внимательно, делайте старательно Если мой ответ хороший – вы хлопайте в ладоши На неправильный ответ вы топайте – нет, нет! 1.Чтоб с микробами не знаться, надо, дети, закаляться? (хлопают) 2.Никогда чтоб не хворать, надо целый день проспать? (топают) 3.Постоянно нужно есть фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу (хлопают) 4.Не грызите лист капустный, он совсем-совсем не вкусный Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар мармелад! (топают) 5.Зубы вы почистили и идите спать, захватите булочку сладкую в кровать (топают) 6.Если хочешь сильным быть, со спортом надобно дружить? (хлопают) 7.Чтоб зимою не болеть, на улице надо петь? (топают) 8.И от гриппа, от ангины нас спасают витамины? (хлопают) 9.Будешь кушать лук, чеснок – тебя простуда не	Словесная игра «Это правда или нет?»
---	---	---

Участники с «витаминкой»-мячиком должны перепрыгивать из обруча в обручи, допрыгать до ориентира и обратно, передать эстафету следующему. Чья команда быстрее, та и победила Дети под музыку уходят в группу	найдет? (хлопают) Ведущий: Молодцы, все правильно ответили! А сейчас давайте поделимся «витаминкой» со своей командой. Ведущий: Мы со спортом крепко дружим, спорт для всех нас, очень нужен, Спорт – здоровье, спорт – игра, скажем спорту мы - УРА!	4 задание «Угости витаминкой»
--	--	--------------------------------------

Фотоотчет спортивного развлечения «Закаляйся детвора»



Игровая деятельность

«По дорожке» (Младшая группа)

Цель: развивать речевую и двигательную активность детей.

Ход игры: Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем ноги разминать.

Мы шагаем по дороге,

Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.)

И по этой же дорожке

Скачем мы на правой ножке. (Подскоки на правой ноге.)

А теперь еще немножко

На другой поскачем ножке. (Подскоки на левой ноге.)

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. (Бег на месте.)

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки. (Прыжки на месте на двух ногах.)

Мы похлопаем в ладошки,

Пусть попляшут наши ножки. (Произвольные танцевальные движения.)

Стоп. Присядем — отдохнем. (Приседание.)

И назад пешком пойдем. (Ходьба на месте.)

«Зайка серый» (Младшая группа)

Цель: учить детей внимательно слушать и действовать согласно тексту стихотворения.

Ход игры: Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается. (Дети «умываются».)

Вымыл носик,

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо. (Дети трут ладошками носы, «хвостики», уши.)

Вытер сухо!

И поскакал:

Скок-поскок!

Скок-поскок! (Дети скачут.)

Педагог спрашивает у детей: «К кому в гости скачешь, зайка? Скажи нам».

«Несоглашайка» (младшая группа).

Цель: закрепление знаний по теме здоровое питание, активизация речи.

Ход игры: ведущий говорит предложение. Если дети согласны с этим утверждением, они хлопают, если нет – должны объяснить почему. Вопросы:

- во время еды можно разговаривать;
- чупа-чупс – полезная еда;
- перед едой надо мыть руки;
- конфеты можно запивать кока-колой;
- во время еды нужно пользоваться салфеткой;
- чипсы становятся здоровее;
- во время еды можно разговаривать;
- витамины содержатся в киндер-сюрпризе и т. п.

«День – ночь» (младшая группа)

Цель: развитие интереса к подвижным играм.

Атрибуты: бубен, обручи.

Ход игры: в начале игры выбирается ведущий, который берет бубен. Обручи раскладываются на земле – это гнездышки. Остальные дети – птички. Птичек должно быть больше, чем гнездышек. Пока бубен звенит – это день и птички летают вокруг гнездышек. Когда бубен замолкает, значит наступает ночь и птички занимают гнездышки (1 птичка в одно гнездышко). Кому не хватило гнездышка, тот выходит из игры. Далее убирается один обруч и т.д. пока не останется 1 победитель (самый ловкий, быстрый, внимательный).

«Угадай эмоцию» (младшая группа).

Цель: познакомить детей с основными **эмоциями**: радость, грусть, гнев, страх; учить распознавать **эмоциональные** проявления других людей по различным признакам (*мимика, пантомимика*); обогащать и активизировать словарь детей за счет слов, обозначающих различные **эмоции**, чувства, настроения.

Ход игры: Педагог показывает картинки с изображением различных эмоций – дети угадывают и повторяют эмоцию.

"Флажок" (Средняя группа)

Цель: Упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.

Ход игры: дети стали в кружок,

Увидали флажок,

Кому дать, кому дать,

Кому флаг передать?

Выйди, Оля, в кружок,

Возьми, Оля, флажок!
Выйди, выйди, возьми,
Выше флаг подними!

Дети стоят по кругу, в центре один ребёнок с флажком. После слов: "выйди, выйди..." названной ребенок выходит в середину и берет флажок. Первый ребенок встает в круг, игра повторяется.

«Ходим, ходим хороводом» (Средняя группа)

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки.

Ход игры: Игроки с педагогом строятся в круг, берутся за руки, идут по кругу и говорят:

Ходим, ходим хороводом перед всем честным народом.

Раз, два, три – присели!

Последнее слово говорит педагог, а дети останавливаются и выполняют то, что он сказал (моем руки, чистим зубы и т.д.). Отмечаются игроки, которые правильно выполнили задание. С каждым повторением задание меняется и усложняется (потопали, похлопали, пошли в приседе).

«Полезное – бесполезное» (средняя группа).

Цель: развивать быстроту реакции.

Атрибуты: мяч.

Ход игры: дети становятся в шеренгу, а ведущий по очереди кидает им мяч. В момент кидания, ведущий называет полезные и вредные продукты. Если продукт - полезный, то ребенок должен поймать мяч, если бесполезный, то должен оттолкнуть мяч. Если ребенок ловит мяч или просто прикасается руками к мячу, когда воспитатель называет бесполезный продукт, то он проиграл и меняется с ведущим местами.

«Солнышко» (средняя группа)

Цель: развитие интереса к подвижным играм, выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: дети, взявшись за руки идут по кругу и говорят слова:

«Солнышко-ведрышко,

Выгляни в окошко

Детки гуляют

Тебя поджидают».

Водящий в шапочке Солнышка выходит в круг и говорит:

«Ну-ка не зевайте,

Быстро убегайте!».

«Передача чувств» (средняя группа).

Цель: Учить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ход игры: ребёнку даётся задание: передать по «цепочке» определённое чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Чувство называет воспитатель на ухо первому ребёнку, детям произносить слова не разрешается. Затем дети обсуждают, какое чувство они передавали, что они чувствовали при этом.

«Лови - бросай» (Старшая группа)

Цель: учить ловить мяч, брошенный воспитателем двумя руками, не прижимая к груди. Бросать обратно двумя руками снизу, от груди точно в руки. Развивать силу, координацию движений, точность броска.

Ход игры: дети в кругу. Воспитатель в центре. Он бросает детям мяч и ловит от них говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!». Мяч не прижимать к груди, ловить двумя руками.

2 вариант: Расстояние увеличить с 1 метра до 2 метров.

«Подбери предметы личной гигиены» (Старшая группа)

Цель: учить детей находить предметы по просьбе воспитателя. Закреплять знания о предметах личной гигиены.

Ход игры: Дети встают в круг. В середине круга ребёнок, исполняющий роль мыла. Дети идут друг за другом по кругу, напевая песенку:

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки, дети повторяют движения.

Затем соответствующее движение показывает полотенце (расчёска, зубная щётка, мочалка, носовой платок).

«Найди пару» (старшая группа).

Цель: подбирать пару к предмету, развивать скорость.

Оборудование: маски: морковь, свекла, лук, капуста, огурец, помидор.

Ход игры: По сигналу «Гуляем в огороде» - дети расходятся в рассыпную на заранее подготовленном участке, по сигналу: «На грядку» - дети должны быстро забежать в обруч по парам.

«Имитация видов спорта» (старшая группа)

Цель: закреплять с детьми названия видов спорта.

Ход игры: дети называют виды спорта. Под веселую музыку ребята и инструктор показывают имитацию предложенных видов спорта, каждую имитацию вида спорта проводят по 20 сек.

- Легкая атлетика (бег на месте),
 - лыжные гонки (поочередное махи руками назад-вперед «имитация ходьбы на лыжах»),
 - плавание (разводить руки в стороны у груди; круговые движения рук назад «плавание на спине»),
 - бокс (поочередное выбрасывание рук вперед «имитация рук боксирования»),
 - футболист (поочередные махи ногами вперед «имитация забивания мячей в ворота»),
 - катание на коньках (руки отвести назад, поочередное отведение ног в стороны «имитация катание на коньках»),
 - хоккей (наклон туловища, отведение рук в сторону «имитация владение клюшки»),
 - прыжки в длину (выполнение прыжка в длину),
 - штангист (поднимание рук вверх «имитация поднятия штанги»)
- и другие.

«Покажи эмоцию» (старшая группа).

Цель: учить умению проявлять и различать человеческие чувства, правильно на них реагировать.

Ход игры: каждый из участников по очереди изображает определенное эмоциональное состояние: веселье, грусть, скуку, злость, недовольство, обиду, страх, любопытство, усталость, растерянность, любовь и прочие. Другие игроки должны догадаться, что за чувство пытается изобразить их приятель, назвать его.

«Стоп!» (Подготовительная к школе группа)

Цель: учить действовать по сигналу водящего

Ход игры: Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки (зала).

На противоположной стороне кружком (диаметр 2-3 шага) обозначается дом водящего.

Водящий, выбранный по считалке, стоит спиной к детям и произносит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!»

На каждое слово водящего все шагают вперед.

Как только водящий произнесет: «Стоп!»- дети останавливаются, а водящий оглядывается и смотрит, кто из ребят не успел замереть на месте и шевельнулся.

Он называет этих детей, и они возвращаются на исходную линию.

Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и произносит:

«Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!». Все останавливаются на том месте,

где их застал сигнал «стоп». Вернувшиеся на исходную линию дети двигаются оттуда.

Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не встанет в его дои раньше, чем он скажет: «Стоп!» Тот, кому это удастся, становится водящим.

«Чистоплотные дети» (Подготовительная к школе группа).

Цель: Упражнять культурно – гигиенические навыки.

Ход игры: Педагог говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем педагог говорит: «Руки». Дети, которых она вызывает, отвечают: «Мыло,полотенце». Подобным же образом дети реагируют на слова «волосы» (гребень, мыло), «купание» (ванна, полотенце, душ, губка, мыло) Вариант. Воспитательница задает вопрос: "Что нам нужно, когда мы утром встаем?" Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (зубная щетка, паста, мыло,расческа).

«Я знаю пять названий...» с мячом (подготовительная к школе группа).

Цель: развитие памяти, мышления, активизация речи.

Ход игры: ведущий предлагает тему, а выбранный ребенок, отбивая мяч, называет 5 названий продуктов.

Темы: фрукты, овощи, ягоды, полезные продукты, вредные продукты, первые блюда, вторые блюда, молочные продукты.

"Часы здоровья" (подготовительная к школе группа)

Цель: закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

Игровой материал: «часы» здоровья.

Ход игры: нужно прокрутить стрелки на "часах здоровья" и определить полезность или вредность изображения.

Игровые действия: определение полезности или вредности изображения на картинке.

Ход игры: 1 вариант. Воспитатель предлагает детям по очереди прокручивать стрелки на "часах здоровья", при этом периодически говорит: "Стоп". Игрок останавливает стрелку на "часах здоровья", рассматривает изображение, на которое она направлена и рассуждает о полезности или вредности того, что находится на картинке . Количество игроков 8-10 человек.

2 вариант. Совместить два круга часов и соотнести варианты картинок.
Например, во время занятия - не кричать или перед сном не смотреть долго телевизор.

«Фоторобот» (подготовительная к школе группа)

Цель: закреплять знания детей о составных частях лица и их пространственном местонахождении.

Ход игры:

Задания (варианты):

1 вариант: предложить ребенку составить «портрет» сверстника.

2 вариант: педагог составляет портрет ребенка группы, остальные дети угадывают.

3 вариант: ребенок составляет портрет сверстника, остальные дети угадывают.

Фото игровой деятельности

Младшая группа





Средняя группа





Старшая и подготовительная к школе группа

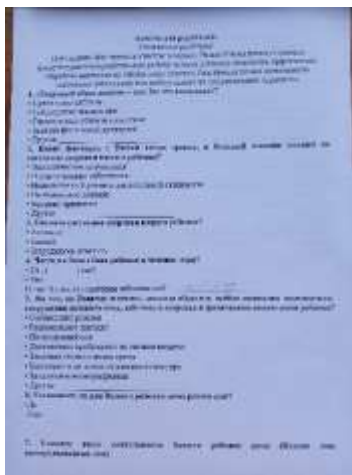






Работа с родителями

Анкетирование, консультации, папки - передвижки



Фотовыставка «Мы выбираем спорт»



Семейный марафон - челлендж « Мы сделали это, а вам слабо?»
(тема челленджа для родителей -сделать зарядку с ребенком)

