

МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида»
Совместная деятельность с детьми

«День Здоровья»

в подготовительной группе №10
«Анютинны глазки»

Воспитатели:

Ефремова Л.А.

Кучкаруб Е.А.

2014 год

Прием детей.

Для создания радостного и бодрого настроения звучат знакомые детские песенки, расположен «мини стадион», по которому предлагаем пройти в группу, преодолевая препятствия.

Цель: формирование осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.





Утром предложить детям.

Игры малой и средней подвижности: «Школа мяча», «Школа скакалки», «Школа обруча».

Цель: закрепление навыков отбивание мяча и метании мяча, упражнять в прыжках через скакалку на двух ногах.



Настольно дидактические игры: «футбол», «хоккей», «шашки», «шахматы», «баскетбол».

Цель: развитие у детей игровых интересов к спортивным играм, упражнять детей, самостоятельно выбирать игру, проявляя инициативу.

Индивидуальная работа с детьми – «Поймай бабочку».

Цель: развитие мышц кисти рук, глазомера и двигательной активности.



Утренняя гимнастика

(в облегченной одежде) комплекс без предметов

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, со сменой направления, приставным шагом и гусиным; бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег змейкой и по диагонали.

ОРУ:

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам; 2-4 — круговые движения вперед; 5-7 — то же назад; 8 — исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1- руки вверх над головой, правую ногу отставить назад, спину прогнуть; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз)
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).
6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — исходное положение.
7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На счет 1-8 — прыжки «ножницы», затем ходьба на месте; прыжки с «хлопками» затем ходьба на месте; прыжки на двух ногах.





Пальчиковая игра

«Пирожки».

Раз, два, три, четыре
Ловко тесто замесили.
Раскатали мы кружки.
И слепили пирожки,
Пирожки с начинкой:
Сладкою малинкой,
Морковкой и капустой,
Очень-очень вкусной.
Из печи достали,
Угощать всех стали.
Пахнет в доме пирогами.
Вот и гости. Все с цветами.
— Будь красива, наша козочка! —
Протянули гуси розочки.

*Сжимают и разжимают пальцы.
Грут круговыми движениями
ладони друг о друга.
Поочередно хлопают одной
ладонью сверху по другой.*

*Показывают ладошки.
Протягивают обе руки вперед,
разведя их чуть в стороны.*

Массаж рук «Строим дом»

Целый день тук да тук,
Раздается звонкий стук.
Молоточки стучат,
Строим домик для зайчат.
Молоточки стучат,
Строим домик для бельчат.
Этот дом для белочек,

Этот дом для зайчиков,
Этот дом для девочек,

Этот дом для мальчиков.
Вот какой хороший дом,

Как мы славно заживем,
Будем песни распевать,
Веселиться и плясать.

Похлопывают ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.

Похлопывают по правой руке.

Поколачивают по правым кулачком по левой руке от кисти к плечу.

Растирают правым кулаком левую руку круговыми движениями.

Растирают правую руку.

Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу.

«Пробегают» по правой руке.

Поглаживают ладонью левую

руку от кисти к плечу.

Поглаживают ладонью правую руку.

«Тарелочки»

(скользящие хлопки ладоней друг о друга).

Обильное умывание. Завтрак.



Полоскание горла соленым раствором после завтрака.

Музыкально-спортивный праздник «Всемирный День здоровья».



Цель: Формирование навыков ЗОЖ.

Задачи:

- Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом;
- Развивать физические качества – быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- Обеспечивать высокую двигательную активность детей;

Оборудование:

Музыкальный центр с диском «Песни о спорте», 2 мяча, 4 обруча, мешочки с песком, 2 деревянные палки, 6 кеглей, 2 корзинки и 10 кубиков.

Ведущий.

Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День здоровья.

Улыбкой светлой, дружным парадом

День здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню здоровья: «Ура! Ура! Ура!»

Кто скажет, что значит «быть здоровым»? (*ответы детей*)

Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться. А ещё не сидеть на месте, чаще двигаться.

Давайте подвигаемся, а лучше потанцуем!

Дети исполняют «Танец маленьких утят» муз. неизв. автора, сл. Ю. Энтина

Ведущий.

Ребята, в гости к нам спешит

Любимый доктор Айболит.

Друзей здоровья нам покажет,

О деле важном нам расскажет-

Как быть сильным и отважным.

Звучит музыка, вбегает Доктор Айболит.

Айболит.

Здравствуйте, дети и взрослые!

Я – тот самый Айболит,

Что всех излечит, исцелит.

Но к вам приехал не затем,

Чтоб ставить градусники всем.

Тани, Лили, Пети, Вовы -

Здесь, надеюсь, все здоровы?

Дети.

Здоровы!

Айболит.

Зубы чистите всегда?

Дети.

Да!

Айболит.

А мочалка и вода с вами часто дружат? **Дети.**

Да!

Айболит.

Знать хочё ещё ответ: а неряхи есть тут?

Дети.

Нет!

*Звучит музыка, под музыку «Чунга-Чанга» Энтина, Шаинского
выбегают микробы и поют песню.*

Микробы.

Мы – микробы – весело живём.

Мы – микробы - песенку поём.

Мы – микробы – очень любим грязь

Мы – микробы – ненавидим вас.

Пр.

Всех, кто любит умываться,

Сам умеет причесаться,

Руки мыть и чистить зубы,-

Мы не любим.

А нерях, грязнуль, лентяев,

Неумытых разгельдяев

Очень любим, очень любим, очень любим.

Ведущий.

Что нам делать? Как нам быть?

Кто нас сможет защитить?

Айболит.

Не волнуйтесь так, ребятки,

Отгадайте вы волшебные загадки,

А они же в тот же час

Избавят от микробов вас.

1. Костяная спинка.

Жёсткая щетинка.

С пастой мятной дружит,

Нам усердно служит (*зубная щётка*)

2. Хожу, брожу не по лесам,
А по усам и волосам.
А зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей (*расчёска*)

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне –
Пусть отмоет руки мне (*мыло*)

Все «предметы-отгадки» Айболит отдаёт микробам и они убегают.

Айболит.

Вот и нет микробов больше.
Но придут они опять,
Если будешь забывать
Руки с мылом мыть почаще,
Не давать микробам счастья
Жить в грязи.
Зубы вечером и утром чисти регулярно.
Причесаться не забудь
И всегда опрятным будь.

Под медленную музыку заходит Обжора.

Обжора.

Я – Обжора Робин – Бобин.
Не могу пошевелиться,
Не умею я трудиться,
Тяжело мне и стоять,
Всегда хочется мне спать.
Только кушаю весь день.
Много кушать мне не лень.

Айболит.

Кушать много очень вредно –
Шоколад и мармелад.
Каждому из вас известно-
Для организма – это яд!

Обжора.

А не есть я не могу!

Айболит.

Не волнуйся, помогу.
Голодовку отменяем,
Витамины принимаем.

Обжора.

От таблеток сыт не будешь!

Айболит.

Витамины находятся не в таблетках, а в продуктах питания, полезных для здоровья.
Нужны для жизни витамины!
Морковку кушай, ешь салат
И будешь ты здоров и рад!
Повторим все вместе...

Дети (*хором*)

И будешь ты здоров и рад!

Айболит.

Овощи, фрукты содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и правильно развиваться.

А теперь я загадаю вам загадки, а вы отвечайте. Должен есть и стар, и млад
Овощной всегда.....(*салат*).

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый....(*сок*).

Знай, корове нелегко

Делать детям.....(*молоко*).

Я расти быстрее стану,

Если буду есть(*сметану*).

Знает твёрдо с детства Глеб –

На столе главней всех(*хлеб*).

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной...(*крупы*).

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они.....(*полезные продукты!*)

Айболит.

Видишь, Робин-Бобин, сколько съедобного назвали дети. Пища, в которой есть витамины, назы-вается здоровой. Это значит, что перечисленные продукты не вредят нашему здоровью, а наобо-рот, его укрепляют. Но кроме здоровой пищи тебе нужно знать ещё об одном, чтобы, как все, мог ты бегать и играть, а не только есть и спать.

Обжора.

А что ещё я должен знать?

Айболит.

Ребята,

Что нужно, чтобы каждый рос

С прямыми, стройными ногами,

С широкой грудью моряка,

Чтоб с силой поднялась рука? **Дети.**

Закаляться, спортом заниматься, гулять, соблюдать режим дня, правильно сидеть за столом.....

Айболит.

Вам лениться не годится.

Помните, ребятки,

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

Ведущий.

Делу - время, час – забаве.

Команда первая – направо.

Тут – вторая становись!

Начинаются спортивные соревнования.

«ПЕРЕДАЙ МЯЧ».

Дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч над головой.

«МАЧЕХА И ЗОЛУШКА» (играют девочки)

Первый ребенок «Мачеха» берет корзинку с кубиками, бежит до обруча и высыпает кубики, а затем возвращается и передаёт пустую корзину следующему. Следующий - «Золушка»- бежит до обруча, собирает кубики в корзинку и возвращается, передаёт следующему и т.д. до последнего ребенка.

«ГОНКА НА ВЕЛОСИПЕДЕ» (играют мальчики)

Мальчики парой, друг за другом, зажав палку между ног, быстро пробегают по прямой до стойки и обратно.

«СКВОЗЬ ИГОЛЬНОЕ УШКО».

Участник бежит, продевает через себя обруч, добегают до ориентира, обегают его, возвращается обратно и продевает снова через себя обруч, добегают до команды и передает эстафету.

«ПАУЧКИ».

Участники в паре (в сцепке) проходят по зигзагообразной дорожке до ориентира и бегут обратно.

«САМЫЙ МЕТКИЙ».

Бегут до корзины, в которой лежат мешочки. Берут мешочек, бросают в обруч. Кто больше?

Айболит.

Все команды хорошо играли,
Все сразу здоровые стали!
В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом неразлучен.
Проживешь ты до ста лет!
Вот и весь секрет!

Обжора.

Я всё понял: буду делать каждый день зарядку, заниматься спортом, кушать только полезные продукты!
Айболит и Обжора прощаются с детьми, уходят.

Ведущий.

Вот настал момент прощания.
Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнований,
Обеспечивший успех.

Прощаются и уходят.

Беседа
«Тайны сладкой планеты».

ФИО педагогического работника	Ефремова Людмила Александровна
Место работы (наименование дошкольного образовательного учреждения)	МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида»
Используемая примерная общеобразовательная программа дошкольного образования	«Детство» Бабаева Т.И.
Область (направление) основной общеобразовательной программы дошкольного образования	Речевое развитие
Тема непосредственной образовательной деятельности	Чтение художественной литературы «Тайны сладкой планеты».
Интеграция образовательных областей	Познавательное развитие Социально – коммуникативное развитие Художественно - эстетическое развитие
Целеполагание	Цель: воспитание ценностное отношение детей к здоровью, развитие мотиваций к сбережению своего здоровья; формирование навыков правильному уходу за своими зубами. Задачи: <u>Художественно- эстетическое развитие:</u> обеспечивать возможность проявления детьми самостоятельности и творчества в разных видах художественно – творческой деятельности на основе литературного произведения <u>Социально – коммуникативное развитие:</u> формировать навыки общения с взрослыми и сверстниками. <u>Познавательное развитие:</u> обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укреплять и сохранить здоровье. <u>Речевое развитие:</u> развивать коммуникативные способности дошкольников: умение связно отвечать на вопросы, строить доказательную речь слушать говорящего.

Предварительная работа с детьми	Беседа «Здоровье в наших руках», «Чтобы расти здоровыми крепкими», подвижные игры народов мира, дидактические игры «Кто знает, дальше продолжает», «Я знаю 5», настольные игры «Валеология», «Аскорбинка и её друзья», рассматривание альбомов «Здоровая пища».
Дидактическое обеспечение непосредственной образовательной деятельности	Сказка «Тайна сладкой планеты», иллюстрации к произведению, костюм Незнайки, плакаты «Правильный уход за зубами», «Правила чистки зубов щеткой»
Методы и приёмы	Словесные: игровые упражнения, чтение художественного произведения, объяснения способа действия. Наглядные: демонстрация иллюстраций о видах спорта. Практические: игровые упражнения, динамическая пауза.
Виды детской деятельности	Коммуникативная деятельность, музыкальная деятельность, двигательная деятельность.
Этапы работы	
Вводная часть. Определение целей, которые педагогический работник ставит перед детьми на данном этапе непосредственной образовательной деятельности – описание методов мотивирование (стимулирование) познавательной активности детей в ходе непосредственно образовательной деятельности.	<p>1. Организационный этап. Словесная игра «Я и мой организм» Ребенок: У меня есть легкие.... Дети: Я с помощью их дышу. Ребенок: У меня есть сердце..... Дети: оно перегоняет кровь в организме. Ребенок: У меня есть зубы... Дети: с помощью которых мы пережевываем пищу.</p> <p>2. Мотивационно – ориентировочный этап. В группу входит Незнайка с завязанными зубами. - Здравствуйте ребята, вы знаете у меня очень разболелись зубы. Я не знаю, что мне делать как мне быть? - Ребята я думаю что надо помочь Незнайке? Как мы можем помочь Незнайке? - Ребята, сегодня в почтовом ящике лежал один журнал с интересными картинками и удивительной сказкой «Тайна Сладкой планеты», я думаю, что когда мы её прочитаем, мы сможем дать правильные советы Незнайке?</p>

Основная часть:

- изложение основных положений нового материала,
- описание методов способствующих решению поставленных задач;
- описание основных форм и методов организации индивидуальной, групповой деятельности детей;
- постановка целей самостоятельной работы для детей;
- определение возможных действий педагогического работника в случае, если ему или детям не удаётся достичь поставленных целей;
- описание методов организации совместной деятельности воспитателя с учётом индивидуально – дифференцированных особенностей детей;
- описание форм и методов достижения поставленных целей в ходе закрепления нового материала с учетом индивидуальных особенностей детей.

3. Поисковый этап.

Чтение сказки «Тайна Сладкой планеты»

Беседа по содержанию сказки.

- Объясните, почему так назвали сказку?
- Как можно назвать жителей сладкой планеты?
- Как вы думаете, почему с ними случилась беда?
- Каким правилам учили Саша и Маша сладкоежек?
- Кто помог справиться с кариесом? И каким способом?
- Как вы думаете, что должно быть в день рождения за праздничным столом?
- Какие выводы сделали Маша и Саша?
- Как вы думаете, какие пословицы и поговорки подходят к этой сказке? Коли ешь все подряд, еда – яд. Сладко естся, да плохо спится. Чем лучше разжуешь, тем дольше проживешь.

4. Практический этап.

- Ну что Незнайка, понравилась тебе сказка? Расскажите Незнайке, что вы знаете о зубах? (они белые; помогают пережевывать пищу; бывают молочные и постоянные)

- Каковы же из себя,
В белой твердой шубке,
Наши лучшие друзья –
Беленькие зубки.

Сядьте, дети, вокруг меня,
Расскажу про зубик я:
как ухаживать за ними?
Чтобы зубки не болели.

(чистим зубы каждый день, полоскать рот после еды, есть фрукты и овощи).

- Молодцы ребята правильно вы знаете, как ухаживать за зубами. А сейчас покажите, пожалуйста, как правильно чистить зубы щеткой (практические действия со щеткой). Чтобы правильно почистить зубы необходимо внутренние поверхности жевательных зубов, чистить выметающими движениями, располагая щетку под углом к зубам, затем чистим наружную поверхность зубов - головку зубной щетки располагаем под углом в 45 к зубам и проводятся так же выметающими движениями от десны. После этого чистим жевательную поверхность движениями вперед -

	<p>назад. Затем внутреннюю поверхность передних зубов и массаж дёсен. И заключительные действия, это полоскание рта – отварами трав или кипяченой водой. Кто поможет вам, если заболят зубы? (врач -стоматолог). Чтобы зубы были крепкими, вы правильно сказали, нужно питаться правильно. Все правильно, вы молодцы!</p>
<p>Заключительная часть: Подведение итогов непосредственной образовательной деятельности (организация рефлексии); - описание положительных действий детей; определение перспективы использования полученных качеств.</p>	<p>5. Рефлексивно – оценочный этап. - Дети чему мы научили Незнайку? - Расскажите по порядку, как правильно нужно чистить зубы? - Ребята кто ещё не научился чистить зубы? - О чем вы расскажите дома? Вы все молодцы. И чтобы вы все стали здоровыми, крепкими, сильными, я приглашаю вас подкрепиться: Чтобы ваши зубы были крепкими я угощаю вас с Незнайкой яблоками.</p>

Фрукты – яблоки.





Динамическая пауза

Упражнения по эстетотерапии с элементами хатха-йога.

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие навыков расслабляться и регулировать мышечный тонус формирование потребностей у детей добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений, создать радостное настроение.

Космическое путешествие на планету Туами

«Пришло тревожное сообщение с планеты Туами — она в опасности. Инопланетяне подают сигнал СОС и просят помощи. Поможем?»

1. Ходьба в колонне по одному.

Мы идем на космодром -
дружно в ногу мы идем,
Не зевай по сторонам —
Ты сегодня астронавт.
По команде «остановка»
Начинаем тренировку.

2. Музыкально-ритмические движения.

Основную тренировку

Провели мы очень ловко.

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

3. Имитация надевания скафандра.

Ждет нас быстрая ракета

Для полета на планету.

Отправляемся сейчас—

Инопланетяне, ждите нас.

4. Имитационные упражнения в соответствии со словами:

Аккуратно нужно сесть,

Чтоб приборы не задеть.

Кресло быстренько займи,

Пристегни скорей ремни.

5. «Пять-четыре-три-два-один. Пуск! Полетели!»

Бег на носках, руки в стороны.

6. «В невесомости плывем». Движения в замедленном темпе. «Приземлились, выходим. На незнакомой планете нас могут подстерегать всякие неожиданности».

7. «Посмотрите — вся живая природа погибла, кругом одни колючие коряги, пески, тьма и свистит злой ветер Суховой». Образные движения.

8. «Суховой пытается нас запугать. Не надо ему поддаваться. Надо оживить все на планете Туами. Для этого нужно улыбнуться, засмеяться, поплясать».

Движения детей под русскую народную мелодию.

9. «Смотрите, случилось чудо! Солнце появилось из-за туч. Все растения и птицы стали оживать». Импровизация «Оживление природы».

Поза свечи.

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и подложить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом.

Поза плуга.

Люжа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.

Поза полулотоса.

Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.

10. «Возвращаться нам пора. Полетели, детвора!

Мы приземлялись, вышли из ракеты, вдохнули свежий воздух». Дыхательные упражнения. «Мы должны беречь природу. И помнить, что все должно быть чистым. Озера — голубыми, луга — полными ярких веселых цветов».





Прогулка. Игры-эстафеты.

Цель: воспитание дружеских отношений в игре, умение действовать в коллективе согласованно.

Задачи: воспитывать волевые качества; развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели; закреплять разные виды ходьбы, учить осознанно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнять в метании снежков в цель, закаливать детей на свежем воздухе.

Оборудование: санки, лыжи с мягкими креплениями., корзины, мягкие снежки, кегли - ориентиры.

Дети выходят на площадку перед детским садом, становятся свободно.

- Над землею от кружила
Вновь зима свой хоровод.
Пусть здоровье, радость, силу
Спорт ребята принесет.
Начинаем мы играть!
Собралась вся детвора?

Входит Снеговик:

Здравствуйте, ребята! Как я рад вас видеть!

Ушла зима с морозами,

Ушла зима с метелями.

Сугробы под березами,

Давно уже подсели.

Давайте все ребята,

Вспомним зимние забавы!

(санки, коньки, снежки и лыжи)

Разделись на 2 команды,

Кто из вас «Снежок», а кто «Сугробчик».

Первая эстафета. «Нарты-сани» - это игра эстафета между 2 командами, первые двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 метр, оббегают пирамиды, возвращаются к команде и передают эстафету, выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет нарты.

- Ох, ребята молодцы, а победила команда, они быстрые, дружные, ловкие не задели ни разу нарты и друг другу передавали эстафеты.

- А вы ребята не унывайте, впереди ещё много игр и вы можете победить, если будете какими? (мы будем сильными, ловкими, дружными)

Вторая эстафета. "Лыжники" – чтобы пройти эту эстафету нужно надеть лыжи, добежать до ориентира, обежать кегли, возвратится, снять лыжи и передать другому участнику

- Да, лыжников видать издалека, и поэтому побеждает команда....

Третья эстафета - "Меткий стрелок" - нужно добежать до ориентира (обруча) взять снежок, и от обруча попасть снежком в корзину. Вернуться к линии старта и передать эстафету следующему. Выиграет команда, у кого будет больше попаданий.

- Предлагаю вам подсчитать ваши результаты. У команды «Сугробчик» - снежков, а «Снежок» - ...снежков. Победила команда

Четвертая эстафета. «Прокати друга». Кто быстрее прокатит друг друга на санках вокруг кегли. Один игрок из команды сидит на санках, другой везёт друга до ориентира, оббегает кеглю, меняются местами возвращаются к команде и передают эстафету следующим игрокам, побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

Пятая эстафета. «Юные хоккеисты» чтобы пройти эту эстафету нужно взять клюшку, добежать до ориентира ведя клюшкой шайбу, обежать кегли, возвратится, передать клюшку с шайбой другому участнику, побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

Шестая эстафета. «Перевези команду». Один участник из команды с клюшкой стоит на линии старта, остальные встают напротив него на расстоянии 10–15 м. По команде участник с клюшкой бежит к своей команде, забирает одного участника и бежит (перевозит) к линии старта. На линии старта тот, кого забрали, становится «перевозчиком» и бежит за следующим участником, а тот, кто перевозил, остается за линией старта. И так до тех пор, пока вся команда не окажется за линией старта. Побеждает та команда, которая раньше справится с заданием.

В этой эстафете победила команда....

По общим результатам, дорогие ребята, победила дружба!

«Друг познается на рати да при беде». А самое главное, что вы приобрели? (здоровье).

- Ведь не зря в народе говорят «Здоровью цены нет», «Здоровья так же и друзей за деньги не купишь».

Игры быстро заканчиваются, а вас ждут на обед «За общим столом еда вкуснее».

После обеда полоскание полости трав кипяченой водой

- формирование навыков личной гигиены заботиться о полости рта.



Перед сном самомассаж по А. Уманской – совершенствовать навыки механического воздействия на рефлексогенные зоны организма с целью поддержания здоровья человека.

- Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнём.

И массаж подошв начнем.

- на каждую ножку крема понемножку.

Хоть они и не машины

Смазать их необходимо!

- проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна.

Это помни ты всегда!

- Разминка тоже обязательна,

Выполняй её старайся

И не отвлекайся.

- По подошве, как граблями,

Проведём сейчас руками.

И полезно, и приятно –

Это всем давно понятно.

- Рук своих ты не жалеяй

И по ножкам бей сильнеей.

Будут быстрыми они,

Потом попробуй догони!

- Гибкость тоже нам нужна,

Без нее мы никуда.

Раз – сгибаем, два – выпрямляй

Ну, активнее давай!

- Вот работа, так работа,

Палочку катать охота.

Веселее ты катай

Да за нею поспевай.

- В центре зону мы найдём,

Хорошенько разотрём.

Надо с нею нам дружить,

Чтобы всем здоровым быть.

- Скажем всем: «Спасибо!»

Ноженькам своим.

Будем их беречь мы

И всегда любить.

Подъем.



Гимнастика после сна.

Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Мостики получились.

«Поднимайся, детвора»

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись,

Вправо, влево повернулись.

Приподняли мы головку

Кулачки сжимаем ловко

Ножки начали плясать,

Не желаем больше спать

Обопремся мы на ножки,

Приподнимемся немножко.

Все проснулись, округлились,

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся детвора!

Все по полу босиком,

А портом легко бегом.

Сделай вдох и поднимайся,

На носочки поднимись.

Опускайся, выдыхай

И еще раз повторяй

Стопу разминай,

Ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись

И к делам своим вернулись!



Дорожка «Здоровья»

с элементами йоги и дыхательными упражнениями

Цель: тренировка терморегуляционного аппарата.

Задачи: укрепить опорно – двигательный аппарат; укрепить иммунитет; совершенствование и развитие координации движений, упражнять в плавном свободном выдохе.; воспитывать привычку здорового образа жизни.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете» (упражнение «Насос» из комплекса № 2.)

2. «Планета Сат-Нам, отзовись».

И.п.: сидя на на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат- Нам» (3—5 раз). «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночнику, — это выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота, — это вдох.

3. На планете дышится тихо, спокойно и плавно. (Повторение упражнения из комплекса УФ 1.)

4. «Инопланетяне».

И.п.: лежа, стоя.

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот. Медленно и плавно выполнить вдох, заполняя полностью легкие. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)». Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц (3—4 раза)

Я мотор завожу,

И внимательно гляжу.

4. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

5. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8—10 раз).

6. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1—2 мин.

«Весёлые старты»

дети подготовительных групп «Анютини глазки» и «Лилии»



ФИО педагогического работника	Ефремова Людмила Александровна
Место работы (наименование дошкольного образовательного учреждения)	МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида»
Используемая примерная общеобразовательная программа дошкольного образования	«Детство» автор
Область (направление) основной общеобразовательной программы дошкольного образования	Физическое развитие

Тема непосредственной образовательной деятельности	«Весёлые старты»
Интеграция образовательных областей	Социально – коммуникативное развитие Познавательное развитие Речевое развитие Художественно - эстетическое развитие
Целеполагание	Цель: способствование гармоничному физическому развитию детей, развитие волевые качества и стремление к победе. Задачи: Социально – коммуникативное развитие: обогащать способы игрового сотрудничества со сверстниками, развивать дружеские взаимоотношения. Познавательное развитие: расширять представления о правилах здорового образа жизни и значение физических упражнений для здоровья человека. Речевое развитие: развивать коммуникативные способности дошкольников: активизировать в речи детей словами на спортивную тематику: скейтбор.... <u>Физическое развитие:</u> совершенствовать физические качества (силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость и координацию движений).
Предварительная работа с детьми	Беседа «Олимпийские игры Сочи», «Чтобы расти здоровыми крепкими», подвижные игры народов мира, дидактические игр «Кто знает дальше продолжает», «Я знаю 5», настольные игры «Валеология», «», рассматривание альбомов «Мы любим спорт», «Летние олимпийские игры».
Дидактическое обеспечение непосредственной образовательной деятельности	Спортивное оборудование: мячи, обручи, корзины, гимнастические скамейки, мешочки с песком.
Методы и приёмы	Словесные: чтение художественного произведения, объяснения способа действия. Наглядные: демонстрация иллюстраций видов спорта. Практические: игровые упражнения, динамическая пауза.

Виды детской деятельности	Коммуникативная деятельность, музыкальная деятельность, двигательная деятельность.
Этапы работы	
<p>Вводная часть.</p> <p>Определение целей, которые педагогический работник ставит перед детьми на данном этапе непосредственной образовательной деятельности – описание методов мотивирование (стимулирование) познавательной активности детей в ходе непосредственно образовательной деятельности.</p>	<p>1. Организационный этап.</p> <p>Дети под музыку входят в зал. Добрый день, дорогие ребята! Добрый день уважаемые взрослые! Приветствуем вас на спортивном празднике. Ведь с таких малых стартов начинаются спортивные победы А сейчас давайте познакомимся с нашими командами.</p> <p>2. Мотивационно – ориентировочный этап.</p> <p>Перестроение команды друг против друга (Команды представляют свое название и девиз) Девизы команды группы «Лилии» (хором) «В мире нет рецепта лучше- будь со спортом не разлучен!» Девизы команды группы « Незабудки» (хором) «Спорт, друзья, нам очень нужен, мы со спортом крепко дружим!» Сегодня в состязаниях сражаются 2 команды команда «Лилии» и команда «Незабудки». Мы посмотрим, чья команда самая дружная, умная, сильная, смелая, отважная, а главное умеет, достигает поставленной цели. Вы ребята согласны?</p>
<p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изложение основных положений нового материала, - описание методов способствующих решению поставленных задач; - описание основных форм и методов организации индивидуальной, групповой деятельности детей; - постановка целей самостоятельной работы для детей; - определение возможных действий педагогического 	<p>3. Практический этап.</p> <p>Желаю успехов в предстоящих соревнованиях Команды приглашаются на старт ну, команды смелые, ловкие, умелые, на площадку выходите, силу, ловкость покажите!</p> <p><u>1 эстафета</u> « Передай мяч» добежать с мячом до предмета и обратно. Мяч передать следующему игроку; выигрывает та команда, игроки которой быстрее закончат дистанцию. Слово жюри для подведения итогов.</p> <p><u>2 эстафета</u> «Скачки»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наверное, никто из участников не откажется стать «всадником» и проскакать с ветерком верхом на лошади. Правда, лошади в этой

<p>работника в случае, если ему или детям не удаётся достичь поставленных целей;</p> <p>- описание методов организации совместной деятельности воспитателя с учётом индивидуально – дифференцированных особенностей детей;</p> <p>- описание форм и методов достижения поставленных целей в ходе закрепления нового материала с учетом индивидуальных особенностей детей.</p>	<p>эстафете не совсем обычные. Их заменят прыгающие мячи. Что делает настоящий всадник перед забегом? Всклакивает в седло, берет поводья в руки, стремительно ударяет по бокам лошади и, прикрикивая: «Но! Пошла!», двигается вперед. Давайте попробуем!..</p> <p>Все участники команд по очереди прыгают на мячах-лошадках (прыгающие мячи). Побеждает та команда, которая первая придет к финишу. Слово жюри для подведения итогов.</p> <p><u>3 Эстафета «Бег с ракеткой в руке»</u> Первый участник с ракеткой, на которой лежит валик, бежит «(туда и обратно) до конусов, передает ракетку с валиком следующему. Побеждает команда, которая первая приходит к финишу и выполняет все условия. Слово жюри для подведения итогов.</p> <p><u>4 состязание умственное «Назовите олимпийские виды спорта»</u> (фигурное катание, биатлон, скейтборд, бадминтон, бобслей....) Слово жюри для подведения итогов.</p> <p><u>5 эстафета «Полоса препятствий»</u>. Игроку необходимо запрыгнуть и выпрыгнуть в малый обруч (разными способами), подлезть под дугу (любым способом), добежать до обруча, надеть 1 обруч и снять его, затем обежать конус и вернуться на место, передав эстафету.</p> <p><u>6 эстафета «Перемена мест»</u>. Девочки стоят у линии старта с одной стороны зала, мальчики – с другой, по сигналу первая девочка бежит с мячом, передает первому мальчику и отходит в сторону, мальчик бежит с мячом ко 2 девочке, передает мяч т.д.. Эстафета заканчивается тогда, когда мальчики и девочки поменяются местами. Слово жюри для подведения итогов.</p>
<p>Заключительная часть: Подведение итогов непосредственной образовательной деятельности (организация рефлексии);</p> <p>- описание положительных действий детей;</p>	<p>4. Рефлексивно-оценочный этап.</p> <p>- Вот и закончились наши соревнования, победила «Дружба». Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Перед тем, как с вами</p>

определение перспективы использования полученных качеств.

попрощаться мы хотим вам пожелать:
Крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

- Дети что нового вы сегодня узнали?

- Что вам понравилось?

- Хотели бы встретиться в новых состязаниях, и каких? (хоккей, «что, где, когда», «весёлых стартах»)

Мы все молодцы.

Я думаю, что мы с вами будем встречаться еще много раз, чтобы дружба ваша крепла, и здоровье укреплялось, чтобы все на свете мирно улыбались.





Рассматривание и чтение книг: «Я-человек», «Я и мой организм».

Цель: закрепление знаний о значении укрепления здоровья, о правилах личной гигиены, об условиях нормального функционирования организма.

Вечером предложить детям.

«Шашечный турнир» настольная игра.

Цель: формирование интереса к настольным играм и спорту.

Загадки о спорте.



Индивидуальная работа по физкультуре в игровой форме.

«Веселые обезьянки» - формирование навыков ползать по канату, подниматься и спускаться перехватывающими движениями.

Дидактические игры «Валеология 1 и 2 части», «Аскорбинка и её друзья – 1 и 2 части», «Пирамида здоровья»

Цель: закрепление знаний детей о правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.



Для родителей предложить ознакомиться с ширмами «Витамины роста» и «Растим здорового человека», а также предложить заполнить анкету «Какое место занимает физическая культура в вашей семье», а так же со стенгазетой «Здоровье детей в наших руках».

"Здоровье детей в наших руках"

