**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад "Светлячок"**

**Смоленского района Смоленской области**

***Краткосрочный проект в старшей группе***

***«Быть здоровыми все могут — спорт, и отдых нам помогут!»***

**Срок реализации: с 20.01.2020 по 31.01.2020 г.г**



**Составил: воспитатель**

**Ефременкова А.В.**

**Богородицкое 2020 год**

**Актуальность проекта:**  
«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.  
К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.   
Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?   
Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.   
Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах.   
Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.   
Для реализации данного направления был разработан проект “Будь здоров!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.  
**Степень разработанности проблемы.**  
Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей: медицины, психологии, экологии, педагогики. На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования: А. М. Амосова, А.И.Антонова, М.В. Антроповой, Н.Г. Быковой, М.В. Меличевой и др. Но, несмотря на то, что проблему исследовали многие педагоги, нам кажется, что в практику не всегда и везде внедряются предложенные ими методы и технологии. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья детей. Анализ литературы показал, что модель формирования представлений здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи проработана недостаточно. Причиной недостаточной сформированности представлений детей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека также является родительская безграмотность в этом вопросе. Не все разработанные методики могут повысить уровень сформированности здорового образа жизни детей, так как каждый ребенок имеет свое представление о здоровье.   
Этим и объясняется выбор темы проекта: «Быть здоровыми все могут — спорт, и отдых нам помогут!»  
  
**Гипотеза проекта.**  
Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.  
  
**Цель проекта:**сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**  
  
1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.  
1. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.  
2. Развивать у детей желание заниматься спортом.  
3. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.  
4. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.  
  
**Этапы проекта:**  
  
*I. Подготовительный.*  
1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.   
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.  
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.  
  
*II. Основной.*  
  
1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.  
2. Организация работы с родителями.  
  
*III. Заключительный.*  
  
1. Викторина «В здоровом теле — здоровый дух!»  
2.Создание «Дорожки здоровья»  
  
**Предполагаемый результат:**  
Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.  
  
**Участники проекта:**  
Дети 5-6 лет, родители, воспитатели  
  
**Тип проекта:**творческий.  
  
**Срок реализации:** краткосрочный (2 недели)  
  
**Вид проекта:** познавательно - творческий.  
  
**Состав участников:**групповой  
  
**Масштаб проекта:** в группе с детьми.  
  
**Ресурсы:**  
Материально – технические: спортивный инвентарь  
Информационные: методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.  
 **ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**  
  
*I этап - подготовительный*  
  
1.Анкетирование детей и родителей (Приложение № 1,№2)  
2.Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.  
3.Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».  
4.Чтение и обсуждение произведений по теме.  
5.Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.  
6.Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.  
  
*II этап – Основной*  
  
1.Беседа с детьми « Мое здоровье» (приложение № 3)  
2.Беседа «Зачем нужны витамины?» ( приложение №4)  
3.Игровая ситуация « Как защититься от микробов?» (приложение №5)  
4.Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №6)  
5.Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение№7)  
6.Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»  
7.Подвижные игры, эстафеты на участке. (картотека подвижных игр)  
8.Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение№ 8)  
10.Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (Приложение №9)  
11.Чтение произведений А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»;А. Кутафин «Вовкина победа» и др.  
12.Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».  
13.Консультации для родителей (Приложение №10).

14. Лепка «Футбольный мяч». (Приложение № 11).

15. Аппликация «Веселая зарядка» (Приложение №12)

16.Рисование «Хоккеист», (Приложение№13)

17.Раскраски «Зимние и летние виды спорта».  
  
*III этап – заключительный*  
  
1. Викторина «В здоровом теле — здоровый дух!» (Приложение №15)  
2.Создание «Дорожки здоровья»

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение №1.  
Анкета для родителей**  
  
Уважаемые родители!  
Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).   
1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?  
- да\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,  
- нет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
- не знаю  
3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?  
- недостаток времени;  
- низкая зарплата:  
- недостаток знаний:  
- другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?  
-да:  
- нет:  
- иногда.  
5.Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)  
- да;  
- нет;  
- иногда.  
6.Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?  
- неудовлетворительное медицинское обслуживание;  
- плохое материальное положение в семье;  
- неблагоприятные экологические условия;  
- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;  
- другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
  
**Приложение №2  
Опросник для детей.**  
  
1. Ребята, что такое «здоровье»?  
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?  
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?  
4. Знаете ли вы виды спорта?  
5. Какой вид спорта ваш любимый?  
6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и),каким видом спорта ты(вы) занимались?  
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?  
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?  
  
 **Приложение №3  
Беседа «Мое здоровье»**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.  
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?  
Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.  
Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?  
А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?   
А зачем мыть руки?  
А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?  
А зачем нам нужен носовой платок?   
А что такое микробы?  
Какую воду нужно пить?  
Дома, вы, соблюдаете режим дня?  
Скажите, здоровье нужно человеку?  
  
**Приложение №4.  
Беседа «Зачем нужны витамины?»**  
  
-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.   
- А вы, ребята, пробовали витамины?  
-А для чего нужны витамины?  
Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.   
- А в каких продуктах есть витамины?   
Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).   
Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?  
  
**Приложение №5.  
Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»**  
  
Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? ( ответы детей).  
Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.   
Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.   
- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. « Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»  
Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.   
-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).  
  
**Приложение №6.**  
**Дидактическая игра «Полезные продукты»**  
  
Воспитатель:   
- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.   
1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.   
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.   
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.  
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.   
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.  
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.   
Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.   
  
**Приложение №7.  
Беседа «Зачем людям спорт?»**  
  
Ребята, вы любите заниматься спортом?  
Спорт – это что?  
Зачем люди занимаются спортом?  
Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...  
Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.  
  
**Приложение №8.  
Загадки про спорт и здоровый образ жизни**  
  
Любого ударишь –  
Он злится и плачет.  
А этого стукнешь –  
От радости скачет!  
То выше, то ниже,  
То низом, то вскачь.  
Кто он, догадался?  
Резиновый ...  
(Мяч)   
Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это ...   
(Мяч)   
Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...  
(Гантели)  
Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка!  
(Спортзал)   
Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети.  
(Стадион)   
Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются.   
(Лыжи)   
На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ...   
(Лыжи)   
На белом просторе  
Ддве ровные строчки,   
А рядом бегут   
Запятые да точки.   
(Лыжня)  
Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?  
(Лыжник)   
Ног от радости не чуя,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети?   
(Лыжи)  
Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется…  
(Сноуборд)   
Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?   
(Коньки)  
Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...  
(Коньки)   
Палка в виде запятой   
Гонит шайбу пред собой.   
(Клюшка)   
Во дворе с утра игра,   
Разыгралась детвора.   
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -   
Там идёт игра - ...   
(Хоккей)  
Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.   
(Велосипед)   
Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!   
(Велосипед)   
Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –   
Это мой ...   
(Велосипед)   
Эстафета нелегка.   
Жду команду для рывка.   
(Старт)   
На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.  
(Шахматы)  
  
**Приложение №9.  
Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни**  
  
Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Холода не бойся, сам по пояс мойся.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
И смекалка нужна, и закалка важна.   
В здоровом теле здоровый дух.   
Паруса да снасти у спортсмена во власти.   
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.  
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.  
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
Крепок телом - богат и делом.  
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.  
Пешком ходить — долго жить.  
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Приложение №10**  
  
**Консультации для родителей  
"Здоровый образ жизни ваших детей"**  
  
Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание,  
привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно  
начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.  
Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять  
Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.  
Это во - первых: соблюдение режима дня.  
В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.  
Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.  
Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.  
. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.  
Мойся мыло! Не ленись!  
Не выскальзывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала!  
О микробах:  
Микроб - ужасно вредное животное,  
Коварное и главное щекотное.  
Такое вот животное в живот  
Залезет - и спокойно там живёт.  
Залезет шалопай, и где захочется  
Гуляет по больному и щекочется.  
Он горд, что столько от него хлопот:  
И насморк, и чихание и пот.  
Вы, дети, мыли руки перед ужином?  
Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.  
Постой- ка, у тебя горячий лоб.  
Наверное, в тебе сидит микроб!  
Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом,  
вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.  
В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.  
В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.  
Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.  
Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.  
Помни истину простую,  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.  
Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.  
Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»  
Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.  
Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»  
Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается  
впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим  
бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.  
Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.  
Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.  
Только говорить о значимости здоровья – это мало.  
Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.  
Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.  
Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.  
Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.  
Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.  
Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:  
- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;  
- Напрячь стопы ног, носочки;  
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;  
- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.  
Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»  
- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.  
- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».  
- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.  
- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.  
- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.  
Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.  
Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.  
Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.  
«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»  
Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.  
Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.  
Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.  
Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».  
Из дома – на улицу, на природу.  
Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.  
Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.  
Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.  
Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.  
Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.  
Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю  
жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

**Приложение №11**

**Конспект занятия по лепке**

**«Футбольный мяч»**

**Цели:** Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча. Обучения созданию выразительного образа посредством передачи объёма и цвета.

**Задачи:** 1. Способствовать развитию умений и навыков в работе с

пластилином

2. Содействовать воспитанию интереса к занятиям лепке из пластилина.

**Предварительная работа:** разучивание стихотворения А. Барто «Мой веселый звонкий мяч».

**Материл и оборудование:** пластилин (белый, черный); доска для лепки;

влажная салфетки для рук; футбольный мяч.

**Ход занятия**

*Воспитатель кладет мяч на стол перед детьми. Рассказ воспитателя об истории мяча).*

**Воспитатель:** Мяч возник в глубокой древности. Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти и шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, шили из кожи, набивая травой или опилками. В древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце. а значит, обладал его волшебной силой.

Греки шили мячи из кожи и набивали мхом или перьями птиц.

А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч называли

«фоллис».  Не большие фоллисы использовали для ручных игр, а мяч больших размеров использовали в игре типа футбол.

Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов деревьев. и называли «каучу» (от слов «каа»- дерево и «о-чу»-плакать). Нам известна под названием «каучук». Каучуковый мяч увидел известный путешественник Христофор Колумб. Его матросы привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему миру.

- Слово «мяч» связано со словами «мягкий, «мякоть», «мякиш», то есть мяч-это мягкий шар.

**Воспитатель:** Давайте рассмотрим наш мяч. Он какой?  (Круглый, резиновый, гладкий разноцветный, упругий, отскакивает от пола.)

-Назовите предметы из нашей жизни, похожие на мяч. (Ответы детей.)

-В какие игры вы любите играть с мячом?  (Ответы детей.)

-А хотите слепить свой «веселый мяч»?

**Воспитатель:** Давайте не много отдохнем и разомнем наши пальчики.

**Пальчиковая игра «Мячи»**

Мне подарили мячик,

*(Сжать пальцы в кулаки.)*

Он круглый и большой.

*(Вращать кистями рук.)*

Взлетает он до неба

*(Ударять кулаком о ладонь другой руки.)*

Над моею головой

**Воспитатель:** Молодцы, а теперь давайте попробуем слепить с вами футбольный мяч.

Для мяча понадобится белый и черный пластилин. Скатайте большой шар из пластилина любого цвета, это будет основой для футбольного мяча. Теперь скатайте 20 белых шариков и 12 черных, постарайтесь, чтобы шарики были одинакового размера. Крепите шарики в большой основе в следующем порядке: черный шарик, а вокруг него пять белых. Таким образом заполните всю поверхность мяча, слегка вдавите шарики и, совершая руками вращательные движения, превратите заготовку в полноценный футбольный мяч.

**Воспитатель:** Какие яркие мячи! Молодцы!

**Приложение №12**

**Конспект занятия по аппликации «Веселая зарядка»**

**Цель:** формировать чувство формы, пропорций, композиции, развивать умение создавать целостность изображения из отдельных деталей

**Задачи:** продолжать формировать умение пользоваться ножницами, воспитывать трудолюбие, аккуратность, желание доводить начатое дело до конца, развивать воображение детей, расширять кругозор, обогащать словарь детей

**Материал и оборудование:** заготовки цветной бумаги с нарисованным контуром;

мягкая игрушка зайки, ширма.

**Предварительная работа:** Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»;беседа с детьми о правилах личной гигиены;подготовка атрибутов к занятию.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о нашем здоровье, и что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Посмотрите, кто это к нам в гости пришел?

***Появляется расстроенный зайчик***

**Воспитатель:** Здравствуй зайчик, чем это ты так расстроен?

**Зайчик:** Ребята, что-то я совсем без сил, мне кажется, я заболел и совсем не знаю, как вернуть свое здоровье.

**Воспитатель:** Ребята, поможем зайке, расскажем ему, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Да). Я сейчас буду рассказывать стихотворения, если в нем все правильно, то вы говорите «Да», если в нем что-то не правильно, вы говорите «Нет».

***Чтобы расти и закаляться,***

***Нужно спортом заниматься,***

***Чтобы зубы не болели,***

***Ешь конфеты-карамели,***

***Фрукты и овощи перед едой,***

***Тщательно, очень старательно мой,***

***Если выходишь зимой погулять,***

***Шапку и шарф надо дома оставлять,***

***Вовремя ложись, вставай,***

***Режим дня ты соблюдай,***

***Вот еще совет простой,***

***Руки мой перед едой,***

***Если на улице лужа иль грязь,***

***Надо туда непременно упасть,***

***Платочек, расческа должны быть своими,***

***Это запомни и не пользуйся чужими.***

**Воспитатель:** Молодцы ребята! А скажите, мы с вами можем не дышать? (Нет). Конечно, а чем мы дышим? (Воздухом). Правильно, чтобы быть здоровым нам необходимо дышать свежим воздухом, для этого вы ходите на прогулку.

**Зайка:** Я очень люблю гулять, оказывается это еще и полезно

**Физкультминутка:**

*«Рано утром на зарядку»*

*Рано утром на зарядку*

*Друг за другом мы идем.*

*И все дружно по порядку*

*Упражнения начнем.*

*Раз – подняться, подтянуться.*

*Два – согнуться, разогнуться.*

*Три – в ладоши три хлопка,*

*Головою три кивка.*

*На четыре – руки шире.*

*Пять – руками помахать.*

*Шесть – на место тихо сесть.*

**Воспитатель:** А чтобы Зайка не забыл про наш урок, давайте сделаем ему от нас подарок.

***Показ воспитателя.***

**Приложение №13**

**Конспект по рисованию в старшей группе на тему "Хоккей"**

**Цель:** воспитывать у детей любовь к спорту, учить передавать в рисовании хоккеиста; выделяя характерные особенности.

**Программное содержание**: уточнить знания детей о зимних видах спорта. Закреплять умение детей рисовать фигуру человека в движении. Помочь детям установить взаимосвязь между двигательной активностью и здоровым образом жизни. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Способствовать развитию логического мышления, внимания, памяти.

**Ход занятия**

*Воспитатель предлагает рассмотреть картинки на доске*

**Воспитатель:** Ребята, догадались ли вы, о каком виде спорта мы будем говорить? *(Ответы детей)*

-А что такое **спорт**? *(Ответы детей)*

-Как называют людей, которые занимаются хоккеем? *(Ответы детей)*.

-Что нужно делать, чтобы стать хоккеистом? *(Ответы детей)*.

-Вы сказали верно.

Воспитатель: Скажите, какие зимние виды спорта вы знаете? *(Ответы детей)*

-Все зимние виды спорта можно разделить на две группы: виды спорта, проводимые на снегу и виды спорта, проводимые на льду.

**Упражнение *«Разложи виды спорта»***

*(На доске схематично рисуют изображение льда и снежинки. Предложить детям разделить все картинки на две группы: проводимые на льду и проводимые на снегу).*

**Воспитатель:** Молодцы, вы отлично справились с заданием. Мы немножко поиграли, а теперь приступим к нашему творчеству. Давайте нарисуем с вами хоккеиста.

**Показ воспитателя.**

**Воспитатель:** Молодцы! Какие красивые хоккеисты у вас получились.

-Понравилось ли вам сегодня заниматься? *(Ответы детей)*

-Что понравилось больше всего? *(Ответы детей)*

-Каким зимним видом спорта вы бы хотели заняться? *(Ответы детей)*

-Какой вид зимнего спорта мы изобразили на ваших рисунках? *(Ответы детей)*

**Приложение №15**

**Викторина: «В здоровом теле – здоровый дух».**

**Цель:** способствовать воспитанию здорового образа жизни.

**Задачи :**

1. сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
2. способствовать укреплению детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности;

**Воспитатель:** Здравствуйте!     При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать.

Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни.

А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Необходимо  хотя бы за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также поддерживать здоровье помогают лекарственные травы.

От чего зависит здоровье?

Вклад различных влияний на здоровье следующий:

10% - уровень медицинской помощи,

20% - наследственность,

20% - окружающая среда,

50% - образ жизни.

И так, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся.

  Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые и о том как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины.

 Начнём с пословиц. Кто мне скажет пословицы и поговорки о здоровье?

Хорошо! Я начну пословицы, а вы продолжите.

**Пословицы:**

 ·        Береги платье снову, а здоровье … (смолоду.)

·        Чистота – половина… (здоровья.)

·        Болен – лечись, а здоров… (берегись.)

·        Было бы здоровье, а счастье… (найдётся.)

·        Где здоровье, там и… (красота.)

·        Двигайся больше – проживёшь… (дольше.)

·        Забота о здоровье – лучшее… (лекарство.)

·        Здоровье сгубишь – новое… (не купишь.)

·        Смолоду закалиться – на век… (пригодится.)

·        В здоровом теле… – (здоровый дух.)

**Загадки:**

·        Старая бабка по двору шныряет, чистоту соблюдает.(Метла.)

·        И языка нет, а правду скажет. (Зеркало.)

·        Зубов много, а ничего не ест. (Расчёска.)

·        Висит. висит, болтается,

              Всяк за него хватается. (Полотенце.)

·        Лёг в карман и караулю

              Рёву, плаксу и грязнулю,

              Им утру потоки слёз,

              Не забуду и про нос.  (Носовой платок.)

·        На себя я труд беру:

      Пятки, локти с мылом тру

      И колени оттираю -

      Ничего не забываю. (Мочалка.)

·        Дождик тёплый и густой.

      Этот дождик непростой -

      Он без туч, без облаков

      Целый день идти готов. (Душ.)

·        Не щётка и не веник,

·        Плещет теплая волна

      В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате?  (Ванна.)

·        Нежно пенясь, не ленясь,

      С нас смывает пыль и грязь. (Мыло.)

·    Костяная спинка,

      Жесткая щетинка,

      С мятной пастой дружит,

      Нам усердно служит. (Зубная щётка.)

**Воспитатель:** Сейчас я буду задавать вам вопросы. А вы поднимать руку и отвечать. За правильный ответ я буду давать медальку. В конце мы их посчитаем у кого будет больше, тот и победил. Хорошо?

**ФОТООТЧЕТ.**





***Зарядка***



***Лепка «Футбольный мяч».***



***Рисование «Хоккеист»***

******

***Создание «Дорожки здоровья»***



***Что за чудо?***

***Наши ножки оказались на дорожке.***

***На дорожке не простой,***

***А затейливой такой!***



***Аппликация «Веселая зарядка»***





***Работа с раскрасками***

***«Зимние и летние виды спорта».***

******