Приложение №1

 **Родительское собрание**

 **на тему: «Участвуем в проекте «Если хочешь быть здоровым!»**

 **Ход собрания**

 *Звучит песня «Закаляйся»*

Ведущий читает стих-ие в. Крестова «Тепличное создание».

 Болеет без конца ребенок.

 Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.

 - Ведь я его с пеленок

 Всегда в тепле держать стремлюсь.

 В квартире окна даже летом

 Открыть боится – вдруг сквозняк,

 С ним то в больницу, то в аптеку,

 Лекарств и перечесть нельзя.

 Не мальчик, словом, а страданье.

 Вот так, порой, мы из детей

 Растим тепличное созданье,

 А не бойцов – богатырей.

Ведущий: Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровья людей. Что это такое?

 В начале нашей встречи разговор пойдет о закаливании и профилактике заболеваний. Результаты анкеты показывают, что родителями группы проводятся различные виды закаливаний с детьми. Родителям предлагаем поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней.

 Ведущая: Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В «минимум» закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры.

Ведущая: О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин: «Друзья мои! Возьмите посох свой,

 Идите в лес, бродите по долине.

 и в долгу ночь глубок ваш сон…»

 Ежедневные прогулки детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2-х раз в день по 1-2 часов, летом неограниченно.

Ведущая: много тревог и волнений вызывает болезнь ребенка. Есть таблетки и лекарство, которые назначает врач и есть народные средства лечения.

 Какие из средств помогают вам вылечить ребенка от кашля и насморка?

 *Подведение итогов собрания*

«На Руси еще никто чаем не подавился» - гласит русская поговорка. Сегодня нам представилась возможность дегустировать различные виды целебного чая.

Родители пробуют разные виды лекарственного чая.

 **Решение родительского собрания**

1. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.
2. Пусть основное время на прогулках будет в движении: подвижными играми детей – оздоровим, себя – омолодим.
3. Летом вместе с ребенком организовывать сбор лекарственных трав для лечения, ягод, цветов, трав для лечебного чая.
4. Изготовление массажеров от плоскостопия.

 Приложение № 2

 **План мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ**

1. Провести родительское собрание на тему: «Участвуем в проекте «Если хочешь быть здоровым!»
2. Провести с детьми занятия по темам о здоровье.
3. Провести с детьми «День здоровья»
4. Провести досуг с детьми «Веселые эстафеты»
5. Провести спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»
6. Провести анкетирование среди родителей:

«Определение уровня знаний о здоровом образе жизни» и

«Оценка деятельности ДОУ в рамках физического развития детей»

1. Составить перспективное планирование форм работы с родителями по Здоровому образу жизни.
2. Оформить альбом «Виды спорта»
3. Оформить выставку стенгазет «Здоровый образ жизни»
4. Оформить выставку рисунков детей «Виды спорта»

 Приложение №3

 Анкета для родителей

**1. «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни»**

**1.**Укажите, пожалуйста, возраст вашего ребенка

от 4 до 5 –

от 5 до 6 –

**2**.Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3**.Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни в семье? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4**.Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашегоребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5**.На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОУ, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6**.Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка

**7**.Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8**.Нужна ли вам помощь детского сада? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9.**Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы (выбрать не более трех):

- Спортивная подготовка;

- Физическое развитие;

- Художественно – эстетическое;

- Социально – эмоциональное;

- Интеллектуальное;

- Обучение иностранным языкам.

**2. «Оценка деятельности ДОУ в рамках физического развития дошкольников»**

**1**.Знаете ли вы, какие оздоровительные мероприятия проводятся в ДОУ, группе?

 - да

 - нет

**2.**Как вы оцениваете работу дошкольного учреждения по оздоровлению детей?

 - хорошо

 - плохо

 - другой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.**Как вы оцениваете условия для физического развития детей в группе?

 - хорошо

 - плохо

 - другой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.**Выполняете ли вы рекомендации специалистов?

 - да

 - нет

 - иногда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.**Есть ли у вас пожелания к организации оздоровительных мероприятий в ДОУ?

(указать какие) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Спасибо за сотрудничество!**

 Приложение № 4

 **Работа с родителями. Сценарий спортивного праздника**

 ***«Папа, мама, я – спортивная семья»***

 **в рамках проекта «Если хочешь быть здоровым.».**

**Цель:**

* Пропаганда здорового образа жизни среди детей и их родителей.
* Укрепление морального облика семьи.
* Привлечение родителей к сотрудничеству по сохранению и укреплению здоровья детей.
* Повышение интереса взрослых к физкультуре и спорту.

**Задачи:**

* Тренировать и развивать силу, ловкость, находчивость, быстроту и точность движений, правильную осанку, внимание.
* Воспитывать чувство дружбы, сплоченности, желание укреплять свое здоровье.
* Показать родителям уровень физической подготовки их детей.

**Оборудование:**

Мячи, кегли, гири, эстафетная палочка, корзины, гимнастическая палка, воздушные шарики, флажки, плакаты.

**Участники:** Семья … Папа –

 Мама –

 Ребенок –

 Семья … Папа –

 Мама –

 Ребенок –

**Предварительная работа:** Украшение физкультурного зала, подготовка плакатов, оборудование для эстафет. Приобрести грамоты, медали. Выбрать состав жюри.

 **Ход мероприятия.**

**Ведущая:** Добрый вечер, дорогие дети и уважаемые взрослые! Наши спортивные соревнования по названием «Папа, мама, я – спортивная семья» проходят в рамках проекта «Если хочешь быть здоровым!». Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же мы не будем ставить спортивные

рекорды, наша цель – активный отдых и здоровый образ жизни, а главное- атмосфера праздника, доброжелательности, взаимного уважения. Мы призываем команды к честной спортивной борьбе и желаем всем успеха!

**Ведущая**: А сейчас представляем членов жюри (…)

**Ведущая:** Перед началом наших соревнований предлагаем познакомиться с

 «необычными» правилами игры:

* Бежать только в указанном направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству.
* Передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила.
* Соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее!», означающий: быстрее ветра на бегать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника жюри не бить.
* Использовать спортивный инвентарь строго по назначению – гирями более 16 кг в соперников не кидаться.
* Громче болельщиков не кричать, кроссовки в них не бросать.
* Соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.

**Ведущая:** Сегодня мы рады приветствовать и представить дружные спортивные семьи…

**Ведущая:** Домашним заданием каждой команды было придумать название команды и девиз. Просим представиться каждой команде…

**Ведущая:** Вот мы с вами поприветствовали наши команды, и мы начинаем наш спортивный праздник с первой эстафеты. всем известно, что королева спорта - легкая атлетика, поэтому наши соревнования начинаются с бега.

1. **«Скоростной бег»**

Бег с эстафетной палочкой. Все бегут до ориентира, палочка передается.

Условие: Оббегать ориентир и бег по – муравьиному (носочек к пяточке, пяточка к носочку).

**Ведущая:** С эстафетой справились отлично,

 Быстро бегать – это всем привычно.

 А сейчас возьмем мы в руки мяч

 мастерство оценим передач.

1. **«Прокати шарик»**

Прокатывание воздушного шарика гимнастической палкой до ориентира и обратно.

**Ведущая:** А теперь нам нужно перевести дух, ведь впереди у нас не менее сложные

 состязания. Слово предоставляется жюри.

 (подводятся итоги двух эстафет, объявляются результаты)

**Ведущая:** Объявляется мини – пауза

 (стихи детей о пропаганде курения)

1. Коля, коля, не кури –

Вредно для здоровья!

Лучшей пей ты каждый день

Молоко коровье.

1. Каждый день у нас Денис

Курит по полпачки.

Лучше ел бы мальчик наш

Леденцы на палочке.

1. От никотина плохо всем,

Кто с курящим рядом.

Чтобы не было беды,

Взрослым курить бросить надо!

**Ведущая:** Продолжаем наши соревнования и следующий конкурс для капитанов

 команд – пап.

**3. «Поднимание гири»**

Условие: Кто больше поднимет вверх гирю.

**Ведущая:** Переходи к следующей эстафете.

 Что за чудо – скок да скок!

 Гляньте, тронулся мешок!

 Эй, хватай его, ловите,

 Поскорей мешок держите!

**4. «Веселые прыжки»**

Прыжки в мешках на двух ногах до ориентира.

**Ведущая:** Предоставляется слово жюри

 (оцениваются 3 и 4 конкурсы, подводятся первые результаты)

 **Ведущая:** А сейчас опять мини – пауза

 1. Просыпаюсь рано-рано,

Не тянусь.

Я сегодня вместе с мамой поднимусь!

Физзарядка началась,

Делай "раз!"

Шире шаг, не отставай!

Делай "два!"

Не задерживай, смотри!

Делай "три!"

2.Солнце в окна посмотрело,

Хорошо!

Буду смелой, буду сильной

И большой!

Просыпаюсь утром рано,

Не тянусь.

Я и завтра

Вместе с мамой поднимусь!

**Ведущая:** Продолжим наш веселый праздник следующей эстафетой.

 Всех, и взрослых, и ребят,

 Вызываем на канат.

 Шесть тут справа,

 Шесть тут слева,

 Только мускулы трещат.

**5. «Перетягивание каната»**

**Ведущая:** Мы подошли к финальному конкурсу, который называется

**6. «Попади в цель»**

 Участники выполняют прыжки между предметами «змейкой» с мячом, зажатым между ног до ориентира, забрасывают мяч в корзину. Обратно игрок возвращается бегом и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и забросившая большее количество мячей.

**Ведущая:** Последний вид соревнований

 Мы завершили. и сейчас

 Итог всех наших состязаний

 Пусть судьи доведут до нас.

 Слово жюри:

 (оценивание 5 и 6 эстафет, подведение итогов всего мероприятия)

 **Награждение победителей!**

**Ведущая:** Всем спасибо за внимание,

 За задор и звонкий смех,

 За азарт соревнования,

 Обеспечивший успех.

**Ведущая**: Вот настал момент прощанья,

 Будет краткой наша речь.

 Говорим всем «До свидания!»

 До счастливых новых встреч!

 **Бланк оценок команд**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  ЭСТАФЕТЫ | « »  | « » |
| **1. «Скоростной бег»** |  |  |
| **2. «Прокати шарик»** |  |  |
| **3. «Поднимание гири»** |  |  |
| **4. «Веселые прыжки»** |  |  |
| **5. «Перетягивание** **каната»** |  |  |
| **6. «Попади в цель»** |  |  |
|  ИТОГИ:   |  |  |

 Приложение № 5

 **Конспект досуга «День Здоровья»**

 **Программное содержание**. Уточнить знания детей о здоровом образе жизни (режим, питание, сон, утренняя зарядка, пальчиковая гимнастика, массаж, прогулки, одежда по сезону и по погоде, культурно – гигиенические навыки, двигательная активность и т.д.)

 **Предварительная работа.** Беседы о микробах, о личной гигиене, о пище и воде. Сюжетно – ролевые игры «Больница», «Санаторий».

 **Материал.** Куклы, теннисные шарики, рюкзаки, атрибуты для сюжетно – ролевых игр.

 **Ход занятия**

 Утром в группу к ребятам приходит Знайка.

 З н а й к а. Ребята, я пришел узнать как вы живете в детском саду. Куда вы сейчас собираетесь?

 Д е т и. На зарядку.

 З н а й к а. А зачем надо делать зарядку? (Ответы детей.)

 Д е т и. А теперь, Знайка, пойдем мыть руки перед завтраком.

 З н а й к а. Ребята, а вы знаете, как правильно мыть руки и зачем это надо делать? (Ответы детей.) Надо тщательно намыливать руки, особенно между пальцами, так как там много микробов.

От простой воды и мыла

 У микробов нету силы!

 Вы правильно делаете, вытирайте руки каждый своим полотенцем. А почему надо так поступать? (Ответы детей.) Ребята, а где ещё есть микробы? (Ответы детей.) Микробы находятся не только на руках: они летают по воздуху, попадают на кожу, в ранки, они есть и на одежде, и на всех предметах. Микробы могут передаваться от одного человека к другому. Когда вы чихаете и не прикрываете нос и рот, микробы разлетаются в разные стороны, заражая всех окружающих. Они могут разлетаться на расстояние до десяти метров. Давайте поиграем.

 Проводиться игра «Микробы»: дети делятся на две команды («Чихающие» и «Заражающиеся»), которые расходятся на 5-10 метров. Команда «Чихающих» говорит: «Апчхи» и бросает в противоположную команду теннисные шарики. Дети из команды «Заражающихся» должны увернуться. Тот, в кого попал шарик, выходит из игры и начинает «чихать».

 З н а й к а. Другой способ передачи инфекции – через предметы, которыми вы пользуетесь. Как правило, это личные вещи: зубная щетка, расческа, носовой платок. Сыграем в игру «Можно – нельзя», её придумал американский учитель здоровья Джуно. Давайте соберем вещи, которыми вы пользуетесь, и положим на стол. Поднимая их по очереди, говорим, можно ли ими пользоваться сообща или нет. Если можно, то кладем в коробочку «Можно», если нет – в коробочку «Нельзя». Проводиться игра. Например, карандаши мы положим в коробочку «Можно».

 З н а й к а. Ребята, мы сегодня узнали, как можно заболеть. Назовите мне все способы проникновения микробов в наш организм. (Ответы детей.) Теперь мы знаем, как с ними надо бороться. (*Мыть руки, овощи, делать влажную уборку.*) А сейчас я вместе с вами пойду в лес. Вы приготовили все необходимое к походу?

 Знайка проверяет, правильно ли дети собрали вещи для похода. Затем Знайка проводит с детьми беседу о здоровой и вредной пище.

 З н а й к а. Ребята, назовите, какие продукты полезны для здоровья, а какие не очень? (Ответы детей.) Овощей и фруктов можно есть много, а вот жирное и сладкое, соленое надо есть в меру.

 Чтоб здоровым, сильным бать,

 Надо овощи любить,

 Все без исключенья –

 В зтом нет сомнения!

 Ребята, а вы знаете, что люди, которые отбирают полезные продукты для вашего питания, называются диетологами? В детских садах, школах, больницах диетологи разрабатывают специальное меню для вашего здоровья. А кто –нибудь из вас обращался к диетологу? (Ответы детей.) Ребята, как вы думаете, когда лучше пить: до еды, во время еды или сразу после нее пить не очень полезно, потому что в желудке вырабатывается желудочный сок, который переваривает пищу. Если выпить воды, то она разбавит желудочный сок, и он плохо переварит пищу. Запомните это.

 В о с п и т а т е л ь. А сейчас, ребята, всем пора отдыхать, потому что во время сна наше тело отдыхает. Тихий час.

 После сна в группу снова приходит Знайка и говорит:

 Дети, дети полно спать,

 Быстро, быстро всем вставать!

 Приглашаю детвору

 На веселую игру!

 Проводится комплекс ритмической гимнастики, после сна.

 З н а й к а. Ребята, а как называются дома, которые помогают беречь здоровье и лечиться? *(Санаторий, дом отдыха, больница, поликлиника, аптека).*

 Проводится сюжетно –ролевая игра «Аптека».

 З н а й к а. Что может здоровый человек, а что больной? (Ответы детей.) Что в жилище полезно, а сто нет?

 Д е т и. Чистый воздух, порядок, влажная уборка и т.д.

 Проводиться коллективная уборка. Дети протирают пыль в игровых зонах, растения, расставляют красиво игрушки.

 З н а й к а. Как чисто и красиво стало в группе. Вы знаете, как надо заботиться о здоровье.

 Я сегодня очень рад!

 Побывал я с вами,

 Здоровыми друзьями.

 Всем теперь я расскажу

 О том, как вы живете.

Знайка на прощанье просит детей нарисовать картинку «День здоровья»

 Приложение № 6

 **Непосредственно образовательная деятельность**

 **«Путешествие в страну здоровья»**

**Предварительная работа:** Беседы о здоровом образе жизни, рассматривание альбома о спортсменах «Виды спорта»; чтение К. Чуковского «Мойдодыр».

 **Ход занятия**

Воспитатель: сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие в Страну здоровья. Мы узнаем о том, как надо заботиться о своем здоровье, чтобы быть сильными, здоровыми, красивыми.

 а чтобы попасть в страну здоровья, отгадайте загадку:

 Зимой падает, весной журчит,

 Летом шумит, осенью капает. (вода)

- Для чего нужна вода? (человек, животные и растения не могут жить без воды. Вода нужна, чтобы готовить, стирать, умываться. Без воды засохли бы деревья, кусты, все растения).

- а как умываются животные? Покажите. (Дети имитируют умывание животных).

- в какой сказке говорится о том, как умываются животные? («Мойдодыр»)

- Кто написал эту сказку? (корней Иванович Чуковский)

- Давайте вместе вспомним эту сказку.

Рано утром на рассвете

Умываются мышата,

И котята, и утята,

И жучки, и паучки.

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане.

И в ванной, и в бане,

Всегда и везде

Вечная слава воде!

- сейчас я прочитаю вам сказку. или быль. Вы решите это сами.

 Слушайте внимательно.

«В одной квартире жила девочка – грязнуля. Она не любила умываться, поэтому у нее на руках поселились микробы, которые так и норовили попасть ей в рот. и однажды это произошло. Девочка заболела. пришел доктор и сказал, что это из-за микробов. Он дал ей одно средство, которое помогло девочке от них избавиться».

- Как вы думаете, что это за средство? (мыло)

-А какие еще советы мы можем дать этой девочке? (умываться по утрам, после сна. мыть руки и ноги перед сном каждый день. Обязательно мыть руки после прогулки, после игр, посещения туалета.)

- Верно. А какое еще средство, чтобы избавиться от микробов в помещении? (Чистый воздух, проветривание. Влажная уборка)

- А что еще помогает нам быть здоровыми? (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, отдых на даче, купание).

- Давайте представим себе, что сейчас лето. Мы едем на дачу. Все веселой гурьбой бегут к речке и с разбегу плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами. Дети брызгаются друг в друга водой. Ведь так все любят купаться в воде!

Воспитатель предлагает ребятам инсценировать рассказ.

Подводится **итог занятия.**

**Непосредственно образовательная деятельность**

**"С утра до вечера"**

**Программное содержание:**

  Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

  Закрепить понятие о значимости режима дня;

  Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

  Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

**Методические приемы*:***Беседа, вопросы к детям, объяснение, дидактическая игра «Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.

**Материал:**иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видам деятельности в течение дня.

**Словарная работа:**Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

**Предварительная работа:**знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

 **Ход занятия**

 Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждения детей). А еще зачем? (ответы детей). Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать, когда наступит обед. время прогулки и сна.

 Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например, как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени. (высказывание детей).

 Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей). Как можно назвать тех, кто все делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно! "Успевайки" и "Неуспевайки". Догадались или вспомнили книжку. Которую мы с вами читали?

 Вы все правильно сказали. Однако у наших "Успеваек’’ есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (ответы детей, дополнение воспитателя).

Дети. мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

 Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Методика проведения** | **Дозировка** |
| 1. | Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок. | Повторить 5 -6 раз |
| 2. | Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить. | Повторить 5 - 6 раз |
| 3. | Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны. | В течение 20 - 30 секунд |

|  |
| --- |
|  А теперь мы с вами поиграем в **игру " Разложи по порядку".** Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей. Занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнение гигиенических процедур в течение всего дня и т. д. Воспитатель: Ребята, помните. На прошлом занятии мы с вами рисовали своих " здоровеек" и придумывали им имена. Так вот, два ваших персонажа прислали нам письма, правда не знаю кто, они не написали свои имена, послушайте, я вам их зачитаю. (Звучит спокойная лирическая музыка). "Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что - нибудь вкусненькое и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лесу много комаров, и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким "красотуликом", толстеньким, румяненьким". Вот такое письмо прислал один наш друг, а теперь слушайте другое письмо. "То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будят солнышко и птицы. Делаю зарядку. Я хожу в лес за грибами и ягодами. С удовольствием купаюсь в озере, хоть оно и далековато от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки, вода - это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю. Что хвастовство, это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, загорел, стал сильнее и крепче. Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне. Чье письмо вам больше понравилось? (высказывание детей). Да, вы правы. Но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным? Да верно. Правильный режим дня, он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе. купался в озере, вставал вовремя и т. д. А второй ленился все это делать и из письма видно. что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью. И вот вывод дети: правильно составь свой распорядок дня, выполняй его, не ленись и ты будешь весело играть, хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым. |

**Непосредственно образовательная деятельность**

**" Будем стройные и красивые"**

**Программное содержание*:***

  Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;

  Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;

  Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

**Методические приемы*:***работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

**Материал:**картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

**Словарная работа:**Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

**Предварительная работа:**беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

**Ход занятия**

Воспитатель: Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик". (Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме)

Жил старый, старый мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыт посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей). Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка. (

суждения детей) Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела6 не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

|  |  |
| --- | --- |
| В путь пойдем мы спозаранку,Не забудем про осанку.До чего трава высока,То крапива, то осока.Поднимаем выше ноги,Коль идем мы по дороге.Дождик, дождик, кап - кап - кап -Мокрые дорожки.Все равно пойдем гулять,У нас есть сапожки. | Ходьба друг за другомХодьба на носках, на пятках, змейкой;Ходьба высоко поднимая ноги;Бег в среднем темпе. |

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку?

Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом, и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учится с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их. Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки) Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное На таком расстоянии должна находится голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете. Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите.

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

**Анализ занятия.**

**Непосредственно образовательная деятельность "Красота тела и души"**

**Программное содержание:**

  Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела;

  Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас;

  Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты;

  Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым;

  Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.

**Методические приемы:**использование иллюстративного материала, вопросы к детям, рассказ воспитателя, ритмические движения, закрепление пословиц.

**Материал:**иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам, лист бумаги. Цветные карандаши, фломастеры на каждого ребенка.

**Словарная работа:**активизировать в речи детей слова: статуя, тело, Олимпийские игры, красота, благородный, равнодушный.

**Предварительная работа:**рассматривание иллюстраций, чтение художественных произведений, беседы на нравственные, этические темы.

**Ход занятия**

Воспитатель: ребята. посмотрите на иллюстрацию. Как вы думаете. Кто здесь изображен?

(суждения детей). Дети - это статуи, созданные древними мастерами. Мастера эти очень давно жили в стране, которая называется Греция. Жили они так давно, что и страну Древней Грецией, а людей, живших в то время - древними греками. Они много времени посвящали разным искусствам, а тело свое постоянно совершенствовали. Много бегали, прыгали, занимались гимнастикой. Они организовали самые первые олимпийские игры. Победителям этих олимпийских игр ставили мраморные памятники. С тех пор и служат изображения древних греков образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту.

А вам нравятся эти статуи?

Природа создала человеческое тело красивым. Но каждый должен и может его сделать лучше. Хочу услышать, что вы думаете по этому поводу. Что для этого необходимо? (высказывания детей). Да, если заниматься физкультурой и спортом, следить за осанкой. Соблюдать режим дня, то человек становится крепким, движения будут радовать глаз других людей.

Вот и мы, чтобы не засиживаться с вами сейчас встанем, выпрямим спины, красивой походкой пройдем на середину групповой комнаты и выполним под музыку несколько движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Методика выполнения | Дозировка |
| 1. | Имитация ныряния в воду, и вынырнуть из воды голову наклонить вниз, затем плавно поднять, посмотреть вверх. | Повторить 6 раз |
| 2. | Развести руки, слегка согнутые в локтях, в стороны, пальцы сомкнуты, повернутся сначала влево, затем вправо | Повторить 6 раз |
| 3. | Легкое покачивание плечей, мягкое приседание в такт музыки. | Повторить 6 раз |

Ну вот, ребята, мы немного с вами подвигались, размялись и можем дальше работать. Сейчас мы с вами присядем вон там на ковре на подушечках - душечках. Сядем удобно, кто, как хочет. Мы с вами знаем немало сказок о красивых, но злых людях. Каких красивых, но злых и жестоких героев сказок вы знаете? (высказывания детей). А сейчас пройдите кто желает к столам и выберите иллюстрации сказок, которые вы назвали и героев, если они там есть, красивых и злых. Назовите их. Молодцы. А теперь наоборот возьмите те иллюстрации на которых герои не очень внешне привлекательны, но очень добрые и отзывчивые. Назовите эти сказки и героев. Молодцы! Предлагает убрать материал на место.

Дети, когда человек совершает добрые и благородные поступки, мы говорим, что это нравственно красивый человек. А о человеке равнодушном, холодном, злом, хотя и красивом говорим, что он не привлекателен. Кого из своих знакомых вы можете считать красивым и почему (высказывания детей).

Как вы думаете лучше быть душой красивым или телом? (высказывание детей). Да дети. человек должен быть красив и душой, и телом. И эта красота может быть только у здорового человека.

Давайте с вами вспомним пословицы (Лицом хорош, и душою пригож. И белится, и румянится, да все не приглянется).

 Приложение № 7

 **Перспективное планирование форм работы с родителями**

 **по охране и здоровью детей в старшей группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Месяцы** |  **Форма работы** |  **Темы** |
| «Режим дня в детском саду и дома»«Вода – друг человека» | БеседаСтатья |  |
| Октябрь | ЛекцияСтатья | «Польза закаливания в детском саду»«Закаливание полости рта» |
| Ноябрь | БеседаСтатья | «О пользе прогулок»«Плоскостопие» |
| Декабрь | РодительскоесобраниеАнкетированиеДосуг с родителямиСтатья | «Участвуем в проекте «Если хочешь быть здоровым!»«Определение уровня знаний о здоровом образе жизни»«Папа, мама, я – спортивная семья!»«Симптомы и лечение ОРВИ» |
| Январь | ДискуссияСтатья | «Какими средствами лечить ребенка?»«Профилактика гриппа» |
| Февраль | БеседаСтатья | «Формирование правильной осанки»«Чай на травах» - народные рецепты |
| Март | БеседаСтатья | «Зрение, как его сберечь»«Гуляем в морозную погоду» |
| Апрель | КонсультацияСтатья | «Спорт – в жизни ребенка»«Сезонная одежда на прогулку» |
| Май | ЛекцияСтатья | «Ухо, горло, нос»«Физическое воспитание ребенка в семье» |
| Июнь | Экскурсия в паркСтатья | «Поход на природу»«Профилактика травматизма» |
| Июль | БеседаСтатья | «Спортивный уголок дома»«Как и когда собирать лекарственные травы» |
| Август | ЛекцияСтатья | «Двигательная активность детей»«Как сохранить зрение ребенка?» |

 Приложение № 8

**Сценарий досуга «Веселые страты»**

**для детей подготовительной группы**

**Цели:**

* закрепить знания о необходимости занятия спортом для физического развития организма;
* Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спорта;
* Развивать смелость, выносливость, соревновательный дух.

**Оборудование:** Мячи, кубики, корзины, метлы, воздушные шарики,

 гимнастические палки, обручи, кегли.

**Ход развлечения:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на веселые старты.

 Улыбкой светлой,

 Дружным парадом

 День здоровья начать нам надо.

 Давайте все дружно крикнем

 Дню здоровья: «Ура! Ура! Ура!»

Кто скажет, что значит быть здоровым? Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться. а еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Давайте и мы с вами сегодня подвигаемся, точнее посоревнуемся. У нас есть две команды и болельщики, которые будут болеть за команды. И так начинам наши соревнования.

1. **«Передай мяч»**

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

1. **«Мачеха и Золушка»**

 В каждой команде первый ребенок – «Мачеха» - берет корзину с кубиками, бежит до ориентира и высыпает кубики, а затем возвращается передает корзину следующему игроку «Золушке». он должен добежать до ориентира, собрать кубики и вернуться к команде.

1. **«Баба Яга в тылу врага»**

 Ребенок садится верхом на метлу и бежит до ориентира, обегает его и возвращается к команде, передает метлу следующему игроку.

1. «**Трудолюбивый муравей»**

Первый участник команды берет гимнастическую палку, бежит до ориентира, обегает его, возвращается к команде и за ним за палку цепляется следующий игрок. В конце за нее должны держаться все члены команды.

1. **«Сквозь игольное ушко»**

 Участник бежит, продевает через себя обруч, добегает до ориентира, обегает его, возвращается обратно, добегает до команды и передает эстафету.

1. **«Воздушный шарик»**

Участники должны гимнастической палкой довести воздушный шарик до ориентира, обогнуть его и назад к команде передать эстафету.

**Воспитатель:** Все команды хорошо играли,

 Все сразу здоровыми стали.

 Я вам сейчас загадки загадаю,

 А вы слушайте внимательно

 И отвечайте обязательно.

1. Не пойму, ребята, кто вы?

 Пчеловоды? Рыболовы?

 Что за невод во дворе?

 Не мешал бы ты игре!

 Ты бы лучше отошел, мы играем в …

 (волейбол)

1. Короли - то, короли –

Воевать опять пошли!

Только начали войну –

Сразу съели по слону.

 (шахматы)

1. На льду я вычертил восьмерку –

Поставил тренер мне пятерку.

Что это за вид спорта?

 (фигурное катание)

1. В небо ласточкой вспорхнет,

Рыбкой в озеро нырнет.

 (прыжки в воду)

1. О нем газеты говорят:

«Толкнул он дальше всех снаряд»

 (толкание ядра)

**Воспитатель:** Вот настал момент прощания.

 Всем спасибо за внимание,

 За задор и звонкий смех,

 За огонь соревнованья,

 Обеспечивший успех.

 В мире нет рецепта лучше:

 Будь со спортом не разлучен.

 Проживешь ты до ста лет!

 Вот и весь секрет!

 Праздник завершать пора –

 Крикнем празднику: «Ура!»