МБДОУ «Детский сад № 13 «Семицветик».

Физкультурно – оздоровительный досуг **«Если хочешь быть здоров!»**

 Разработала и провела:

 воспитатель

Алексеева Вера Владимировна.

Великие Луки

2015 г.

***«Если хочешь быть здоров!»***

**Восп. –**  Утром встали малыши,

Снова в садик к нам пришли.

Гости здесь у нас с утра,

Вам мы рады как всегда.

Поздоровайтесь, друзья!

**Дети** – Здравствуйте!

**Восп**. – Вы знаете, ребята, «здравствуйте» - волшебное слово. Когда мы приветствуем друг друга, мы дарим частичку здоровья.

Давайте вспомним, что же мы знаем о здоровье. Пожалуйста, перечислите все известные вам компоненты здоровья.

*(Ответы детей*).

**Восп.** – Ой, ребята, посмотрите, пока мы разговаривали к нам прлетел воздушный шарик. Интересно, здесь еще и письмо. Давайте его прочитаем.

*(Воспитатель читает письмо).*

**Восп.** – Ребята, поможем лучику превратить ворчунов в счастливых и здоровых людей?

**Дети –** Да!

**Восп. –** Город этот близко, но попасть в него не просто. Готовы к путешествию?

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем транспорт называть.

По земле пассажиров возят (машины, автобусы, поезда),

Самолет идет на взлет,

Корабль по небу плывет.

*Воспитатель подводит детей к солнцу без лучей.*

**Восп.** – Ребята, вам не кажется, что у нашего солнышка чего-то не хватает.

**Дети** – Солнышку не хватает лучей.

**Восп.** – Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клетке вашего организма, они-то и являются основными компонентами здоровья.

Сегодня нам предстоит собрать эти лучики, чтобы наше солнце здоровья засияло в полную силу. Мы с вами знаем все компоненты здоровья и я уверена, что вы сможете помочь нашему лучику их собрать.

Итак, вперед! Лучик ждет нашей помощи.

***1 задание.***

По часам едим, по часам гуляем,

Его мы соблюдаем каждый день.

Что это?

**Дети** – Режим.

**Восп.** – Правильно. Скажите, а что означает слово режим?

*(Ответы детей).*

**Восп.** – Предлагаю вам поиграть в игру «Когда это бывает?»

*(Все встают в круг, воспитатель передает мячик детям и задает вопросы, дети отвечают и возвращают мяч).*

1. Мама на работу, а Сережа идет в детский сад… (утром),
2. На зарядку спешат дети… (утром),
3. Поиграли, погуляли, почитали, пообедали… (днем),
4. Вот и мама пришла, возвращаемся домой… (вечером),
5. «Спокойной ночи» посмотрели и легли в кровать… (ночью),
6. Он нам снится, будто рано завтра снова нам вставать… (ночью).

**Восп. –** Молодцы, все знаете. Ребята, посмотрите, на нашем солнышке появился первый лучик. Значит, мы все сделали правильно.

А теперь пора искать следующий лучик.

***2 задание.***

**Восп**. – Закалка всем полезна,

От лени и болезни

Спасает нас она.

- Посмотрите, ребята, следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Попробуйте угадать, что лежит под салфеткой только с помощью рук, не подсматривая.

- Возьмите кубики льда, проведите ими по ладошкам, разотрите льдом ваши щеки, лоб, нос.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Мы научимся ледок между пальцами катать,

Это в школе нам поможет буквы ровные писать.

**Восп**. – Ребята, как вы думаете, что такое закаливание? Почему именно холодом чаще всего закаливается человек? А вам нравится закаляться? Какие виды закаливания вы знаете?

*(Ответы детей).*

**Восп. –** Еще один лучик появился на нашем солнышке. Продолжим наш путь.

***3 задание.***

Один пузатый здоровяк

Съел десяток булок натощак,

Запил он булки молоком,

Съел курицу одним куском.

**Восп.** – Ребята, посмотрите на здоровячка, как вы думаете, что с ним случилось?

(*Ответы детей).*

**Восп.** – Правильно, он стал таким толстым, потому что неправильно питался. ***Правильное питание – залог здоровья.***

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу и молокопродукты

Витаминами полна

Вот полезная (еда).

- Ребята, предлагаю вам помочь здоровячку научиться правильно питаться. Из предложенных продуктов выберите только полезные , а вредные оставьте на подносе.

(*Дети выполняют задание).*

- На нашем солнышке появился еще один лучик.

**Восп.** – Дети, а вы все помните, для чего мы пришли в этот город?

**Дети** – Да!

**Восп.** – Хорошо, тогда вперед за следующим лучиком.

**Задание.**

Перед детьми разложены овощи, фрукты, ягоды. Необходимо определить, где, что растет.

- Ребята, посмотрите, впереди у нас преграда, это, наверное, ворчуны подстроили.

**4 задание.**

**Восп.** – Про нее говорят, что она «залог здоровья». Что это?

**Дети** – Чистота.

**Восп.** – Как вы думаете, что помогает нам содержать наше тело в чистоте.

*(Гигиенические процедуры и гигиенические предметы).*

- Сейчас мы с вами вспомним, какие предметы гигиены помогают нам поддерживать чистоту.

**Игра.**

*Дети садятся на ковер в круг. В руках у воспитателя мешочек с предметами гигиены. Дети на ощупь определяют предмет, называют его и объясняют его назначение.*

Умываемся мы чисто,

Вытираемся мы быстро,

Так опрятны, аккуратны,

Что смотреть на нас приятно.

- Вот и следующий лучик появился на нашем солнышке.

***5 задание.***

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье (спорт).

**Восп.** – Ребята, какое сейчас время года? (Ответы). Какие зимние виды спорта вы знаете? *(Ответы).*

- Представьте себе, что вы великие спортсмены: лыжники, конькобежцы, хоккеисты.

Перед каждым соревнованием все спортсмены в первую очередь должны разогреть свои мышцы и сделать небольшую зарядку. Ведь спорт и зарядка едины.

Дети делятся на группы: конькобежцы, хоккеисты, лыжники. С использованием спортивного инвентаря проводятся мини соревнования.

- А вот и еще один лучик на нашем солнышке.

***6 задание.***

**Восп.** – Одним из главных компонентов является привычка. Привычки бывают вредные и полезные. Привычка – это то, что мы делаем каждый день по нескольку раз.

- Я расскажу вам историю, а вы внимательно слушайте. Если услышите о хорошей привычке – хлопайте в ладоши, а если плохая – топайте ногами.

1. Нет приятнее занятья,

 Чем в носу поковыряться.

2. Пылесосом убираю,

 Пыли я не оставляю.

3. Мою грязную посуду,

 Пол помыть я не забуду.

4. Ногти очень грызть люблю,

 Всех микробов я ловлю.

5. Чисто с мылом я умоюсь,

 У меня опрятный вид.

- Вот и последний лучик нашел свое место на нашем солнышке. Мы спасли всех ворчунов и помогли лучику.

- Но нет, послушайте, ворчуны все еще ворчат, бубнят, ссорятся. Что же делать. А давайте напомним им все компоненты из которых состоит наше здоровье.

**Дети** – Для поддержания крепкого здоровья нам необходимо закаливаться, правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим дня, поддерживать чистоту и иметь только полезные привычки.

**Восп**. – Все правильно. Так чего же не хватает нашим ворчунам? Конечно, хорошего настроения!

На лице она цветет,

И от радости растет.

Если ты ее подаришь,

То счастливей каплю станешь.

Она мигом обернется

И к тебе опять вернется.

- Это наша счастливая улыбка. Когда у нас хорошее настроение, то и глаза светятся счастьем, щеки розовеют, рот растягивается в улыбке. И вот всего этого не хватает нашему солнышку здоровья.

**Практическая часть.**

*Дети вырезают из цветной бумаги глаза, щеки, рот, ресницы, веснушки и наклеивают на солнце.*

- А чтобы у нашего солнышка всегда было хорошее настроение, давайте вспомним русские пословицы и поговорке о здоровье.

\* Здоровье дороже богатства,

\*Здоровье не купить,

\*Болезнь человека не красит,

\*Здоров будешь – все добудешь,

- Ребята, посмотрите, мы с вами вылечили всех ворчунов и помогли лучику, пора возвращаться в наш детский сад.

Вы, колесики, крутитесь,

Быстро, быстро, быстро мчитесь.

Один, два, три – остановись!

Вот и вернулись мы к нашим гостям.

Вот вам добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

**Каждый твердо должен знать,**

**Здоровье надо сохранять.**

**Нужно правильно питаться,**

**Нужно спортом заниматься,**

**Руки мыть перед едой,**

**Зубы чистить, закаляться**

**И всегда дружить с водой.**

**И тогда, все люди в мире**

**Долго – долго будут жить.**

**И запомним, что здоровье**

**В магазине не купить.**

**Будьте здоровы!**

**Восп. –** А помогут вам сохранить ваше здоровье наши подарки, которые мы сделали своими руками – «веселые гантели».

Краткосрочный педагогический проект

**«Здоровая семья – здоровый ребенок».**

**Цель:**

\*сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей через взаимодействие «педагог – ребенок – семья»,

\*развитие потребности ребенка в знаниях о своем здоровье,

\*обучать детей оценивать и прогнозировать свое здоровье.

**Задачи:**

1. Дать детям доступные возрасту знания о развитии человека, об устройстве организма, путях сохранения и укрепления здоровья.
2. Способствовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.
3. Организовывать сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка.

**Актуальность:** Здоровье – важная предпосылка правильного формирования характера, развития, инициативы, сильной воли, природных способностей.

**Проблема:** снижение уровня здоровья детей дошкольного возраста.

**Обоснование проблемы:**

- ухудшение экологической обстановки,

- снижение двигательной активности дошкольников,

- недостаточный объем знаний по вопросу укрепления своего здоровья у детей и родителей.

**Ожидаемые результаты:**

1. Овладение элементарными навыками по сохранению и укреплению здоровья,
2. Приобретение привычки к здоровому образу жизни,
3. Повышение знаний родителей о формировании здорового образа жизни в дошкольном учреждении.

**Продолжительность проекта:**

Краткосрочный проект – 1 месяц.

**Участники проекта:** воспитатели, дети старшей группы, родители.

**Реализация проекта:**

**1 блок – работа с детьми.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Окружающий мир и здоровье | Личная гигиена, привычка и здоровье | Правила безопасности | Я и моя семья |
| Сентябрь | Познакомить с основными приз. человека | Об умывании и купании | Опасные действия могут привести к травме | Положительные качества ребенка. Выдержка и устремленность |
| Октябрь | Я и мои друзья | Незнайка чистит зубы | Действия, помогающие в критической ситуации (при пожаре) | Положительные качества, смелость, сопереживание |
| Ноябрь | Отличия здорового человека от больного | Грязные руки | Запах газа. Что делать? (2 часть) | Доброта и дружелюбие |
| Декабрь | Лекарства, витамины | Вредные привычки | Меры, помогающие в случае беды | Чем можно порадовать маму |
| Январь | Как себя вести, когда что-то болит | Предметы личной гигиены6 расческа, зубная щетка и т.д. | Как можно победить опасные болезни | У нас в гостях бабушка |
| Февраль | Организм человека | Береги зубы с детства | Как одеваться в прохладную погоду | Мы все нужны друг другу |
| Март | Микробы | Опрятный внешний вид | Оказание первой помощи при травмах | Устроим кукле комнату |
| Апрель | Как человек воспринимает окружающий мир | Вредные и полезные привычки | Как защищать органы человека | Я могу быть волшебником |
| Май | Диагностика:\*Что такое здоровье? Меры его укрепления.\*Что полезно для здоровья.\*Спортивный праздник – эстафета. |

Цикл занятий по валеологии.

**2 блок - Взаимодействие с родителями.**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Формы работы |
| 1 | Анкетирование |
| 2 | Тематическое родительское собрание «Здоровый ребенок» (15. 02. 2015) |
| 3 | Консультация «Закаливание в семье»Консультация « Воспитание культурно – гигиенических навыков у детей» |
| 4 | Оформление папок – передвижек |
| 5 | Изготовление пособий совместно с родителями «Витамины», «Что хорошо, что плохо» |

**3 блок - Совместная деятельность.**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Виды деятельности |
| 1 | Фотовыставка «В стране здоровья» |
| 2 | Выставка рисунков о спорте |
| 3 | Изготовление эмблем «О здоровом образе жизни» |

Решение задач шло через ежедневную профилактическую работу:

\*профилактическая гимнастика: дыхательная, для улучшения осанки, коррекция плоскостопия, гимнастика для глаз) с детьми,

\*гимнастика пробуждения «Дорожка здоровья»,

\*занятия на свежем воздухе.

Проводились беседы:

* «Наши верные друзья»,
* «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»,
* «Полезные и вредные привычки»,
* «Лето красное – для здоровья время прекрасное».

**Цель проекта:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье. Формировать у детей представление о зависимости здоровья от двигательной активности и закаливания.

Уточнить знания о полезных и вредных привычках.

Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить зания о витаминной ценности продуктов, понимать значение пословиц и поговорок о здоровом образе жизни.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

**Оборудование:**

- модель солнца,

- мяч,

- набор иллюстраций «Продукты питания»,

- спортивный инвентарь,

- «чудесный мешочек» с гигиеническими предметами,

- воздушный шар,

- записи песен для физкультминутки,

- кубики льда для закаливания,

- ножницы, цветная бумага, фломастеры.

**Подготовительная работа:**

1. Оформление педагогом папок– передвижек «Компоненты здорового образа жизни», «Рациональный режим дня», «Закаливание», «Правильное питание», «Благоприятная психологическая обстановка в семье», «Дружеские отношения»,
2. Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека,
3. Подготовка родителям домашних занятий:

- изготовление каждой семьей для своего ребенка эмблемы о здоровом образе жизни,

- заполнение анкет.