

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Хивский детский сад «Солнышко»**

**Краткосрочный проект в подготовительной к школе группе  
"Путешествие на планету Здоровья"**



**Авторы проекта: воспитатель Шахсинова М. Б.  
Инструктор по физической культуре: Джалавханова З. М.**

Хив 2022г.

## **Краткосрочный проект в подготовительной к школе группе "Путешествие на планету Здоровья"**

### **Актуальность проекта:**

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости!» - так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, разработок и исследований, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать нашему здоровью. Особую тревогу вызывают состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь ребёнку реализовать своё 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 ребёнка 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 сохранении и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект «Будь здоров!» для работы с детьми подготовительной к школе группы.

### **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 основу здорового образа жизни.

### **Задачи проекта:**

1. Отобрать методический материал, методы и приёмы по здоровому образу жизни, современные технологии.
2. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
3. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
4. Развивать у детей желание заниматься спортом.
5. 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, подвижных и дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.
4. Рассматривание пособия «Азбука здоровья».

#### *II. Основной.*

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

#### *III. Заключительный.*

1. Создание альбома «Виды спорта».

2. Тематическая выставка детских рисунков.

3. Развлечение «Путешествие на планету 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 6-7 лет, родители, воспитатели, физический руководитель.

**Тип проекта:** творческий.

**Срок реализации:** краткосрочный.

**Вид проекта:** познавательно – творческий.

**Состав участников:** групповой.

**Масштаб проекта:** в группе с детьми.

**Ресурсы:**

Материально – технические: спортивный инвентарь

Кадровые: взаимосвязь с медсестрой.

Информационные: методическая литература, интернет порталы, различные энциклопедии для дошкольников.

**План реализации проекта:**

*1 этап – подготовительный*

1. Подбор методической литературы, загадок, бесед, стихотворений, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.

2. Анкетирование родителей

3. Подбор подвижных игр.

4. Чтение и обсуждение произведений по теме.

5. Рассматривание пособия «Азбука здоровья».

6. Подбор наглядного материала и информации для родителей.

*2 этап - основной*

Название	Дата проведения
1. Чтение и заучивание пословиц и	

поговорок о спорте и здоровом образе жизни (Приложение №1)	01.04.2022
2.Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №2) Прослушивание песни А. Добронравова, Н. Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».	04.04.2022
3.ООД по худ.-эстет. развитию тематический модуль «Художественное творчество» (рисование) на тему «Полезные и не полезные продукты», (приложение №3) .Подвижные игры, эстафеты на участке. (картотека подвижных игр, приложение №4)	05.04.2022
4.Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение№ 5) .Чтение произведений А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»; К. Чуковского "Мойдодыр", сказок "Про здоровье", Мышка Аришка в цветных штанишках" и др.	06.04.2022

6. Открытое занятие «Путешествие на планету здоровья»	<b>07.04.2022</b>
---	-------------------

*3 этап - заключительный*

1. Тематическая выставка детских рисунков
2. Изготовление альбома «Виды спорта».
3. Развлечение «Путешествие на планету Здоровья».

## Приложение №1

### 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 №2

### 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 №5

### 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 бегают 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  
Две 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 №5 Картотека подвижных игр.

### п/и «Ловишка» (с ленточками)

**Цель:** Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

**Ход игры:** Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «Раз, два, три - лови» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям. Игра начинается с новым водящим.

**Правила:** Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

### п/и «Фигуры»

**Цель:** Воспитывать творческие способности.

**Ход игры:** По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую – либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.

#### **м/п «Найди и промолчи»**

**Цель:** Развивать у детей внимание.

**Ход игры:** Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными.

#### **п/и «Мы веселые ребята»**

**Цель:** Воспитывать быстроту и ловкость.

**Ход игры:** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

Мы, веселые ребята,  
Любим бегать и скакать.  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2 -3 перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3-4 раз.

*Указания.* Если после 2 – 3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка

#### **п/и «Удочка»**

**Цель:** Совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

**Ход игры:** Играющие стоят в кругу, выдержит центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывает количество задевших за мешочек и дает указания по выполнению прыжков.

**п/и «Быстро возьми»**

**цель:** Улучшить быстроту реакции на сигнал.

**Ход игры:** Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которые должны быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» - Каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим.

**п/и «Пустое место»**

**Цель:** Развивать умение ориентироваться в пространстве и скорости бега.

**Ход игры:** Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:  
Вокруг домика хожу

И в окошки я гляжу,  
К одному я подойду  
И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришел?». Водящий отвечает: «Бежим на перегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в круге; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

**м/п «Классы»**

**Цель:** Учить детей прыгать в длину.

**Ход игры:** На асфальте нарисованы классики (5 - 6).

Ребенок берет плоский камешек и бросает его в первый класс. Потом прыгает на двух ногах в первый класс, поднимает камушек и прыгает назад. Бросает камушек во второй класс, а сам прыгает сначала в первый класс, а из него во второй. Так же само поднимает камушек и прыгает через первый класс. Затем бросает в третий класс и так дальше, пока не выйдет за линию класса. После этого начинают прыгать остальные дети. Когда очередь подойдет снова к первому ребенку, он берет свой камушек и бросает в тот класс, в который раньше не попал. Так по очереди играют все дети. Выигрывает тот ребенок с группы, который пройдет все классы первым.

**п/и « Не попадись»**

**Цель:** Развивать ловкость и координацию движения.

**Ход игры:** Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 сек. Игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

#### **п/и «Перелет птиц»**

**Цель:** Закреплять лазание по гимнастической лестнице.

**Ход игры:** На одном конце зала находятся дети – «птицы». На другом конце зала – пособия, на котором можно «взлететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) – «деревья».

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на сигнал: «Буря!» - бегут к возвышенностям и прячутся там. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышенности и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске с гимнастической стенки.

#### **м/п «Не оставайся на полу»**

**Цель:** Развивать умение действовать по словесному сигналу, быстро ориентироваться в обстановке.

**Ход игры:** Выбирается водящий – ловишка, который бежит вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнес : «Лови!» - все убегают от ловишки и стараются забраться на какое – либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающего до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончанию игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.

#### **п/и «Мяч водящему»**

**Цель:** Развивать ловкость и быстроту реакции, умение играть в коллективе.

**Ход игры:** Играющие распределяются на 2-3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!». Чья команда быстрее.

### **п/и «Гуси – лебеди»**

**Цель:** воспитывать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге увертыванием.

**Ход игры:** На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

ПАСТУХ: Гуси, гуси!

ГУСИ:(останавливаются и отвечают хором). Га, га,га!

ПАСТУХ: Есть хотите?

ГУСИ: Да, да, да!

ПАСТУХ: Так летите!

Гуси: Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

ПАСТУХ: Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие – волк и пастух.

### **м/п «Летает – не летает»**

**Цель:** Развивать умение распределения внимания, учить сосредоточенности.

**Ход игры:** Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т.д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

### **п/и «Затейники»**

**Цель:** Развивать двигательную активность детей.

**Ход игры:** Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так.....

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какие-нибудь движения, и все игроки должны его повторить.

#### **п/и «Пожарные на учении»**

**Цель:** Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.

**Ход игры:** Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенке на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики.

По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д.

#### **м/п «Угадай по голосу»**

**Цель:** Развивать внимательность, активность сенсорных систем.

**Ход игры:** Игроки стоятся в круг, в центре круга – водящий с завязанными глазами. К водящему подходит один из детей, водящий на ощупь должен узнать своего товарища. Игра продолжается 5-6 раз, каждый раз выбирается новый водящий.

#### **п/и «Мороз Красный нос»**

**Цель:** Воспитывать быстроту и ловкость

**Ход:** На противоположной стороне площадки обозначены два дома, играющие располагаются

В одном из домов. Водящий – Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь – дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороза» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить».

«Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывают количество «замороженных». После каждой перебежки

выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

#### **п/и «Охотники и зайцы»**

**Цель:** Воспитывать ловкость

**Ход:** Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из \_ за кустов и прыгают (на 2-х ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-2 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.

#### **п/и «Смелые воробышки»**

**Цель:** Воспитывать быстроту и ловкость

**Ход:** Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробышка и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка. Получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий.

#### **п/и «Хитрая лиса»**

**Цель:** Воспитывать быстроту и ловкость

**Ход:** Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом громче) : «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит :«Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.



### **м/п «Школа мяча»**

**Цель:** развитие ловкости, быстро реакции, внимания

**Ход игры:** Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками. Играющий выполняет задание движения по порядку. Успешно справившись с одним, он переходит к следующему. Если ребенок, допустил ошибку, он передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, в котором ошибся.

### **п/и «Медведи и пчелы»**

**Цель:** Воспитывать быстроту и ловкость

**Ход:** На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышенности (это может быть гимнастическая скамейка, стенка и т.д.)) летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (взлетают на возвышенность) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевшие спрятаться пчелы жалят (дотрагиваясь рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повтора дети меняются ролями.

### **п/и «Совушка»**

**Цель:** Формировать творческое воображение

**Ход:** На одной стороне зала обозначается гнездо совишки. В гнездо помещается водящий – совишка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков – разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» - и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Тот, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит: «День!» - и бабочки, жучки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться. После двух вылетов совы на охоту подсчитывается количество пойманных и выбирается новый водящий.

### **п/и «Парный бег»**

**Цель:** Учить бегать парами

**Ход:** «Перемени предмет». Дети (два ребенка, у каждого в руках кубик) по сигналу педагога бегут до обруча (35 м), меняют кубик на мяч и возвращаются назад к команде. Передают мяч следующим игрокам.

Следующие дети меняют мяч на кубик. Задача для детей: как можно быстрее поменять один предмет на другой.

#### **м/п «Кто скорее доберется до флажка»**

**Цель:** совершенствовать умение ползать на четвереньках и умение ориентироваться в пространстве

**Ход:** все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5-6 шагов от края площадки проводится черта, за которой становится 4-5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18 – 20 шагов черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, кто из детей раньше других поднял флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4-5 человек. Игра заканчивается когда все дети пробегут по 1 разу до флажка.

### **Приложение №3**

#### **ООД по рисованию "Полезные и не полезные продукты".**

**Цель:** вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

- учить детей различать витаминсодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезно;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Предварительная работа:** беседа с детьми о здоровье; подготовка рабочих листов.

**Материал:** цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.

**Воспитатель:**

Скажите, что вы любите есть больше всего? *(Ответы детей)*

Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? *(Ответы детей)*

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы видите на картинке? *(Ответы детей)*

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами ? *(Ответы детей)*

Ребята, что вы знаете о витаминах?

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека.

Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

**Послушайте, какой стихотворение я знаю о витаминах.**

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(Ответы детей)*

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

**Послушайте стихотворение о пользе витаминов.**

**Витамин А**

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить  
Он спасает от болезней,  
Без болезней – лучше жить!

## **Витамин С**

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:  
Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

- Прислушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержатся витамины А,В,С,Д.

**Витамин А** содержится в продуктах питания : свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

**Витамин В** – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

**Витамин С** – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

**Витамин Д** – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

## **Физкультминутка "Обжора"**

Один пузатый здоровяк (*Округлое движение обеими руками вокруг живота*)

Съел десяток булок натошак (*Выставить перед собой все пальцы*)

Запил он булки молоком, (*Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него*)

Съел курицу одним куском. (*Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту*)

Затем барашка он поджарил (*Показать указательными пальцами рожки*)

И в брюхо бедного направил (*Погладить живот*)

Раздулся здоровяк как шар, (*Изобразить в воздухе большой круг*)

Обжору тут хватил удар. (*Ударить слегка ладонью по лбу*)

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.

## **Дети рисуют продукты.**

**Итог.** Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (Ответы детей) Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким!

## Приложение №6

### Развлечение по физкультуре для детей подготовительной к школе группе на тему "Путешествие на планету Здоровья"

**Форма:** спортивный праздник.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Участники:** дети, педагоги.

#### Цели:

1. Формирование у учащихся навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.
2. Создание веселого праздничного настроения у детей и взрослых.
3. Активизация двигательной деятельности и внимания через игровую ситуацию.
4. Тренировка и развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты и точности, координации движений.
5. Развитие морально-волевых качеств характера: целеустремленности, воли к преодолению препятствий, дружелюбия, взаимовыручки в командных действиях.
6. Воспитание «здорового духа соперничества».

#### Ход праздника.

*Дети под музыку вместе с воспитателем заходят в спортивный зал и строятся.*

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята. Я рада приветствовать вас на спортивном празднике, посвященном Дню Здоровья.

Улыбкою светлую  
Дружным парадом  
Спортивный праздник начать нам надо  
Давайте все дружно крикнем, детвора  
Спортивному празднику: «Ура! Ура! Ура!»

Ребята, скажите, пожалуйста, что значит «быть здоровым»?

**Дети.** Это значит никогда не болеть.

**Ведущий.** А что надо делать, чтобы человек никогда не болел?

**Дети.** Надо заниматься спортом, закаляться, делать зарядку, много двигаться.

**Ведущий.** Вот сегодня вам и предстоит преодолеть много испытаний, проявить свою быстроту, ловкость, выносливость в соревнованиях, конкурсах-эстафетах.

Сегодня утром к нам в садик пришло письмо. Посмотрите, ребята, какой конверт. Он в очень ужасном состоянии. Наверно, очень долгий путь проделал этот конверт, прежде чем попасть к нам в детский сад.

Интересно от кого он?

*Ведущий рассматривает конверт и письмо.*

**Ведущий.** Да, очень трудно разобрать, что написано в письме. Но вот слушайте, попытаюсь прочесть.

«Дорогие, ребята, самые сильные, ловкие, выносливые воспитанники детского сада. Приглашаю Вас в путешествие на планету Здоровья, где Вам представится возможность поиграть, посоревноваться друг с другом. А так же на нашей удивительной планете Здоровья Вас ждут удивительные чудеса и сюрпризы, тайну которых я вам в письме раскрыть не могу. Желаю Вам счастливого пути и интересного путешествия. С уважением к вам житель планеты Здоровья, Ваш друг Спортик».

**Ведущий.** Дети, вы согласны отправиться в путешествие на планету Здоровья.

**Дети.** Да.

**Ведущий.** Тогда нам надо спешить. Но перед тем как мы отправимся в путешествие, к нам в гости придет необычный гость. А что это будет за гость, вы узнаете, отгадав загадку.

Лечит птичек и зверей  
Лечит маленьких детей.  
Сквозь очки свои глядит  
Добрый доктор... *(Айболит)*

*Входит доктор Айболит.*

**Ведущий.** А вот и сам доктор Айболит. Заходите, пожалуйста, заходите.

**Доктор Айболит.** Здравствуйте, дети и взрослые.

Я тот самый Айболит, что всех излечит, исцелит.

Пришел к вам, чтоб посмотреть здоровы ли ваши дети? Ведь, как я слышал, вы отправляетесь в путешествие на планету Здоровья, а только здоровые дети смогут пройти все испытания на этой планете.

**Ведущий.** Как вы добрались до нас, уважаемый доктор Айболит?

**Доктор Айболит.** Ой, я так спешил, так спешил *(вытирает пот со лба)*. По полям, по лесам, по лугам я бежал. И только два слова шептал детский сад, детский сад, детский сад. Думал, что вы уже улетели на планету Здоровья.

**Ведущий.** Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали. Просим Вас провести осмотр наших детей.

**Доктор Айболит.** *(присматривается сквозь очки)*.

Здесь, надеюсь, все здоровы и никто из вас не болен?

**Дети.** Да.

**Доктор Айболит.** А может у вас ангина и горлышко болит?

**Дети.** Нет.

**Доктор Айболит.** А может у вас скарлатина?

**Дети.** Нет.

**Доктор Айболит.** А может у вас температура? Сейчас измерим. Где мой большой градусник?

*Делает вид, что ищет у себя в сумочке.*

**Дети.** Нет.

**Доктор Айболит.** Сейчас проверю.

*Ставит детям градусник под мышку.*

Да, я вижу, что нет ни у кого из вас температуры. А может у вас бронхит и вы сильно кашляете?

**Дети.** Нет.

**Доктор Айболит.** Сейчас проверю, ведь на планету Здоровья могут лететь только здоровые дети.

*Подходит к детям, слушает.*

**Доктор Айболит.** А какой у вас пульс?

Вижу, что нормальный.

А зубки чистите всегда?

**Дети.** Да.

**Доктор Айболит.** А мочалка и вода с вами часто дружат?

**Дети.** Да.

**Доктор Айболит.** Знать еще хочу ответ, а неряхи есть тут или нет?

**Дети.** Нет.

**Доктор Айболит.** Какие здоровые, дети. Да, доволен я осмотром, очень доволен. И никто из вас не болен. Счастливого вам пути, ребята.

**Ведущий.** Но перед тем, как мы с вами отправимся в путешествие, нам надо немного поразмяться и сделать зарядку. Ведь на планете Здоровья все жители каждое утро делают зарядку, занимаются спортом, закаляются. И Вы, доктор Айболит, присоединяйтесь к нам.

**Доктор Айболит.** С превеликим удовольствием.

**Ведущий.** Итак, давайте встанем все в большой круг. Руки на пояс, посмотрим внимательно, повторяем все движения за мной.

Мы топаем ногами, *(движения в соответствии с текстом)*

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы кружимся потом.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Мы руки разведем

И на пояс их вернем.

**Ведущий.** Здоровье в порядке?

**Дети.** Спасибо зарядке.

**Доктор Айболит.** Молодцы, ребята, желаю вам отличного путешествия. *(Уходит).*

**Ведущий.** Пора, ребята, нам отправляться в путь. Полетим мы на планету Здоровья на волшебной ракете.

Итак, руки перед собой, вращаем одной рукой вокруг другой – «заводим моторы». Руки в стороны – «взлетаем».

**Ведущий и дети вместе.** 1-2-3 – быстрая ракета на планету Здоровья лети.

**Ведущий.** Полетели.

*Дети изображают «полет на ракете».*

На ракету дружно сели.

К ярким звездам полетели.

На планету мы летим.

В гости к другу поспешим.

*Пока дети изображают полет на ракете, появляется стойки с надписью «город Микробов».*

Остановилась ракета. Опустили руки.

Вот мы прилетели в город Микробов – главному препятствию на пути к планете Здоровья. А вот, ребята, житель этого города – страшный Микроб.

**Микроб.** Я микроб страшный, страшный, ну очень страшный.

Очень вредный и ужасный.

Я люблю не букашек, а грязных замарашек!

**Ведущий.** Уважаемый, микроб, мы очень спешим к нашим друзьям на планету Здоровья, пропустите нас, пожалуйста.

**Микроб.** Я не пропускаю грязных детей. Они нужны мне в моем городе Микробов.

**Ведущий.** Ведь среди нас нет грязных замарашек. Ведь, правда, ребята?

**Микроб.** А это я сейчас проверю. Покажите свои руки.

*Микроб ходит между детей и придирчиво осматривает их руки. Ему не нравится, что они чистые.*

**Ведущий.** Уважаемый микроб, как ты видишь, руки у наших детей чистые, внешний вид опрятный. Пропустите нас, пожалуйста. Мы очень спешим.

**Микроб.** Пропущу я вас, так и быть, но только если вы выполните мои наисложнейшие задания. Я сегодня очень добрый.

**Ведущий.** Ну, другого выхода у нас нет, ребята. Придется задания Микроба выполнять. Вы согласны?

**Дети.** Да.

**Ведущий.** Мы согласны, уважаемый, Микроб.

*Микроб потирает руки и хихикает.*

**Микроб.** Хорошо, хорошо, очень хорошо. А если вдруг не справитесь с моими заданиями, останетесь в моем городе Микробов навсегда. Что страшно стало? Слушайте мою первую загадку.

Что нужно делать после того, как вы проснулись?

*(Умыться, почистить зубы).*

*Дети отгадывают загадку. Микроб злится.*

**Микроб.** Какие умные дети. Слушайте вторую загадку.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне –

Пусть отмоет руки мне. *(Мыло)*



*Дети отгадывают загадку.*

**Микроб.** Рано, рано радуетесь. Загадок у меня много. На все ответить не сможете.

Третья загадка.

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С пастой мятной дружит,  
Людам усердно служит. (*Зубная щетка*)

*Дети отгадывают загадку.*

**Микроб.** Что-то вы, дети, слишком умные. А вот сможете вы отгадать последнюю загадку. Отгадаете - отпущу вас.

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

**Микроб.** Да, видно не одолеть вас мне. Загадки вы отгадывать большие мастера. А вот какие вы внимательные, сейчас я проверю. И если не справитесь с моим заданием не бывать вам на планете Здоровья.

**Ведущий.** Да и с этим заданием справятся наши ребята. Да, ребята?

**Дети.** Да.

**Микроб.** Поиграем мы сейчас в игру. Игра называется «Светофор».  
Становитесь все в большой круг.

*Микроб объясняет детям правила игры. Дети играют вместе с микробом.*

**Микроб** (*грустно*). Да и с этим заданием вы неплохо справились.  
(*Немного со злостью*). Ну да ладно, обещал вас пропустить, значит нужно сдержать свое обещание. И всего вам хорошего в вашем путешествии на планету Здоровья.

**Ведущий.** До свидания, Микроб. Ребята, продолжаем наше путешествие на планету Здоровья на нашей волшебной ракете.

Итак, руки перед собой, вращаем одной рукой вокруг другой – «заводим моторы». Руки в стороны – «взлетаем».

**Ведущий и дети вместе:** 1-2-3 – быстрая ракета на планету Здоровья лети.

**Ведущий.** Полетели.

*Дети изображают «полет на ракете».*

На ракету дружно сели.  
К ярким звездам полетели.  
На планету мы летим.  
В гости к другу поспешим.

*Пока дети изображают полет на ракете, появляется стойки с надписью «планета Здоровья».*

Остановилась ракета. Опустили руки.

И вот мы, наконец-то, прилетели на планету Здоровья. Но где наш друг Спортник? Почему он нас не встречает?

*К детям величественно подходит Витамин в черной мантии с папкой.*

**Витамин.** Приветствую вас, ребята, от лица всех жителей на нашей

планете Здоровья. Мы давно ждем вас в гости.

**Ведущий.** Нас задержал злой Микроб. Мы отгадывали его сложные загадки.

**Витамин.** Сложные вопросы буду задавать вам и я. Чтобы окончательно убедиться в том, что вы достойны быть гостями нашей планеты, вам необходимо сдать экзамен. Вы готовы к испытаниям?

Итак, первый вопрос.

*Открывает папку.*

Что нужно делать каждое утро, после того, как вы умылись и почистили зубы? *(Зарядку).*

**Витамин.** Неплохо, неплохо.

А где содержатся витамины? *(В овощах, фруктах, ягодах).*

**Витамин.** А теперь отгадайте мои загадки. Отвечать дружно, весело.

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,  
Вкусен и сырой. Кто же я такой? *(Огурец).*

Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели. *(Лук).*

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки. *(Яблоко).*

Красна девица.

Сидит в темнице,

А коса на улице. *(Морковь).*

В огороде — желтый мяч,  
Только не бежит он вскачь,  
Он как полная луна,  
Вкусные в нем семена. *(Тыква).*

Семьдесят одежек  
и все без застежек *(Капуста).*

**Витамин.** Я очень доволен вашими ответами, ребята.

*Входит Спортник.*

**Витамин.** А вот и ваш друг Спортник.

**Спортник.** Здравствуйте, дети, мои дорогие друзья. Я приветствую вас от лица всех жителей планеты Здоровья. Как я рад нашей встрече.

*Здоровается с детьми за руку.*

Жители нашей планеты живут по очень простым правилам. Вы их все прекрасно знаете. По утрам они делают зарядку, закаляются, занимаются спортом, гуляют на свежем воздухе. И поэтому жители нашей планеты никогда не болеют.

**Ведущий.** И наши детки также живут по этим правилам. Поэтому растут сильными и здоровыми.

**Спортник.** Молодцы, мои друзья. Так держать. А давайте с вами поиграем. Жители нашей планеты очень любят принимать участие в конкурсах-эстафетах. Я вам тоже предлагаю посоревноваться друг с другом.

**Ведущий.** Для этого вам, ребята, нужно будет поделиться на три команды.

### **Эстафеты:**

1. С мячом в руках добежать до кегли. Обрато бегом.
2. Допрыгать между кеглями до дуги. Проползти сквозь дугу. Обрато бегом.
3. Бег в мешках до кегли и обрато.
4. Провести гимнастической палкой мяч до кегли. Обрато точно так же.
5. Пронести на ракетке воздушный шар. Обрато бегом.
6. Полоса препятствий: Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, преодоление туннеля, ходьба по скакалке, лежащей на полу. Обрато бегом.

**Ведущий.** Видишь, Спортик, как ребята отлично справились с твоими заданиями.

**Спортик.** Молодцы, ребята, вы отлично посоревновались. Я вижу, что вы настоящие спортсмены и с большой радостью хочу наградить вас волшебными медалями и сладкими сувенирами.

*Награждение.*

**Ведущий.** Ребята, наше путешествие на планету Здоровье подошла к концу. Пора нам возвращаться домой в детский сад.

**Спортик.** Прощайте, ребята, прилетайте в гости к нам еще.

**Ведущий.** Итак, руки перед собой, вращаем одной рукой вокруг другой – «заводим моторы». Руки в стороны – «взлетаем».

**Ведущий и дети хором:** 1-2-3 – быстрая ракета в детский сад лети.

**Ведущий.** Полетели.

*Дети изображают «полет на ракете».*

На ракету дружно сели

В детский сад мы полетели.

Остановились, приземлились.

**Ведущий.** И вот мы, ребята, прилетели в детский сад. Спасибо вам за участие. Будьте здоровы.

**Праздник закончен.**





