

Образовательный проект

«Быть здоровыми хотим»



Паспорт проекта

Вид проекта: творческо-информационный, групповой.

Продолжительность проекта: недолгосрочный «Неделя здоровья».

Участники проекта: дети старших, подготовительных групп, воспитатели, специалисты, родители воспитанников.

Образовательная область: физическое развитие и оздоровление.

Актуальность. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте»(п.1 ст.18 Закона РФ «Об образовании»). Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Цели проекта:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
3. Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

Задачи проекта:

1. Прививать любовь к физическим упражнениям;
2. Познакомить детей с правилами правильного питания;
3. Продолжать знакомить с правилами гигиены;
4. Формировать привычки здорового образа жизни;
5. Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Предполагаемый результат:

- Дети должны получить первичные представления о мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни и сохранения здоровья.
- Умение детей применять полученные знания на практике.

Предварительная работа:

- 1. Рассмотрение рисунков и фотографий по данной теме;*
- 2. Знакомство с литературными произведениями: А.Барто «Я расту»; С.Михалков «Чудесные таблетки», «Грипп»; отрывки из произведений про дядю Степу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья;*
- 3. Разучивание точечного массажа, самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики.*

Роль родителей в реализации проекта:

Семейные старты «Мама, папа и я – спортивная семья!»

Работа с воспитателями и музыкальным руководителем:

Спортивные и оздоравливающие мероприятия (помощь в организации и проведении):

- Осенний кросс здоровья;*
- КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»;*
- Театрализованное представление «Чистота – залог здоровья»;*
- Физкультурный праздник «День здоровья»;*
- Праздник здоровья «Поиски клада»;*

Используемое методическое пособие:

М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим» Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004г. (Программа развития).

КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»

Задачи:

1. Научить детей заботиться о своем здоровье, формировать привычки здорового образа жизни.
2. Развивать способность к умозаключениям.
3. Воспитывать у детей стремление быть здоровым.

Оборудование:

- эмблемы команд для каждого ребенка и по одной для жюри;
- одежда спортивная (футболка, чешки, шорты, спортивные брюки и куртка, шапочка и кроссовки) и теплая (валенки, шуба, шарф, теплый платок, вязаная кофта и рейтузы, шапка-ушанка, тапочки-шлепанцы);
- 2 комплекта карточек с изображением режимных процессов (утреннее пробуждение, гимнастика, умывание, завтрак и т.д.);
- 2 мешочка, в одном из которых лежат овощи, фрукты, йогурты, шоколадки, булочки, сушки, конфеты; в другом – игрушки (машинки, куклы, мягкие зверюшки, скакалка, мяч, гантели, ракетки для тенниса);
- магнитофонная запись (любой ритм);
- музыка и заставка к игре КВН.

Дети двух групп № 6 и №10 заходят в спорт. зал. Располагаются на своих местах. Звучит музыка – заставка к игре КВН.

Ведущий:

Внимание! Внимание! Мы начинаем КВН. Все мы хотим быть здоровыми, сильными, красивыми. Сегодня мы с вами попробуем разобраться, что же поможет нам такими стать.

В нашей игре участвуют две команды. Давайте их поприветствуем.
Команда «Крепыши» - гр. № 6 и команда «Здоровячки» - гр. № 10.

Конкурс «Эмблемы».

Команды заранее готовят свои эмблемы. Капитаны дают по одной эмблеме жюри. Жюри оценивает, чья эмблема получилась лучше.

Конкурс «Домашнее задание».

Ведущий:

Все мы знаем выражение «Чистота – залог здоровья». Для того, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них наши участники загадают загадки.

Загадки команды «Крепыши»:

1. Ускользает как живое,

Но не выпущу его.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(Мыло)

2. Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.
(Зуб.щетка)

3. Вот какой забавный случай:
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж
Все ребята любят ...
(Душ)

Загадки команды «Здоровячки»:

1. – А о ком я расскажу? –
Говорит дорожка. –
Два вышитых конца,
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.
(Полотенце)
2. Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слёз,
Не забудет и про нос.
(Носовой платок)
3. Хожу – брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.
(Расческа)

Конкурс «Разминка».

Ведущий:

- А теперь я вам загадаю загадки, только отгадки вы в слух не произносите, а покажите их.

1. Вот гора, а у горы
Две глубокие норы
В этих норках воздух бродит
То заходит, то выходит.
(Нос)
2. Всегда во рту,
А не проглотишь.
(Язык)
3. У двух матерей
По пяти сыновей
Одно имя всем.
(Руки, пальцы)

Вы все правильно показали. А теперь я буду называть части тела, а вы до них дотрагивайтесь ладонями. Посмотрим, какая команда покажет быстрее и правильнее. Приготовились! Начали! Щеки... колени... локоть... подбородок... затылок... бока... темя... ухо... переносица... живот... пятки... подмышки... ключица... пуп... шея.

Игра для болельщиков «Догони свою пару» за 2 мин. чья команда быстрее!

Конкурс «Режим дня».

Ведущий:

- Что такое режим дня?

Это распорядок дня, то, что мы должны выполнять каждый день.

Например, каждое утро мы умываемся, чистим зубы, завтракаем, придя с прогулки мы обязательно моем руки, а перед сном – ноги. На этих карточках изображены различные режимные процессы.

По моей команде каждый участник по очереди должен преодолеть препятствие, взять карточку, вернуться в команду. И так, пока все карточки не будут разобраны.

Затем команда должна построиться в шеренгу перед жюри, так чтобы было видно (держа карточки перед собой) как вы выполняете распорядок каждый день. Побеждает та команда, которая быстрее это задание выполнит.

Конкурс – эстафета «Ползки на ощупь».

Ведущий:

- Перед вами два волшебных мешка. В них лежит всякая всячина. Слушайте внимательно задания.

Ребята очень рады
бывают шоколаду.

А я считаю вкусной

морковку и капусту.

В этом мешке лежат всякие вкусности (показывает мешок с продуктами).

Ребята – «Крепыши» по очереди подбегают к мешку и, не глядя, достают только те продукты, которые полезны для нашего здоровья. А какие это продукты?

Полезные продукты «Крепыши» выложат вот на этот поднос.

Для «Здоровячков» другое задание.

Как известно, хочешь стройным быть, занимайся физкультурой. В этом мешке среди разных игрушек вы должны на ощупь найти и достать предметы, необходимые для занятий спортом, и положить их в эту коробку.

Конкурс «Капитанов» комбинированная эстафета.

1. Провести гим. палкой мяч между кеглей.
2. Пролезть в обруч сверху вниз.
3. Бросить в цель (обруч на полу) мешочек. Вернуться к своей команде.

Музыкальный конкурс.

Ведущий:

- Кто спортом занимается, с болезнями не знается. Приглашаю всех на ритмическую гимнастику.

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу ведущего под фонограмму любой ритм. музыки.

Подведение итогов.

Ты с красным солнцем дружишь
Волне прохладной рад
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом загорелый –
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом,
Ты вырастишь здоровым!
Ты будешь силачем!

Театрализованное представление «Чистота – залог здоровья».

Задачи:

1. Закрепить у детей гигиенические знания и навыки.
2. Развивать творческие способности детей в драматизации.
3. Содействовать становлению форм естественного поведения соблюдению правил личной и общественной гигиены в повседневной жизни.

Оборудование:

- зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, шампунь, мочалка, кувшин;
- кукольное платье, платочек, косынка, стиральная доска, корытце, тазик, веревка, утюжок – 2 комплекта;
- большая корзина, 4 совка, 8-10 маленьких мячей;
- «микробы» (небольшие бумажные запятые, кружочки) на веревочке;
- корзинки с прикрепленными к ним буквами А, В, С, Д;
- продукты;
- пылесос;
- фонограммы – «Полонез» из оперы «Иван Сусанин» Глинки, удар грома, «Вальс» из балета «Спящая красавица», фанфары.

Действующие лица:

Фея Чистоты – Демина Л.
Ведьма Грязильда – Лебедева К.
Король – Рыбкина О.

} взрослые

Принц
Принцесса
Зубная щетка
Расческа
Мыло
Зеркало
Полотенце
Шампунь
Мочалка
Вода
Витамин
Ребенок

} дети

Под звучание «полонеза» в зал торжественно входит король.

Король:

О, милые дети!
Приветствую Вас!

Прошу Вас послушать печальный рассказ.
Король я волшебной счастливой страны.
Правитель я мудрый, мне слуги верны.
Одна лишь забота,
Одна лишь беда:
Принцесса грязнулей растет у меня.
Не хочет умыться и ногти постричь,
Не хочет наряд королевский носить.
Лишь платье наденет – сразу пятно.
Конфеты поест ли – замажет лицо.
Что делать с дочуркой – грязнулькой моей.

Ведущий:

От вредных привычек избавьтесь скорей!
С визгом вбегает принцесса. Она одета в помятое платье, лицо грязное,
волосы не причесаны.

Принцесса:

Не хочу я умываться,
С грязи буду я чесаться,
Но водою, но водою
Я не буду умываться!
(топает ногами)

Король:

И вот так каждый день!

Принцесса:

Умываться мне лень!
Раздается удар грома, появляется Грязильда.

Грязильда:

Я – Грязильда, ведьма злая!
Это кто у вас такая?
(рассматривает принцессу)
Девочка чумазая,
Все лицо измазано,
Руки чернее ночи.
Таких детей люблю я очень!
К себе в замок утащу
И в темницу заточу.
Будешь у меня хиреть,
Будешь у меня болеть!

Принцесса:

Помогите! Помогите!
От беды меня спасите!

Король:

Ребята, кто поможет нам,
Тому полцарства отдам!

Ребенок:

Поможет только чистота.
Её мы позовем сюда.

Дети:

Фея Чистота, к нам иди сюда!
Под «Вальс» - появляется Фея Чистота.

Фея Чистота:

Я – Фея Чистота
Я каждому нужна.
С тобой Грязильда я сражусь
Тебя нисколько не боюсь.

Грязильда:

(прижимает к себе принцессу)
Уж эту замарашку
Тебе я не отдам!

Король:

Я доченьку любимую
сейчас отмою сам.

Чистота:

А где мои помощники?
Скорей сюда, сюда!
Принцессе помогите,
Чтоб не стряслась беда!

Выходят дети с принадлежностями для умывания, по очереди загадывают загадки и отдают соответствующие предметы принцессе.

Зубная щетка:

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.

Расческа:

Целых двадцать пять зубков
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.

Мыло:

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтоб у каждого было душистое... (мыло).

Зеркало:

Я эту загадку в карман положу
Достану потом – на себя погляжу.

Полотенце:

После бани помогаю
Промокаю, вытираю
Пушистое, махровое

Чистое, новое.

Шампунь:

Чтобы волосы блестели
И красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой
Мною их скорей помой.

Мочалка:

Вы меня намыльте смело,
Сразу я возьмусь за дело.
Руки, ноги, тело тру
Грязь любую ототру.

Вода:

Чтобы чистым быть всегда
Людам всем нужна... (вода).

Чистота:

Мои подарки ты возьми
И грязь скорее ототри.

Грязильда:

Ей не умыться никогда
Всегда грязнулею была!
Как в руки мыло взять не знает.

Чистота:

Подумаешь беда какая!
Коль есть желание учиться
Принцессу мы научим мыться.

Игра «Ровным кругом».

Дети, взявшись за руки, встают в круг. В середине стоит ребенок, исполняющий роль мыла. Дети двигаются хороводным шагом вокруг него и поют:

«Ровным кругом друг за другом
Будем весело шагать,
Что нам Мыло здесь покажет,
То и будем выполнять».

Ребенок, который исполняет роль мыла, показывает, как надо намыливать руки. Дети повторяют движение. Затем игра повторяется, соответствующие движения показывают шампунь, мочалка, полотенце, зубная щетка, зеркало.

Во время игры принцесса выходит из зала для приведения себя в порядок.

Дети садятся на места.
Звучат фанфары.

В зал входит умытая и причесанная принцесса.

Король:

В учебе ты – отличница
Сама отмыла личико.
Сияют чистотой ладошки,
Отмыты также ручки, ножки
Да и прическа модная.

Чистота:

Принцесса благородная!
Принцесса делает реверанс.

Грязильда:

Да, испугали вы меня.
Всего страшнее Чистота!
Боюсь её я, как огня!
Но выход я найду всегда
(Чистоте)

Ты ей на платье погляди
И чистый уголок найди.

Чистота:

В порядок платье приведем
Большую стирку мы начнем.

Эстафета «Большая стирка».

В игре участвуют 2 команды по 5 человек.

Перед командами стоят табуретки с тазиками и детскими стиральными досками. Первые три участника держат кукольное платье, носовой платок, косынку; в руках у четверых игроков – пустой тазик; а у пятых – игрушечные утюжки.

На расстоянии 4-5 м от команд Грязильда и чистота натягивают веревку, за которой стоят 2 столика. Первые три игрока по очереди «стирают белье» в корытце, подбегают к веревке и вешают на нее «выстиранную» вещь, возвращаются к своей команде и передают эстафету следующему участнику. Четвертые играющие подбегают к веревке, снимают белье, складывают его в тазик и ставят его около столика. Последние игроки «гладят» каждую вещь утюгом и аккуратно ее складывают. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Во время эстафеты принцесса выходит из зала и переодевается.

Звучат фанфары.

В зал входит нарядная принцесса.

Король:

Горжусь тобой, моя красавица
Принцесса мне такая нравится.

Принцесса:

С водою буду я дружить
И буду за собой следить.

Чистота:

Чистота всего полезней,
Защищает от болезней.

Грязильда:

Насколько знаю, дочка ваша
Не убирала ни бумажки,
Лишь мусорить всегда умела.

Чистота:

А мы исправим это дело.

Игра «Пылесос».

Грязильда разбрасывает по полу маленькие мячики. Четверо детей собирают совком для мусора без помощи рук. Пойманные мячи опускают в корзину.

Чистота:

Ну, Грязильда, погляди.
Попробуй грязь у нас найти.

Грязильда:

Чистота – мой враг всегда
Для меня она беда.

Чистота:

И для вас детвора,
Есть про чистоту игра
Я начну, а вы кончайте
Пословицу продолжайте.

Игра «Закончи пословицу или поговорку».

Чистота начинает пословицу, дети ее заканчивают:

1. Мойте руки перед едой - ... (будете здоровы).
2. Кто аккуратен, ... (тот людям приятен).
3. Чистота – лучшая ... (красота)!
4. Чистая вода ... (для хворобы беда)!
5. Чаще мойся, ... (воды не бойся)!
6. Будь аккуратен, забудь про лень, ... (чисти зубы каждый день).

Грязильда:

Нет, сдаваться не желаю,
Своих микробов призываю.

Достаёт «микробов» на веревочке и трясёт ими над принцессой и детьми.

Вы, микробы, мне полезны,
Принесли с собой болезни.
Будут все вокруг чихать,
Будут кашлять и рыдать.
Будет горлышко болеть

И никто не сможет петь.

Чистота:

От простуды и ангины
Нам помогут витамины.

На середину зала выбегает Витамин.

Витамин:

В овощах живем и фруктах
Есть во многих мы продуктах,
А кто летом в лес пойдет
Витамин и там найдет.

Игра «Найди витамины».

В игре участвуют 3 детей. Каждый ребенок получает корзинку с буквой А, В, С, Д. На столе разложены различные продукты. Каждый ребенок должен положить продукты, богатые данным витамином. Витамин А содержится в моркови, молоке, зеленом луке. В – капусте, луке, красном перце, редисе. С – чесноке, лимоне, клюкве. Д – молоке, рыбе, твороге.

Принцесса:

Вот полезные продукты –
Рыба, овощи и фрукты.

Король:

Молоко и мясо съем.
Думаю, понятно всем:
Полноценная еда
Для здоровья нам нужна!

Грязильда:

Вы микробов победили!
Что вы, дети, натворили!

Чистота:

Вызовем тебя на бой,
Будем воевать с тобой.
Принесу я аппарат,
Очень мощный агрегат
Кто поможет грязь прогнать,
Это надо отгадать.

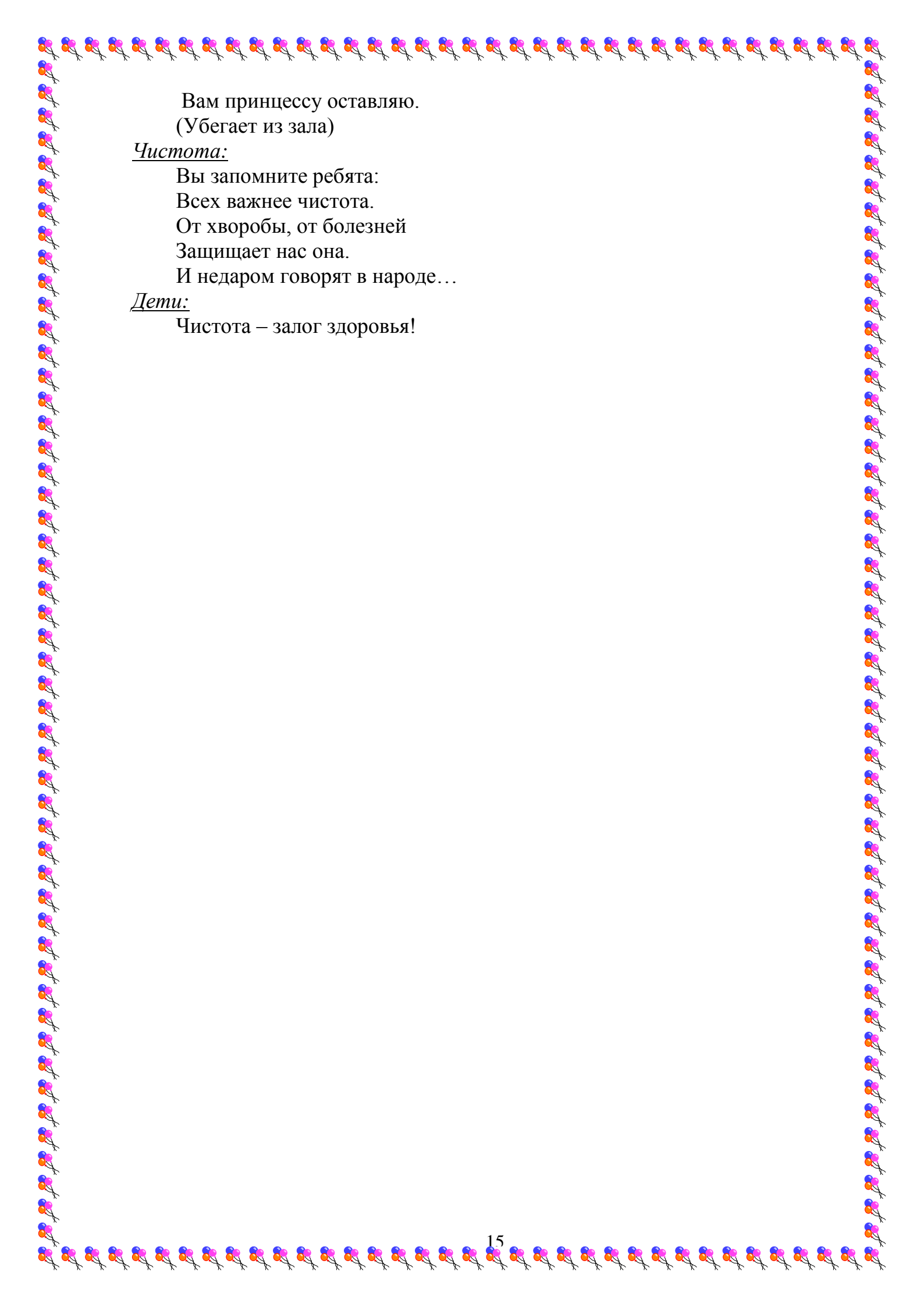
Ходит-бродит по углам,
Водит носом по коврам
Где прошел – там пыли нет
Пыль и сор – его обед.

(Пылесос)

Чистота включает пылесос и наступает на Грязильду.

Грязильда:

Убегаю! Убегаю!



Вам принцессу оставляю.
(Убегает из зала)

Чистота:

Вы запомните ребята:

Всех важнее чистота.

От хворобы, от болезней

Защищает нас она.

И недаром говорят в народе...

Дети:

Чистота – залог здоровья!

«День здоровья» (физ. праздник).

Задачи:

1. Напомнить правила личной гигиены.
2. Повторить бег с преодолением препятствий.
3. Потренировать быстроту в смене действий по ситуации.
4. Дать детям пофантазировать

Оборудование:

- 2 дуги, 2 больших мяча, 2 кегли, 2 гим. скамейки, 30 флажков 2 стиральных таза и 6 одинаковых вещей;
- бельевая веревка и прищепки, билетки по количеству детей;
- верхняя одежда капитанов (штаны, ботинки, шапка, куртка, шарф, перчатки);
- призы (расческа или зубная щетка).

Дети заходят в спорт. зал.

Ведущий:

Ребята! Сегодня мы проводим «День здоровья». А чтобы быть здоровым с чего надо начинать каждое утро?

Дети:

С зарядки!

1-й ребенок:

Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми,
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем.

2-й ребенок:

К солнцу руки поднимаем,
Дружно, весело шагаем,
приседаем и встаем
И ничуть не устаем!

3-й ребенок:

Кто из вас, ребята, знает,
Что закалке помогает?
И полезно нам всегда
Солнце, воздух и вода!

(Хором)

Все вместе делаем под ритмическую музыку зарядку (по показу инстр.).

Ведущий:

Что за шум, что случилось?

(под музыку в зал входит «Грязнулькин» в оборванной грязной одежде с чумазым лицом) и говорит:

- Одеядло убежало,
Улетела простыня,
И подушка, как лягушка,
Ускакала от меня.
Я за свечку, свечка в печку
Я за книжку, та бежать
И вприпрыжку под кровать.
Я хочу напиться чаю,
К самовару подбегаю,
Но пузатый от меня
Убежал как от огня.

(«Мойдодыр»)

Ведущий:

Мальчик только носик мочит,
Умываться он не хочет.

Как, ребята, называется тот, кто плохо умывается?

Дети:

Грязнулькин!

(хором)

Ведущий:

Где же ты живешь такой чумазый?

Грязнулькин:

На станции «Грязнулька».

Ведущий:

Интересно посмотреть все ли там такие чумазые. Ребята, а давайте отправимся туда на экскурсию. Все встали и заняли места на автобус, не забывая получить билеты. Две девочки идут вдоль колонны и раздают билеты.

Все отправляются:

Дети маршируют по залу в колонне по одному, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях; прыжки с продвижением вперед; ходьба на носках и на пятках; ходьба с перекатом с пятки на носок; бег с изменением направления и остановкой, переходящей в ходьбу.

Ведущий:

Вот мы и приехали на станцию «Грязнулька», где люди не умываются, не чистят зубы и не делают зарядку. Как вы думаете, ребята, это правильно?

Дети:

Нет!!!

(Хором)

Ведущий:

Конечно, это неправильно, поэтому они часто болеют. Давайте покажем жителям станции «Грязнулька» что еще нужно делать, чтобы быть всегда здоровым.

Мы сейчас покажем как умеем делать «Самомассаж».

Встали все поудобнее. Выполняют движения под речитатив.

- На крылечке ножками потопали,
Ручками по щечкам похлопали.
Ладонками глаза закрыли
И пальчики раздвинули, раскрыли.
Дружно присели,
Через пальчики посмотрели.
Пальчики в кулак сжимаем,
Воздух набираем.
Пальчики разжимаем,
Воздух выдыхаем.
Ладонками по грудке постучим,
Погладим и немножко помолчим.

Вот такие мы молодцы!

За большой ширмой на кровати лежит «Лентяйкин» - в одном носке (или в разных) на голове шапка. (убираем ширму)

Лентяйкин:

Вставать по утрам неохота и лень,
Я спал бы все утро,
Я спал бы весь день.
Я спал бы весь вечер,
Я спал бы всю ночь
Я встану – опять завалиться не прочь
(говорит лежа на кровати)
Разбудят – лягаюсь босою ногой
(потягиваясь в постели)
Вторично разбудят – лягаюсь другой.
Прижавшись к подушке свой сон стерегу.
(медленно встает)
Расстаться с подушкой никак не могу!
(медленно встает, надевает свитер наизнанку и тапочки на разные ноги).

Ведущий:

Так это же Лентяйкин. Он живет в городе «Лентяйске». Станция «Грязнулька» и город «Лентяйск» находятся недалеко друг от друга. Люди, проживающие в них очень похожи, ведь грязнульками бывают только ленивые люди. И только лентяйкины разбрасывают свои вещи и не могут их найти. А мы с вами знаем, что у каждой вещи есть определенное место, тогда не придется их искать. Сейчас мы покажем Грязнулькину и Лентяйкину, как нужно правильно и быстро одеваться.

Игра «Быстро оденься».

Дети делятся на 2 команды. По команде все участники подбегают к стульчикам со своей одеждой и начинают одеваться. Кто быстрее и правильнее оденется, тот и выиграл. Так же нужно раздеться и сложить все аккуратно.

Грязнулькин и Лентяйкин на них смотрят и удивляются, хвалят.

Грязнулькин:

Ой, а я пока к вам шел, какое-то письмо нашел.

Игра заканчивается и ведущий обращает внимание детей на то что пришло письмо от Мойдодыра, давайте вместе с вами прочитаем:

Ведущий:

«Дорогие ребята, прошу вас вступить в общество чистоты и порядка. Членами этого общества могут стать все дети, которые дружат с мылом, зубной щеткой, мочалкой и расческой. Но для начала вы должны привести в порядок Грязнулькина и Лентяйкина.»

С

уважением.

Мойдодыр.

Ведущий:

Ну, что, ребята, приведем их в порядок?

Дети:

Да!

Четыре мальчика подходят к Грязнулькину и Лентяйкину и уводят их под руки за ширму.

Инструктор:

Ой, ребята, я и не заметила, оказывается, Мойдодыр прислал нам еще загадки. Давайте их отгадаем.

1. Гладкое, душистое

Моет чисто.

(мыло)

2. Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(расческа)

3. Хвостик из кости,

А на спинке щетинка.

(зубная щетка)

Входят чистые и опрятно одетые Грязнулькин и Лентяйкин.

Инструктор:

А теперь давайте посоревнуемся в быстроте и ловкости.

Разделимся на 2 команды. Грязнулькин будет участвовать в одной команде, а Лентяйкин - в другой.

Оценивать соревнования будет справедливое жюри.

1. Задание с мячом.

По сигналу участник встает на четвереньки катит головой мяч до 1-й кегли, встает, берет мяч и катит его между кеглями змейкой до ориентира (кубик), обегает его и бежит к своей команде, передает эстафету (мяч) следующему участнику.

2. Задание «Быстрее по мосту».

На расстоянии 1 м от стартовой линии стоит гим. скамейка, за ней на расстоянии 1 м – другая.

По команде – первый участник бежит по гим. скамейке, затем проползает на четвереньках под дугой, обегает ориентир и возвращается бегом в команду, передав эстафету другому.

3. Задание «Вешаем белье».

На середине зала натягивается веревка с прищепками, около каждой команды ставится таз с бельем. По команде первый участник быстро берет одну любую вещь из таза, бежит к веревке, вешает аккуратно белье, возвращается в команду, передавая эстафету следующему.

4. Задание «Муравьи».

Обе команды встают шеренгой на расстоянии вытянутой руки, лицом друг к другу. В начале у каждой команды лежит 10-15 флажков, в конце коробка (ваза).

По сигналу 1-й участник берет один флажок и передает второму участнику и т.д. – все флажки потоком, пока не закончатся.

Инструктор:

Молодцы! Выполнили очень сложные задания.

Жюри подсчитывает очки и оглашает результаты соревнования.

Инструктор:

На этом наш праздник здоровья подходит к концу, но это еще не все. Мойдодыр прислал вам небольшие сувениры за ваше отношение к порядку и чистоте.

Праздник здоровья «Поиски клада».

Задачи:

1. Обобщить знания детей, полученные в течение года.
2. Завивать умение применять полученные знания на практике.
3. Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью.

Оборудование:

- воздушный шарик с прикрепленной к нему картой; круги из клеенки (кочки), длинная труба из материи (тоннель);
- кукольная зимняя одежда – шуба, меховая шапка, валенки;
- запятые, кружочки из бумаги скрепленные вместе («Микробы»);
- 8-10 луж из клеенки или картона;
- кегли 2 набора;
- игрушки – кот, мартышка, мышка, верблюд, лиса, ослик, ёжик, мишка, бельчонок;
- кукольная кровать;
- «чупа-чупс»;
- маска Мойдодыра;
- сундучок, в котором лежат «Правила здоровья» и витамины.

Дети собираются на спорт. площадке.

Ведущий:

Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень
Пойдем мы клад сейчас искать
Все будем весело играть.

А чтобы мы в дороге не устали, сделаем небольшую разминку.

Комплекс «Веселые ребята».

1. «Хохотунчики».

И.п. – стоя, ноги на ширине стопы

1-4 – вдох через нос, рот закрыт

5-10 – выдох при закрытом рте с пропусканием «Ха-ха-ха» - 3-4 раза.

2. «Мы шагаем друг за другом».

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают

Раз, два, три, четыре.

Полетели, закружили.

3. «Силачи».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху. Руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулак, руки в стороны, вверх, в стороны, на плечи.

Пальцы в кулачки сожми

И на плечи опусти.

Разжимая кулаки,

В стороны их разведи

Теперь вверх подними

В стороны их разведи

И на плечи опусти.

4. «Ванька-встанька».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоны туловища вправо, влево.

Ванька любит потрудиться

И ни капли не ленится

Бьет поклоны вправо,

Бьет поклоны влево.

5. «Веселая хотьба».

И.п. ноги на ширине стопы, руки опущены.

Ходьба на месте.

Раз-два, раз-два.

Вот березка, вот трава

Вот полянка, вот лужок,

Веселей шагай дружок.

Ведущий:

Вот ребята молодцы, я смотрю вы готовы к поиску клада.

Ой, ребята, посмотрите, кто-то в гости к нам идет.

Зубок:

Привет, ребята!

Я – зубок!

Такой же шустрый, как Колобок.

Песни петь люблю, играть

Приключения искать.

Посмотрите какой я крепкий, беленький, умеленький. А ну покажите, какие у вас зубки! Я вижу, что почти у всех вас зубы здоровые, хорошие. Что же вы делаете, чтобы зубы у вас не болели?

Дети отвечают.

Зубок обращает внимание детей на воздушный шарик. К нему привязана записка. Рассматривает. Это не записка, а карта. На ней указано место, где спрятан клад.

Зубок:

Сегодня клад мы отправляемся искать

Нам много трудностей придется испытать.

Давайте же с вами подготовимся серьезно,

Чтобы справиться с опасностями было возможно.

Надо глазки упражнять,

Чтобы клад нам увидеть.

Гимнастика для глаз.

Смотрим вправо – никого
Смотрим влево – никого
Раз-два – раз-два –
Закружилась голова –
Глазки закрывали –
Глазки отдыхали
Как откроем мы глаза,
Вверх посмотрим, да-да-да
Вниз ты глазки опусти,
Вверх опять их подними
Пальцами погладь глаза
Отдыхать пришла пора.

Зубок:

А теперь мы дружно, смело
Отправляемся на дело
Клад должны мы разыскать
Ждут препятствия опять.

Упражнения «Полоса препятствий».

Дети встают друг за другом и преодолевают полосу препятствий.

1. «Переход через болото».
Идут, ступая на «кочки» (разложенные на асфальте на расстоянии друг от друга).
2. «Преодоление горных вершин».
Поднимаются и спускаются по бревну.
3. «Прохождение туннеля».
Пролезают в длинный мешок.
4. «Переправа через ров».
На рукоходах.
5. «С пенечка на пенечек».
Прыжки-перебежки на шинах.

Все выходят на лужайку перед спорт. площадкой.

Ведущий хвалит детей за то, что они преодолели все препятствия.

Выходит простуда.

Простуда:

Ап-чхи! Здравствуйте, мои сладенькие! Вас – то я и поджидаю! Я – простуда. я для вас приготовила столько подарочков! Хотите посмотреть? (Достает из сумки) Вот лужи, чтобы вы ноги промочили. Вот микробы, чтобы они к вам в рот попали. Вот одежда теплая, чтобы вы ее надели, а потом гулять пошли. А потом вам стало бы жарко, вы бы расстегнули, а я бы на вас сквозняк напустила. (Хихикает и потирает руки).

Зубок:

Ну что же, нам не в первый раз
С тревогами дружить
И нет опасности, что нас
Могли б остановить.

Посмотрите ребята, какую одежду нам принесла простуда. (Дети рассматривают зимнюю одежду – шубу, меховую шапку, валенки, штаны, шарф, варежки). У нас наступила весна, мы сейчас наденем какую одежду? А что мы будем надевать?

Простуда:

Надо же, какие вы умные. Придется мне на подмогу микробов звать. Где вы мои маленькие, заразенькие? (Высыпает «микробы» на детей)

Зубок:

А мы массаж сделаем, чтобы наши защитные силы мобилизовать.

Массаж биологически-активных зон «Неболейка» (для профилактики простудных заболеваний)

- Чтобы горло не болело *поглаживание ладонями шею сверху вниз*
Мы его погладим смело.

- Чтоб не кашлять, не чихать, *указательными пальцами растирать*
Надо носик растирать. *крылья носа*

- Лоб мы тоже разотрем *прикладывают ко лбу ладони «козырьком»*
Ладоньку держим козырьком. *и растирают его движениями в стороны*

- Знаем, знаем – да-да-да!
Нам простуда не страшна! *потирают ладони друг о друга*

Простуда:

Нет, подумать только!
Они меня не боятся!
А как же мои чудесные,
Холодные лужи?

Зубок:

А мы через них перепрыгнем.

Эстафета «Перепрыгни через лужу».

Ведущий:

А еще у нас есть много витаминов и сейчас мы их соберем.

Эстафета «Собери витамины».

На одной стороне площадки стоят разноцветные кегли с надписями витаминов А, В, С, Д.

2 команды по сигналу по очереди бегут к кеглям, берут одну и возвращаются к команде. Так пока все участники не будут с кеглей в руках.

Зубок:

Молодцы ребята, много витаминов у вас.

Витамины, витамины

А и В и С и Д –

В жизни нам необходимы,

Можно встретить их везде.

Вместе с детьми вспоминаем какой витамин для чего нужен.

А – витамин роста

В – витамин силы

С – укрепляет стенки сосудов

Д – помогает бороться с инфекциями.

Простуда:

Ой-ой-ой!

Победили Простуду!

Ну-ка, сквозняк, подууй на меня, пойду искать других путешественников.

А на вас я начихала. Ап-чхи! (Уходит.)

Дети дуют на Простуду.

Появляется Кот Матвей.

Кот Матвей:

Привет! Привет ребята,

Ребята – дошколята!

Кого я вижу? Зубок! (В сторону.)

Его я в чашу заманю, а клад волшебный себе возьму. (Обращаясь к зубку.) Послушай зубок! Хочешь я тебя к кладу провожу?

Зубок:

Да! Но ведь с незнакомыми котами нельзя разговаривать и тем более куда-нибудь идти! Мне это зубная щетка говорила. Она правильно мне советовала, ребята?

Дети:

Да!

Зубок:

Спасибо, Кот Матвей! Но мы сами по карте разберемся (Разглядывает карту.) Нам еще совсем немного осталось дойти до клада.

Кот Матвей:

(Вытаскивает из кармана конфету.)

Смотри, Зубок, какой вкусный «чупа-чупс», угощаю! У меня дома много таких вкуснящих карамелек. Пойдем ко мне, все конфеты твои будут.

Зубок:

Нет, Кот Матвей. Конфеты портят зубы. Мне их есть нельзя.

Кот Матвей:

Ну, тогда, может, вы возьмете меня на поиски клада? Я вам даже подарок приготовил – платье нарядное для девочек. Его кикимора болотная передать велела. Она в нем свой День Рождения отмечала.

(Показывает очень грязное платье.)

От борща пятно большое,

Вот сметана, вот жаркое,

Вот мороженое ела,

Это – в луже посидела,

Это - клей, а здесь – чернила

Согласитесь – это мило.

Я открою вам секрет:

Лучше платья просто нет!

Зубок:

Вот уж не согласен. Такое платье нужно сначала постирать, а потом уж одевать. Даже подержав его, сразу хочется вымыть руки. Мы тебя Кот Матвей научим всегда быть чистым.

Игра «Ровным кругом».

Дети встают вокруг ведущего Мойдодыра, идут по кругу.

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам Мойдодыр покажет,

То и будем выполнять!

(Как моют руки, умываются, чистят зубы, расчесываются, вытираются полотенцем.)

Кот Матвей:

Ой, спасибо, молодцы!

А я вот что нашел.

Мяу-мяу! Что я вижу? Сундучок,

Позолоченный бочок.

Клад, конечно, в нем лежит

Как же нам его добыть?

Ведущий:

Мы три раза топнем – раз, два, три!

И три раза хлопнем – раз, два, три!

Головкой покачаем – раз, два, три!

И снова повторяем.

Достаю из сундучка и читаю «Правила здоровья».

«Если хочешь быть здоров, закаляйся.

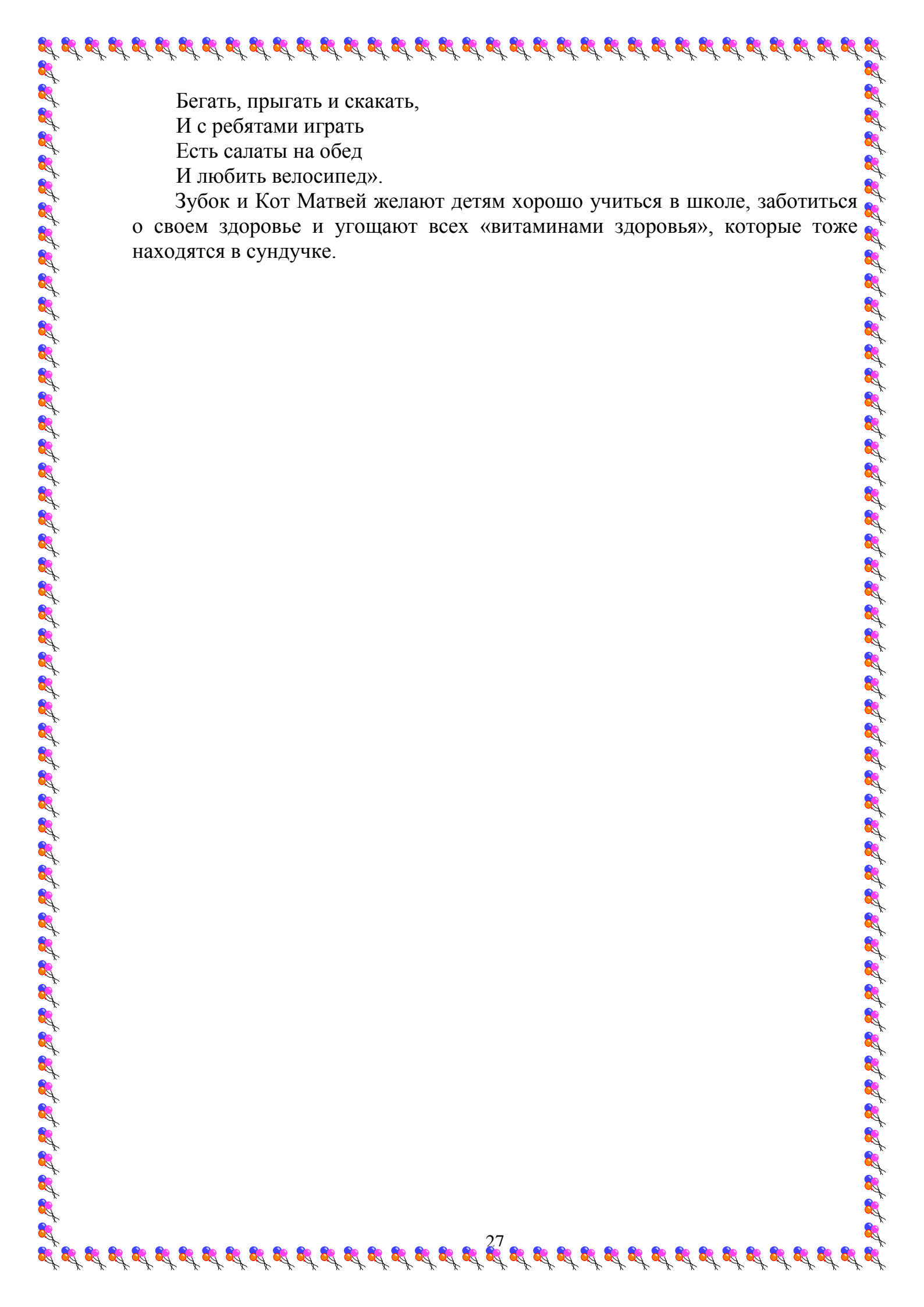
и холодной водой умывайся.

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья – чистота!

Чтобы крепким, сильным быть,

Надо с физкультурой дружить:

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange, purple) with black strings, framing the page.

Бегать, прыгать и скакать,
И с ребятами играть
Есть салаты на обед
И любить велосипед».

Зубок и Кот Матвей желают детям хорошо учиться в школе, заботиться о своем здоровье и угощают всех «витаминами здоровья», которые тоже находятся в сундучке.

Спортивный праздник «Осенний кросс»

Профилактика здоровья ребенка – одна из важнейших задач дошкольного воспитания. Занятие двигательной деятельностью в естественных природных условиях совместно с родителями приносит двойную пользу ребенку: оздоровление и эмоциональный заряд бодрости. Спортивный праздник для детей «Осенний кросс» информирует о пользе своевременной прививки от гриппа, пропагандирует здоровый образ жизни.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Совершенствование двигательной деятельности детей в естественных природных условиях, обогащение двигательного опыта детей.

Развитие ловкости, находчивости, выносливости, чувства дружбы и взаимопомощи.

Воспитание любви к спорту, чувство товарищества и спортивный характер.

Продолжать работу по совместной деятельности: родитель-ребенок-педагог

Атрибуты: большая бутылочка витаминов из картона, листочки с номерами на каждого участника кросса, «султанчик» со страшными рожицами-вирусами, маска свиньи и птицы, музыка.

ХОД ПРАЗДНИКА

Территория детского сада празднично украшена шарами.

У крыльца каждой возрастной группы построены дети и их родители. Каждая пара (родитель и ребенок) со своей эмблемой (лист осеннего дерева – маленький и большой со стартовым номером).

Звучит бодрая песня или мелодия по громкой связи.

Тут резко обрывается музыка, слышится кашель и чихание в микрофон.

Появляется герой – Грипп:

Вот он я – всемирный грипп!

Я ужасен и опасен

Меня боятся с давних пор

Пусть я грипп – не мухомор.

Я поганки бледной круче!

У меня микробов кучи.

(Вынимает атрибут в виде «султанчика» со страшными черными рожицами-вирусами)

Стану кашлять и чихать

Буду всех вас заражать!

(Чихает, делает пугающие движения, кружится)

Входит заведующая д/с – Галина Алексеевна.

– Кто тут у меня в детском саду «Лесовичок» за непрошенный гость? Ты кто такой?

Грипп:

Это я-то кто такой?

Я бываю грипп «свиной» (на голову одевает маску свиньи, назад).

Даже птичий я бываю (одевает маску птицы на перед)

И людей всех заражаю!!! (делает пугающие движения)

А ты кто?

Галина Алексеевна: А я заведующая детского сада – Галина Алексеевна! Ты что это, Грипп, пугаешь наших детей и их родителей? Мы тебя все равно не боимся, у нас в детском саду дети сделали прививки против гриппа, ты им не опасен!

Грипп: А я заражу мам и пап, бабушек и дедушек, всех, всех, кто не делал прививки!

Галина Алексеевна: Это мы еще посмотрим! Чтобы гриппа не бояться, нужно спортом заниматься! Правильно я говорю, ребятишки?

Дети все: Да!

Галина Алексеевна: Я предлагаю вам, дети, убежать от гриппа вместе с мамами и папами. И объявляю в детском саду «Осенний кросс». Вы согласны?

Дети: Да!

Галина Алексеевна: У меня есть веселые помощники (шумит баночкой с витаминами), спрашивает у детей: что это?

Дети: Витамины.

(Звучит веселая мелодия, и вбегают Витаминки: одна воспитательница из каждой группы)

Поют:

Витаминки мы, подружки

Мы для вас споем частушки

А вы слушайте нас, крошки

И все хлопайте в ладошки.

(Поют по 1 частушке на тему здоровья, спорта)

Частушки

Чтоб иметь здоровый вид
Принимайте «Комплевит»
С витаминами дружить, –
Это значит – долго жить!

Вирусы нам не страшны
И таблетки не нужны
Только утром физзарядку
Делать дети все должны.

Весной, осенью и летом
Занимайтесь дети бегом
Укрепим все мышцы наши
И не будет страшен кашель.

Скажем дружно гриппу «НЕТ!»
Укрепим иммунитет
Прививаться будем все
И не страшен грипп совсем!!!!

Затем Витаминка (инструктор по физической культуре) раздает на листках бумаги речевку и название спортивной команды каждой возрастной группе. Каждая группа репетирует речевку и название (речевка для всех команд одинаковая).

Галина Алексеевна гремит в бубен, призывая ко вниманию:

– Витаминок спросим сейчас, как дела идут у вас?

Идет доклад Витаминок-воспитателей о работе в каждой группе. Например:

– Я Витаминка 2-й младшей группы. Наша команда называется (хором взрослые и дети) – «Здоровье»

Говорят речевку: «Мы от гриппа убежим, заразить нас не дадим»!

Грипп:

Ха, ха, ха,
Фу, какая чепуха.
У меня микробов кучи
Я же грипп,
Я – грипп могучий! (Машет атрибутом «султанчик»)

Галина Алексеевна:

Ты тут, грипп, не веселись
Ты, давай пока садись,
Можешь даже подождать
Чтоб тебе от нас бежать.

Грипп усаживается в жюри, где мед. сестра детского сада «Лесовичок», заведующий детским садом «Лесовичок», врач педиатр. Затем одна из витаминок (инструктор по физической культуре) организует один общий круг и предлагает сделать зарядку-разминку.

Мы хлопаем руками,
Мы топаем ногами,
Качаем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем -
От гриппа убегаем

Бег на месте или по кругу. Игра проводится 1 раз. Витаминки дают инструктаж детям и их родителям по условиям забега:

Вы не торопясь, бегите
И по сторонам глядите.
Смотри! Осень золотая,
Листья золотом сверкают.

Смотри! Красные флажки,
Это ваши проводники.
Вот они вам путь укажут,
И дорогу вам подскажут.

Бегите весело легко,
А бежать вам далеко.
По асфальту и за дом
Все бегом, бегом, бегом.

Вы бегите не толкайтесь,
Просто бегом наслаждайтесь!
Чтобы мамы не устали,
И от вас не отставали.

А мы будем здесь вас ждать,
Будем радостно встречать!

Идут соревнования – кросс (организует инструктор по физической культуре). В кроссе принимают участие все возрастные группы, делая забег на определенные дистанции. Дети ясельной группы остаются на старте. Во время забега звучит музыка со спортивной тематикой, по окончании забега объявляются результаты. Идет церемония награждения команд, участников кросса.

Галина Алексеевна: Что ж, могучий Грипп, притих?

Грипп (съежившись, показывая свою робость: Я пугаюсь их, их, их!
(показывает на команды)

Последними называют команду детей ясельной группы.
Галина Алексеевна (проговаривает с малышами):

Уходи ты, Грипп, от нас
Напугаем мы сейчас!

Дети с мамами выполняют свой забег по прямой за Гриппом, пугают.
Грипп убегает за ворота детского сада со словами: «Ой, боюсь, боюсь!!!»
Все Витаминки кричат:

Убежал, ура, ура!
Кричит наша детвора! (Все дети кричат «ура!»)

Галина Алексеевна: Испугался нас Грипп, убежал, потому что мы сильные и смелые. Будьте все здоровы!

