**НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»**

**Девиз проекта:**

«Знать должны и взрослые, и дети, что здоровье – главное на свете»

**Тип проекта:** познавательно - творческий

**Вид проекта:** общесадовский

**Продолжительность**: краткосрочный (17.01.2022-21.01.2022)

**Участники проекта**: дети и родители всех групп, педагоги, инструктор по физкультуре

**Актуальность темы:**

Одна из основных задач ФГОС ДО — охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.

Наша задача, как педагогов — научить детей покорять эту вершину.

**Цель проекта:** создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного здоровья, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

- обогащать и углублять представление детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;

- способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям;

- развивать физические качества: силу, гибкость, выносливость, ловкость, координацию движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Первая половина дня | Вторая половина дня |
| Понедельник | Общие мероприятия(игры, игра по станциям на улице «День здоровья», спортивные праздники «Быть здоровыми хотим», «Мы растем здоровыми», «Зайка хочет быть здоров» и др.) | Игры, развлечения, соревнования на улице | Библиотека. Игротека.Работа в творческих мастерских. |
| Вторник |
| Среда |
| Четверг | Выставка |
| Пятница |

**ПОДТЕМЫ И ЗАДАЧИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Подтема | Задача |
| Понедельник (17.01.2022) |  «Одежда, чистота и здоровье» | Продолжать формировать представление о назначении одежды, видах одежды, привычки следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.  |
| Вторник (18.01.2022) | «Чтоб здоровым быть всегда, нужно спортом заниматься» | Продолжать формировать представление о назначении одежды, видах одежды, привычки следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.  |
| Среда (19.01.2022) | «Режим дня мы соблюдаем, быть здоровыми мечтаем»  | Продолжать формировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. |
| Четверг(20.01.2022) | «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу» | Продолжать формировать представления о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных и других продуктах, полезных для здоровья человека. |
| Пятница(21.02.2022) | «День здоровья» | Вызывать эмоционально — положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям, к занятиям физической культурой и спортом, закрепить знания о здоровом образе жизни. |

**Понедельник**

 **«Одежда, чистота и здоровье»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа ДОУ | **Первая половина дня** | **Вторая половина дня** |
|  | **Игры-забавы на улице** | **Работа в творческих** **мастерских** | **Библиотека. Игротека** |
| Младшая | Игровое упражнение «Найди платочек» с.44Подвижная игра «Ваня в валенках гулял» с.52Подвижная игра с речевым сопровождением«Мы собираемся гулять» с. 39Ю.А. Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе» | Лепка «Платочек для бабушки Арины» | К. Чуковский *«Доктор Айболит»*, стихотворения о **здоровье**А. Барто *«Девочка чумазая»*3. Александрова *«Купание»*, К. Чуковский *«Мойдодыр»* Г. Зайцев *«Дружи с водой»*, загадки и пословицы о **здоровом** образе жизни (на выбор) |
| Средняя | Игровое упражнение «Чок-чок, каблучок» с.47Ю.А. Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе»Подвижная игра «Зайка серый умывается» с.45Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» | Лепка: «Одежда» |  *Беседа «Что полезно для****здоровья****»* *(о соблюдении личной гигиены)**«Чистота и****здоровье****»*, *«Личная гигиена»*Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.Ситуативный разговор «Я руки мою…» |
| Старшая | Игровое упражнение «Забавные шляпы» с.25Подвижная игра с речевым сопровождением «Что купили в магазине» с.26Игра малой подвижности «Чтобы не мерзнуть никогда» с. 27Ю.А. Кириллова «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) С 3до 7 лет» | Лепка «Микробы» |  *Беседа «Одежда и****здоровье****»*. Рассказать о назначении одежды, видах одежды.Ситуативный разговор «Если бы ты был врачом, то…»Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме. |
| Подгото­вительная к школе | Игровое упражнение «Быстрые санки» с.288Подвижная игра с речевым сопровождением «Лесная прогулка» с.289Ю.А. Кириллова «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) С 3до 7 лет» | Лепка «Предметы гигиены» |  *«Беседа о****здоровье****, о чистоте»* решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций. Исследовательская деятельность*«Лаборатория грязных рук»*. «Как устроено тело человека»«Где здоровье медвежье?» Бондаренко В. М. |

**Вторник**

**«Чтоб здоровым быть всегда, нужно спортом заниматься»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа ДОУ** | **Первая половина дня** | **Вторая половина дня** |
|  | **Игры-забавы на улице** | **Работа в творческих мастерских** | **Библиотека. Игротека** |
| Младшая | Подвижная игра «Снежинки и ветер» с.132Игровое упражнение «Снежиночки-пушиночки» с.133Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе» | Аппликация «Мишка делает зарядку»На выбор | Дидактическая игра «Закончи предложение»Рассматривание картинок по теме.*Беседа «Кто спортом занимается»*.Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме. |
| Средняя | Подвижная игра «Беги туда, куда скажу» с. 133Игровое упражнение «Белые медведи» с.134Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе» | Аппликация «Укрась конек» | Беседа «Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке»Сюжетно-ролевая игра «Всей семьей идем на каток»Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме. |
| Старшая | Подвижная игра «Снежная карусель» с.141 Игровое упражнение «Перетяжки» с.144Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе» | Аппликация «Спортсмен» | Дидактическая игра «Назови вид спорта». Сюжетно-ролевая игра «Магазин спортивных товаров»Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме. |
| Подгото­вительная к школе | **Поход на каток с родителями** | Создание макета катка, поместив на него заранее созданные фигурки спортсменов.Аппликация  Коллаж «Дерево здоровья» (коллективная работа).  | Беседа «Техника безопасности на катке»«Спортивная викторина» (вопросы, загадки ребу­сы о зимних видах спорта)Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме. |

**Среда**

**«Режим дня мы соблюдаем, быть здоровыми мечтаем»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа ДОУ** | **Первая половина дня** | **Вторая половина дня** |
|  | **Игры-забавы на улице** | **Работа в творчес­ких мастерских** | **Библиотека. Игротека** |
| Младшая | Игровое упражнение «По снежному мостику» с.134 Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе»Подвижная игра с речевым сопровождением «Не хотим мы больше спать» с. 33Ю.А. Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе» | Рисование «Солнышко»**Физкультурный праздник «Зайка хочет быть здоров»** ПРИЛОЖЕНИЕ1 | Беседа «Мишка не выспался».Сюжетно-ролевая игра: «Послушная кукла», Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме. |
| Средняя | Игровое упражнение «Санный поезд» с. 136Подвижная игра «Лиса в курятнике» с. 132Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе» | Рисование «День и ночь-сутки прочь»(раскраски) | Беседа «Очень, нужен людям сон». Дидактическая игра «Угадай что спрятано»Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме. **Физкультурный праздник** **«Мы растем здоровыми»** ПРИЛОЖЕНИЕ 2 |
| Старшая | Подвижные игры с элементами хоккея «Гонки с шайбой» с.157Эстафета «Гонки парами» с.156Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе» | Рисование «Дети делают зарядку» |  *Беседа «Режим дня»* (сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для **здоровья**).Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме. |
| Подгото­вительная к школе | **Соревнования по лыжным гонкам 300м**Протоколы (ПРИЛОЖЕНИЕ 5) | Рисование «День и ночь» | Беседа *«Полезно – не полезно»*, *«Плохо – хорошо», «Почему важно соблюдать режим дня»*Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме. |

**Четверг**

**«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа ДОУ** | **Первая половина дня** | **Вторая половина дня** |
|  | **Игры-забавы на улице** | **Работа в творческих мастерских** | **Библиотека. Игротека** |
| Младшая | Подвижная игра с речевым сопровождением «Оладушки» с.83Подвижная игра «Мыши в кладовой» с.82Ю.А. Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе. | Аппликация «Витаминная корзинка» (1я младшая).Конструирование из бумаги «Чудесные фрукты»(техника сминания и разрывания бумаги) | Чтение стихов, потешек про полезную едуПодбор и чтение художественной литературы по заданной теме. |
| Средняя | Игровое упражнение «Кто дальше?» с. 135Подвижная игра «Лиса в курятнике» с.132Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе» | Конструирование из бумаги «Угостим Винни-Пуха»(Оригами «Конфета») | Беседа «Полезные вещества – что это?» «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!».Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме. |
| Старшая | Игровое упражнение «Попляши и покружись! Самым ловким окажись!» с.144Подвижная игра «Ловишки-елочки» с. 143Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе» | Конструирование из лего «Наливное яблочко» | Беседа «Как устроено тело человека», *«Полезно – не полезно»*Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.**Физкультурный праздник** **«Береги свое здоровье!»** ПРИЛОЖЕНИЕ 3 |
| Подготовитель­ная к школе | Упражнение с санками «Гонки санок» с.146Подвижная игра «Ловишки парами» с. 142Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе» | Конструирование из бумаги «Фруктовое мороженое в вафельном рожке»**Физкультурный праздник «Береги свое здоровье!»**ПРИЛОЖЕНИЕ 3 |  Беседа «О здоровой пище»**,** «Правильное питание-залог здоровья»Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме. |

**Пятница**

**«День здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа ДОУ** | **Первая половина дня** | **Вторая половина дня** |
|  | **Игры-забавы на улице** | **Работа в творческих мастерских** | **Библиотека. Игротека** |
| Младшая | Спортивный праздник на улицедля средней-подготовительной групп«Быть здоровыми хотим» | Оформление плаката фотографиями «Наши будущие спортсмены» | Выставка детских ра­ботЭкскурсия родителей на выставку. Дети экскурсоводы. |
| Средняя |  |  | Оформление плаката фотографиями «Наши будущие спортсмены» |  |
| Старшая |  | Коллаж «Зимние виды спорта» |  |
| Подготовительная к школе |  | Коллаж «Зимние виды спорта |  |

**Взаимодействие с родителями**

**ОБЪЯВЛЕНИЕ**

В рамках недели здоровья «Быть здоровыми хотим», которая пройдет с 17.01.2022 по 21.02.2022, проводится конкурс семейных спортивных гербов (формат А-4) (старшая, подготовительные группы), конкурс творческих работ из любого материала на заданную тему (средняя, младшие группы). Работы принимаются до 20.01.2022г. Лучшие работы будут презентоваться детьми на итоговом мероприятии и будут отмечены грамотами.

Также пройдут следующие мероприятия:

- поход на каток с участием родителей (подготовительные группы) (коньки по желанию) 18.01.2022г. Сбор состоится на территории МАДОУ «Детский сад № 19» в 11.00.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Спортивный праздник в детском саду «Зайка хочет быть здоров».**

**Младшая группа**

**Цель:** формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.
**Задачи:**
- Приобщить к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
- Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту.
- Создать бодрое и радостное настроение у детей.
**Оборудование:** Муляжи яблок и морковь, дуги, гимнастическая доска, обручи, домик для зайца, мячи среднего размера.

**Ход**

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

**Ведущий:**
Здравствуйте ребята!
**Дети:**Здравствуйте!
**Ведущий:**
Сегодня День здоровья!
Чтоб расти и закаляться,
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься
Заниматься надо нам!
- Ребята, я рада вас видеть на нашем спортивном празднике! Быть здоровым это значит…..(ответы детей)
**Ведущий:**
Посмотрите сегодня мне почтальон принес письмо и я не знаю от кого оно, давайте его вместе откроем и прочитаем.

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик Вася. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то ангина, а мне бы так хотелось с вами поиграть»

**Ведущий:**
- Ребята, зайчик заболел. А давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы? Тогда в путь! Зайчик приглашает нас к себе в лес на полянку.

Вставайте за мной по одному и пойдем по тропинке  друг за другом. (идем аккуратно, не толкаемся, не обгоняем друг друга, спинка ровная прямая, дышим носиком).*Ходьба в колонне по одному по кругу под музыку.*

**Ведущий:** Ребята, посмотрите какие высокие елочки в лесу. Давайте поднимем  руки высоко над головой и встанем на носочки. *Ходьба на носочках.* (Спинка прямая, голову не опускаем, дышим носиком).

**Ведущий:**  А сколько, много снега в лесу, ребята посмотрите. Давайте пойдем через сугробы.

По сугробам мы шагаем, выше ноги поднимаем,

По сугробам мы идем и ничуть не устаем.

*Ходьба с высоким подниманием колен. (Руки на поясе, спинка ровная прямая, голову не опускаем, дышим носиком)*

**Ведущий:**Ой ребята, а здесь следы. Это зайчик прыгал. Давайте с вами попрыгаем как зайчики.  *Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.( Дышим носиком*, *прыгаем аккуратно, не наталкиваясь друг на друга, спинка прямая)*

**Ведущий:**Холодно в лесу зимой – побежали все за мной!

                          С бегом будет веселей, с бегом будет нам теплей.

*Быстрый бег в колонне.*

**Ведущий:** По тропинке мы шагаем, наши ножки поднимаем. Вот и полянка. ( Остановились)

**Ведущий:**
- Вот мы и пришли к зайчику, давайте его позовем.
**Дети:**

Зайка, зайка мы пришли,
Выходи скорей и ты.
**Зайчик:**
- Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили. А у вас сегодня праздник?
**Ведущий: -** Да, мы отмечаем день здоровья. Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть – каждое утро делаем зарядку, умываемся, чистим зубы.
**Зайчик:**А меня научите делать зарядку?
**Инструктор по физической культуре:**
Конечно. С нами вставай и за нами повторяй.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. **«У зайчика длинные ушки»-** поднимание рук к голове.

И.п.- ноги вместе, руки опущены вниз.

1- подняли руки вверх – показали, какие длинные ушки у зайчика.

             2-опустили руки вниз**.                                                           (Пов4-5 раза).**

1. **«Зайчик ищет лису»** - повороты в стороны.

И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-поворот влево.         3.поворот вправо.

2.-встали прямо.           4.встали прямо.                              **(Пов.4 -5 раза).**

**3**. **«Зайчик прячется от лисы»** - приседание.

         И.п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе.

             1 – присели, руками закрыли лицо. (Спрятались)

              2.-встали.

 **4.** **«Зайчик показывает лапки».**

 И. п.: сидя на пятках, руки за спиной.

 Встать на колени, руки вытянуть вперед, ладошками вверх. **(Пов.-3-4раза).**

 **5. «Зайчик занимается спортом»** И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища,

 Поочередно поднимать ноги. Согнутые в колене и хлопать под коленями.

 **(Пов.-3-4раза).**

**6. «Зайчик радуется, что убежал от лисы»**

       И.п. - ноги вместе, руки согнуты в локтях («как лапки у зайчика»), прыжки.

**2я младшая ОРУ с мячами**

**ОРУ с мячом.**

**1. «Мяч вверх».**

И.п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.

1-2 – поднять мяч вверх;

3-4 – опустить.

**2. «Наклоны»**

И.п.: ноги врозь, мяч в обеих руках у груди.

1 – наклониться, коснуться мячом пола,

2 – и.п.

**3. «Приседания».**

И.п.: ноги врозь, мяч внизу.

1 – присесть, мяч в согнутых руках,

2 – и.п.

**4. «Прокати вокруг себя»**

И.п.: стоя на коленях (или сидя на пятках),

мяч на полу в обеих руках.

1 -7 – прокатывание мяча вокруг себя вправо

и влево.

**5. «Прыжки».**

И.п.: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед

собой.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг

себя, в чередовании с ходьбой.

 **Зайчик:**Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!
Инструктор по физической культуре: А еще, чтобы не болеть, надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья витаминов. Чтобы от микробов защититься, водой и мылом нужно мыться. А перед едой мыть овощи и фрукты водой. Эти простые правила помогут тебе не болеть.
**Зайчик:**У меня нет овощей и фруктов в лесу растут только грибы, ягоды, орешки.
**Ведущий:**  Мы с ребятами поможем, принесем тебе овощи и фрукты. Но пут путь нам предстоит неблизкий и трудный.
Надо через мостик пройти(дорожки), перепрыгнуть через канавки (обручи), пролезть по снежному коридору (тоннели).
ОВД
Дети берут овощ или фрукт.
1. Ходьба по гимнастической доске.
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Лазание в тоннель.
Подходят к домику и скалывают овощи фрукты в корзину зайчику.

**Зайчик:**Спасибо вам ребята. Я буду теперь кушать овощи фрукты.
А еще я хочу с вами поиграть
Вас я буду догонять.
**Подвижная игра «Зайка догони»**
Зайка сидит в средине зала. Дети медленно подходят к зайчику и произносят слова:
*В гости к зайке мы идем
Прыгаем по кочкам
Он сидит в лесу один
Ждет ребяток в гости
Зайка, зайка мы пришли
Ты ребяток догони….*
Заяц догоняет детей. Игра повторяется 2-3 раза.
**Зайчик:**
Я чувствую, что уже здоров
И мне не нужно докторов!
Со спортом буду я дружить
И здоровьем дорожить!
Спасибо вам, ребята! Будьте всегда здоровыми и веселыми! До свидания.
**Дети:** До свидания!
**Ведущий:**
А теперь нам пора возвращаться в детский сад.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## Физкультурный праздник «Мы растем здоровыми» для детей средней группы

## Задачи: формировать представление о здоровом образе жизни; расширять представления о пользе здорового питания и витаминов; закрепить знания детей о навыках культурно — гигиенического поведения; развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; развивать диалогическую речь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к своему организму.

## Оборудование: наряд Чевостика; наряд Витаминки; обручи (2 шт.); корзины; муляжи овощей и фруктов; дерево; заборчик, картинки — овощи; медали; таблички с названием станций; презентация. Музыкальный материал: фонограмма «Поезд едет на разные станции».

## Ход развлечения:

##  Ведущий: Здравствуйте, дорогие наши дети, гости! Я говорю вам, «Здравствуйте!», а это значит, я всем вам желаю здоровья! — Почему в приветствии людей заложено именно это пожелание? — Наверное, потому, что здоровье человека — самая главная ценность. — Давайте мы с вами сейчас поздороваемся друг с другом, пожелаем друг другу здоровья! Мы хотим, чтобы вы росли здоровыми и крепкими. Поэтому сегодня мы поговорим о том, что для этого нужно сделать.

## Недаром говорится: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!». Запомнили поговорку? (хоровое воспроизведение поговорки детьми) — Ну, а чтобы узнать, как сохранить наше здоровье, мы отправимся в путешествие! — Вы согласны? А на чем мы отправимся в путешествие, догадайтесь?!

## Загадка:

## Братцы в гости снарядились

## Друг за друга уцепились

## И помчались в путь далек,

##  Лишь оставили дымок!

## Что это, ребята? Правильно, — поезд!

## Ведущий: Предлагаю вам занять свои места, отправляемся в путешествие! (звучит фонограмма шума поезда, дети двигаются по кругу навстречу друг другу, затем гудок — поезд прибыл, дети садятся на стульчики).

##  Ведущий: А вот и наша первая станция — Умывалкино! На этой станции мы с вами будем отгадывать загадки, согласны?

## Итак, первая загадка:

## Гладко, душисто

## Моет чисто

## Нужно, чтобы у каждого было

##  Что ребята? (мыло). Молодцы, дети. А для чего нам нужно мыло? (ответы детей). (Слайд 1)

## А вот и следующая загадка:

## Пушистое, цветастое

## Веселое, махровое!

##  Вытирай по суше,

## И лицо и уши (полотенце). (Слайд 2) Ребятки, а для чего нам полотенце? (ответы детей)

## Костяная спинка,

## На брюшке щетинка (зубная щетка). (Слайд 3) Правильно, а вы ребята, зубы чистите?

## А сколько раз в день нужно зубки чистить? (ответы детей)

## Следующая загадка!

## В руке держу сороконожку.

## По голове веду дорожку (расческа). (Слайд 4)

## Ребята, а для чего нам нужна расческа? (ответы детей).

## Лёг в карман и караулю:

##  Рёву, плаксу и грязнулю.

## Им утру потоки слёз,

## Не забуду и про нос. (Носовой платок). (Слайд 5)

## Ну а для чего же нам носовой платок? (ответы детей).

## Ведущий: Молодцы, ребята, все загадки отгадали правильно. У меня для вас есть сюрприз! Я хочу познакомить вас с одним замечательным мальчиком. Мы с вами о нем читали в книгах, а теперь он захотел с вами познакомиться.

## Входит Чевостик. — Всем, привет! Меня зовут Чевостик. Больше всего на свете я люблю заниматься спортом! Каждое утро я делаю зарядку, обливаюсь прохладной водой. Скоро наступит лето, и я, вместе с друзьями, буду играть во дворе в наш любимый футбол, и многие другие интересные и полезные игры. — Вы знаете, я стал меньше болеть, проводя много времени на свежем воздухе и занимаясь спортом.

##  Ведущий: Чевостик, мы приглашаем тебя принять участие в нашем путешествии. Чевостик громко чихает и вытирает нос рукавом.

##  Ведущий: Будь здоров, Чевостик! Только не разбрасывай тут свои микробы! — Ребята, что должен был сделать Чевостик, когда чихает? (прикрыть лицо, чтобы микробы не разлетались кругом).

## Ведущий: Правильно! (дает Чевостику салфетку) А нос-то рукавом нужно было вытирать? (нет, носовым платком).

## Чевостик: Да у меня его и нет.

## Ведущий: Ну, — это не проблема — держи! (дает ему упаковку носовых платков).

## Чевостик: Ребята, а чтобы нос хорошо дышал, я знаю весёлую дыхательную гимнастику. Глубокий вдох носом, выдох ртом, вытянув губы, изображаем звук летящего вертолёта. Полетели… Гимнастика «Весёлый вертолёт» (сидя на стульчиках).

## Ведущий: Спасибо Чевостик, за весёлую гимнастику, а мы отправляемся дальше (фонограмма шума поезда, дети встают со стульчиков и двигаются по кругу навстречу друг другу. Гудок — прибыли).

## А вот и следующая станция— Витаминкино! (детей встречает Витаминка).

## Витаминка:

## Здравствуйте, ребята! Я — Витаминка.

## Никогда не унываю

## И улыбка на лице,

## Потому что принимаю,

## Витамины: А, Б, С. —

## А вы знаете, зачем нужны витамины? (ответы детей). — А знаете ли ребята, в каких продуктах есть витамины, а в каких нет? (ответы детей). Витаминка: В моем волшебном саду выросло много овощей и фруктов, богатых витаминами. Помогите мне, пожалуйста, их собрать.

## Спортивное упражнение «Во саду ли в огороде» (дети по сигналу собирают с грядок — «обручей» овощи, с деревьев — фрукты)

## Затем Витаминка берет корзинку с фруктами проводит игровое упражнение «Корзина загадок» (Витаминка загадывает загадки о фруктах, достает из корзинки фрукт — отгадку: апельсин, яблоко, груша, банан).

## С виду он как рыжий мяч,

## Только вот не мчится вскачь.

## В нем полезный витамин — это спелый… (апельсин)

## Круглое, румяное, я расту на ветке:

## Любят меня взрослые и маленькие детки (яблоко)

## Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож (груша)

## Знают этот фрукт детишки, любят есть его мартышки.

## Его солнце попросило передать свою вам силу

## Родом он из жарких стран, называется… (банан)

##  Ведущий: ты знаешь, Витаминка, некоторые ребята любят не только полезные продукты, но и вредные.

## Чевостик: я знаю очень полезные продукты — я их, просто обожаю. Это чипсы, моя любимая газированная кока-кола, много — много разных конфет…. (поглаживает живот)

## Ведущий: Подожди, Чевостик, а давай мы спросим у ребят, они так же думают, как и ты? — Ребята, а это на самом деле полезные продукты? Игра «Полезное и вредное». — Смотрите на экран. На нем будут появляться картинки, вам нужно внимательно посмотреть и если это полезный продукт, вы соглашаетесь, говорите: «да», если не согласны, отвечаете: «нет»! (Слайд 6)

##  Игра:

## Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок

## И тогда ты точно будешь очень строен и высок. (Слайд 6)

##  (Слайд 7)

## Газировка — не ерунда,

## Очень вкусная, полезная вода.

##

## Чтобы вырасти высоким,

## Лучше пей кефир и соки.

##  (Слайд 8)

## Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

## Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

##  (Слайд 9)

## Шоколада-мармелада

## Очень много кушать надо.

## (Слайд 10)

## Перекусы на ходу

## До добра не доведут.

## Чтоб сильнее стать и краше,

## Надо кушать суп и кашу. (Слайд 11)

## Витаминка:

## Если хочешь быть здоровым — правильно питайся,

## Ешь побольше витаминов — с болезнями не знайся!

## Ну что же, ребята. Вы — молодцы! Справились с моим заданием, а значит, вы будете есть то, что полезно, правда?

## Ведущий: Ну, а мы ребята, вместе с Витаминкой, занимаем свои места в поезде, отправляемся на следующую станцию! (садятся в поезд, звучит фонограмма — шум поезда, гудок)

## Прибыли на конечную станцию «Физкультурная».

## Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

## Ведущий: Кто, хочу у вас узнать, Любит петь и танцевать? (это я, это я, это все мои друзья).

## Кто из вас не ходит хмурый,

## Любит спорт и физкультуру? (это я, это я, это все мои друзья).

## Кто из вас скажите братцы, Забывает умываться? (….)

## Кто умеет отдыхать, Бегать, прыгать и скакать? (это я, это я, это все мои друзья).

## Кто не чесан, не умыт, И всегда подолгу спит? (…)

## Кто из вас скажите прямо, Любит папу, любит маму? (это я, это я, это все мои друзья).

## Кто здоровый, сильный, смелый, не бывает кто без дела? (это я, это я это все мои друзья.).

## Чевостик: Ребята, приглашаю вас на весёлую зарядку

## Солнышко, солнышко, Выгляни в окошечко!

## Твои детки плачут,

## По камушкам скачут.

## Дети в произвольном порядке встают по комнате.

## А) Вводная часть

## Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

## Как приятно с солнышком вместе нам шагать!

## Ходьба стайкой за взрослым (8 с)

## Выглянуло солнышко, светит высоко.

## По тропинке с солнышком нам бежать легко.

## Бег стайкой за взрослым (7 с)

## По тропинке с солнышком нам шагать легко.

## Ярко светит солнышко, светит высоко.

## Ходьба стайкой за взрослым (8 с)

## Вдруг мы тучку увидали.

## От неё мы побежали.

## Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали.

## Бег стайкой за взрослым (7 с)

## Снова солнышко сияет

## Наши детушки шагают.

## Ходьба стайкой за взрослым (8 с)

## Дружно, весело идут

## И совсем не устают

## Б) Подвижная игра «Солнышко и тучки» (музыкальным сопровождением)

## Чевостик:

## В небе солнце засветило,

## Всех ребят развеселило.

## Можно прыгать и бежать

## Можно с мячиком играть

## Солнышко скрывается

## – Туча надвигается.

## Звучит музыка («солнышко светит») — дети бегают, прыгают, танцуют; по окончании музыки останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком».

##

## В) Заключительная часть (ходьба за взрослым)

##  Ведущая: С солнцем вместе мы шагали

## И от тучки убегали

## Вот какие вы молодцы: ловкие, быстрые и весёлые!

## Чевостик: А со спортом дружите? (загадывает загадки)

##  Ногами все бьют мяч, пинают,

## Как гвоздь в ворота забивают,

## Кричат от радости все: «Гол!».

## Игру с мячом зовут... (футбол)

## То вприпрыжку, то вприсядку

##  Дети делают… (зарядку)

##  Назовите нам вид спорта,

## Где ни клюшки нет, ни корта!

## Есть перчатки, ринг и бой,

##  И победа за тобой! (бокс.)

## Во дворе с утра игра,

##  Разыгралась детвора. Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!»

##  — Значит там игра — …. (хоккей)

## На льду танцует наш артист,

## Кружится, как осенний лист.

## Он исполняет пируэт

## Не в шубе он, легко одет.

## Эх, хорошо катается!

## Зал затаил дыхание.

## Вид спорта называется… (фигурное катание).

## Витаминка: Спортивный номер — флешмоб, для вас, друзья (звучит музыка, воспитанники исполняют веселый танец).

## Ведущий: Ребята, мы с вами очень весело и интересно провели время. Многое вспомнили и многое узнали. Вы хорошо знаете, как вырасти здоровыми, сильными и смелыми. Ч.: Кто занимается спортом и ведет здоровый образ жизни, тот всегда побеждает! А в спорте за победу полагается награда (медаль).

##  Вы сегодня все большие молодцы! И поэтому все заслужили медали! (Звучат фанфары. Вручение медалей).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Физкультурный праздник «Береги свое здоровье!» старший возраст.**

**Цель:** укрепить здоровье через физические упражнения и подвижные игры.
**Задачи:**
Образовательные: привить привычки здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни; формировать навыки, умения.
Развивающие: развить физическое здоровье у детей; развить опорно-двигательный аппарат; развить физические качества: быстрота и ловкость.
Воспитательные: воспитать интерес к эстафетам, спортивным играм; воспитать интерес к спорту; воспитать дружеское отношение друг к другу.
**Оборудование:** кубики с картинками, письма в конвертах, обручи или корзинки, изображения «продукт-орган», кегли, мячи или комочки.

**Ход праздника:**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребят. Сегодня у нас с вами не обычное занятие. Мы отправимся в страну, где все люди здоровые, сильные, ловкие. Как думаете, как называется эта страна?
**Дети:** (самый интересный вариант оставить).
**Инструктор:** Молодцы, правильно назвали. Наверно, вы в этой стране уже бывали. Ребята из … (этой страны) хотят поделиться своим секретом здорового образа жизни с нами. Но прямо говорить нам его не хотят, они хотят проверить вас.
Смотрите ребята, нам пришло письмо от них. В этом письме стих. Наверно это первый секрет.

*Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!
В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!
Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
(Е. Курганова)*

**Инструктор:** Что же они хотели нам сказать данным стихом, как вы думаете? Какой первый секрет здорового образа жизни?
**Дети:** спорт, зарядка, разминка, физкультура.
**Инструктор:** Молодцы! Я тоже так подумала. Давайте сделаем с вами разминку, и если мы все сделаем правильно, получим второе письмо.
Ребята, все готовы?
Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!

Разминка:

Раз - два - три - четыре ,
Руки в боки, ноги шире.
Покачаем головой
Влево, вправо, скажем «ой».
Раз - два - три – четыре,
Руки шире, ноги шире.
Руки вверх поднимем, прямо
Вместе, дружно, не упрямо.
Раз - два - три – четыре,
Руки в боки, ноги шире.
Делаем большой наклон
Ноги трогаем рукой.
Раз - два - три- четыре,
Руки в боки, ноги шире.
Повернемся влево, вправо,
Большой вздох и все сначала.
Раз - два - три – четыре,
Ноги вместе, руки шире.
Вперед ногами мы махаем
И считать не забываем.
Раз - два - три – четыре,
Руки в боки, ноги шире.
Вверх прыжок и ноги вместе,
Не стоим сейчас на месте.

**Инструктор:** Молодцы ребята, очень дружно делали.

А теперь отдохнем и поиграем.

**Игра *«Это я, это я – это все мои друзья…»***

(ведущий читает начало фразы, если зрители согласны с высказыванием, отвечают *«Это – я, это – я, это все мои друзья!»*, если не согласны - топают)

Кто друзьям хорошим рад

Каждый день шагает в сад?

Кто любит маме *«помогать»*,

По дому мусор рассыпать?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит **спорт и физкультуру**?

Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Кто одежду *«бережет»*,

Под кровать ее кладет?

Кто ложиться рано спать

В ботинках грязных на кровать?

**Инструктор:** Молодцы ребята. Смотрите, а вот и второе письмо. А в письме только одно слово: «Чистота». Ребята, как вы считает, что они имели в виду?
**Дети:** нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться.

**Инструктор:** Ой. Ребята, вы угадали. Чистота – это залог здоровья. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать, слушайте загадки.
**Загадки:**

Горяча и холодна,

Я тебе всегда нужна.

Позовешь меня – бегу,

От болезней берегу. *(Вода)*

После бани помогаю,
Промокаю, вытираю.
Пушистое, махровое,
Чистое и новое. (Полотенце)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. *(Мыло)*

Костяная спинка,

Жесткая щетинка:

С зубной пастой дружит

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

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

Чтобы волосы блестели
И красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой (Шампунь)

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой.

Он без туч и облаков

Целый день идти готов. *(Душ)*

**Игра-эстафета «Чистота».**

Дети делятся на команды. В корзинке лежат кубики с картинками (зубная щетка, мыло, мочалка, книга, карандаши, телефон, полотенце, расческа и т.д.). На полу лежат 2 обруча. Дети по очереди бегут к корзинке, берут любой кубик, смотрят на него и решают в какой обруч его положить. В один обруч кладем предметы, которые помогут нам быть чистыми и аккуратными, а во второй - остальные. После игры нужно проверить правильно ли разложили кубики.

**Ведущий:** Ребята, а что нужно сделать, когда все носовые платочки стали грязными. Где же нам чистые взять?
**Игра-эстафета: «Постираем платочки»**
У каждой команде по тазику, в них лежат платки по количеству детей, игроки имитируют стирку платков. По команде берут по одному платку, подбегают к веревке и вешают платочки.

**Ведущий:**  Хорошо, а сейчас мы закрепим наши знания и на ощупь угадаем предметы, которые помогают Вам соблюдать чистоту?

(волшебный мешочек, в котором лежат предметы гигиены.)

**Игра-аттракцион « Волшебный мешочек»**Цель: закрепить знания детей о предметах личной гигиены. Выработать умение работать вместе. Воспитывать доброжелательные отношения друг с другом.
Ход игры: Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, шампунь, мочалка) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Вы так быстро разделили предметы, постирали платочки и отгадали предметы на ощупь. Вы у нас не только самые умные, но и самые быстрые. Смотрите! Еще письмо. Значит, мы все сделали правильно. **«Питание»,** опять одно слово. Что же они имели в виду?
**Дети:** правильное питание, овощи и фрукты, не есть чипы и т.д.
**Инструктор:** Я тоже так подумала. А в конверте появились картинки, а в письме еще слова. «Продукты, похожие на органы, для которых они полезны».

Игра: Детям показывают продукт, а они стараются понять, на какой орган он похож. После этого показывается сам орган. Если дети не узнают, помогать им вопросами.

*Грецкий орех – мозг* – они содержат высокую концентрацию омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые поддерживают нормальное функционирование мозга.
*Шампиньоны- Уши*- Витамин D необходим для формирования слуховых косточек, которые находятся в среднем ухе и позволяют человеку слышать.
*Сельдерей – кости*- источник кремния, который регулирует минерализацию костей.
*Имбирь – желудок*- помогает справиться с тошнотой. Он содержит гингерол, обладающий противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.
*Помидоры – сердце* - снижают риск сердечных заболеваний. Причём если вы добавите к этому овощу немного жира – оливкового масла или авокадо, то усваиваемость ликопина возрастёт почти в десять раз.
*Морковь – глаза*- В ней полно витаминов и антиоксидантов (бета-каротина, например), которые снижают угрозу потери зрения в пожилом возрасте.
**Инструктор:** Молодцы, много нового узнали. Давайте еще поиграем. Морковь помогает нашим глазам, вот мы сейчас превратимся в зайцев и соберем морковь в корзинки, преодолевая препятствия на своем пути.

**Игра- эстафета «Собери морковь»** – прыгать из обруча в обруч, пролезть под дугу, взять морковку и попасть в горизонтальную цель (корзину).

**Инструктор:** А вот и следующее письмо, значит вы все сделали правильно.

**Письмо Загадки:**

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для **здоровья**, для порядка

Людям всем нужна….*(зарядка)*

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой … *(велосипед)*

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим **вперегонки**.

А несу меня не кони,

А блестящие *(коньки)*

Чтоб большим **спортсменом стать**,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, … *(тренировка)*

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят –нипочем –

Не угнаться за … мячом

Обе по снегу бегут,

Обе песенки поют,

Обе ленты на снегу

Оставляют на бегу. *(Лыжи)*

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра -. *(хоккей)*

**Инструктор:** Молодцы, ребята. Вы еще у нас очень догадливые. Пришло последнее письмо. И это письмо у нас не пустое. «Грязь». Какие ваши догадки?
**Дети:** грязь вредит здоровью, в ней микробы, нужно мыть руки, умываться, мыться.
**Инструктор:** Ребята, нам никогда не нужно забывать, что там, где грязь, живут микробы. Они очень маленькие и мы их не сможем увидеть. Микробов, очень много. Чтобы на наших руках не их было - нужно мыть руки после каждой прогулки, перед едой. Так же нужно коротко стричь ногти. Тоже самое можно сказать о носовом платке. Он необходим при кашле и чихании. Не забывайте прикрывать рот рукой, чтобы микробы не летели на людей.
**Игра «микробы».** Инструктор кидает в детей «микробы» (маленькие мячики или мягкие комочки). В кого попадет, тот заболел и выбывает из игры.

**Инструктор:** А сейчас мы немного отдохнем и сделаем самомассаж:

Для того чтоб не болеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный **оздоравливающий массаж**(под музыку).

***- Давайте для начало согреем наши ладоши.***

***- Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.***

*(поглаживающие движения ладонями обеих рук по горлу)*

***- Чтоб не кашлять, не чихать, будем носик растирать.***

(*указательными пальчиками трём по крыльям носа)*

***Лобик тоже мы потрём, ладошку ставим козырьком.***

(*ребром ладоней трём над бровями)*

***Прищепку пальчиками сделай, и ушко ты погладь умело***

(*массируем ухо пальцами)*

***Знаем, знаем, да-да-да!***

***Нам простуда не страшна!***

**Инструктор:** Молодцы ребята. Вы такие ловкие и смелые. Еще одно письмо, интересно. «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». Ребята, мы все секреты с вами раскрыли. Что вы запомнили с нашего путешествия? Молодцы.. Если мы будем придерживаться этих секретов, то вырастем ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми. Кто занимается спортом и ведет здоровый образ жизни, тот всегда побеждает! А в спорте за победу полагается награда (медаль).

 Вы сегодня все большие молодцы! И поэтому все заслужили медали! (Звучат фанфары. Вручение медалей).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Спортивный праздник на улице «День здоровья»**

**МАРШРУТЫ КОМАНД ИГРЫ ПО СТАНЦИЯМ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Команды** | **1-я** | 2-я | 3-я | 4-я |
| **«Средняя»** | «Зайчик» | «Волк | «Лиса» | «Медведь» |
| **«Старшая»** | «Волк» | «Зайчик» | «Медведь» | «Лиса» |
| **«Подготовительная №1»** | «Лиса» | «Медведь» | «Зайчик» | «Волк» |
| **«Подготовительная №2»** | «Медведь» | «Лиса» | «Волк» | «Зайчик» |

**Станция «Зайчик»**

**Персонаж:** Зайчик.

**Материал и оборудование:** карточки с изображением зимних лыжных видов спорта (биатлона, горнолыжного спорта, прыжки с трамплина, фристайл). Две лыжи.

**Ход игры на станции**

*Детей встречает взрослый в костюме Зайчика.*

Здравствуйте, ребята, это какая группа, вы любите заниматься спортом? (ответы детей), а я Зайчик, заходите ко мне в гости, я очень люблю спорт.

Если вы отгадаете мою загадку, то узнаете какой именно вид спорта мне нравиться.

Обе по снегу бегут,

Обе песенки поют,

Обе ленты на снегу

Оставляют на бегу. *(Лыжи)*

А вы любите кататься на лыжах? *(Ответы де­тей.)*

1. **П/и «Назови вид спорта»** (для детей старшей и подготовитель­ной к школе групп).

Два ведущих (Заяц и воспитатель) стоят напротив друг друга на расстоянии 10-15 м, держат по 2 картинки с изображением зимних лыжных видов спорта, дети стоят в середине. «Раз-два-три к картинке (называется зимний лыжный вид спорта) беги». Дети подбегают к картинке, называют вид спорта. Игра повторяется 4 раза.

**«Остановись   возле снежка» (средняя группа)**

На площадке дети раскладывают снежки. Их должно быть на один меньше чем детей. Дети бегают врассыпную. По сигналу каждый должен остановиться возле снежка. У каждого снежка должен стоять только один ребѐнок. Тот, кто не нашѐл себе места, выбывает из игры. Игра повторяется до тех пор, пока не выявится победитель.

1. **Эстафета «Пробеги на одной лыже»** (для детей старшей и подготовитель­ной к школе групп).

Дети становятся за линиями старта в колонны по одному. Первые игроки держат в руках по одной лыже. На расстоянии 6-8 м от линий старта, стоят ориентиры. По сигналу ведущего игроки надевают одну лыжу на ногу и отталкиваясь свободной ногой, добегают до ориентира, огибают его и возвращаются обратно. Передают лыжи вторым в колоннах игрокам. Вторые и следующие игроки выполняют аналогичные действия. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

 **«Ветерок»**

**Цель:** развивать двигательные навыки, упражнять в умении менять движения в соответствии с текстом.

**Ход:**выбирается водящий «Ветерок». И он отходит в сторону. Воспитатель говорит:

«Из – за елки на опушке

Чьи-то выглянули ушки. (Дети присели и показывают ушки)

Лапки заек замерзают,

Зайки лапки согревают (встали, согревают лапки)

Стали прыгать и скакать,

Стали весело играть». (Дети прыгают).

Воспитатель говорит:

«Ну-ка, ветер, не зевай

И зайчишек догоняй!»

Водящий догоняет детей. (3-4раза.)

**Зайчик:** Здорово повеселились! Спасибо, что в гости ко мне зашли. Счастливого пути!

**Станция «Медведь»**

**Персонаж:** Мишка.

**Материал и оборудование:** санки 2 шт.

**Ход игры на станции**

*Детей встречает взрослый в костюме Медведя.*

Здравствуйте, ребята, заходите ко мне в гости. Какая группа ко мне в гости пожаловала ??*(Ответы де­тей.)* А меня-то вы узнали? Я очень люблю кататься с горочки на санках:

Чтоб зимою не хворать,

Надо закаляться

И на санках быстрых

С горочки кататься.

А много ли вы о них знаете о санках? *(Ответы детей.)* Давайте проверим. Отгадайте загадки.

Вопрос нелегкий у меня,

Как это называют.

Когда спортсмены на санях

По желобу съезжают!

 (Бобслей)

За веревочку коня

В горку я тащу.

Ну а с горки быстро я

На коне лечу.

 (Санки)

Мчатся санки по желобу,

Лед с обеих сторон.

А вот как называется

Этот спорт?

 (Скелетон)

**Игра «Прокати Мишку и Зайчика»** (для детей средней группы). Дети по очереди катают игрушки до ориентира на санках.

**Игра «Веселые саночки»** (для детей средней группы). Воспитатель с Мишкой по очереди катают детей на санках.

**Эстафета «Метелица»** (для детей средней старшей и подготовитель­ной к школе групп).

Участники команд, держась друг за друга «паровозиком», бегут до санок, обегают их, возвращаются на своё место.

**«Эстафета пассажиров»** (для детей старшей и подготовитель­ной к школе групп).

2-3 команды (по 5-6 человек) выстраиваются в колонны по одному, интервал между командами не менее 1,5-2 м. Один из членов команды с санками встает напротив своей команды на расстоянии 10-15 м. По сигналу бегут, везя санки к игрокам сво­ей команды. Здесь они садят на санки стоящего впереди своей команды игрока и возвращаются обратно. Первый ребенок ос­тается на месте, а «прибывший пассажир» берет санки и опять отправляется к своей команде. Таким же образом задание вы­полняют и другие игроки команды. Побеждает та команда, «пас­сажиры» которой быстрее переезжают в противоположную сто­рону.

**Эстафета «Черепаха»** (для детей старшей и подготовитель­ной к школе групп).

Дети распределяются по парам. Перед линией старта они садят­ся на санки спиной друг к другу. По сигналу они начинают оттал­киваться ногами, стараясь как можно быстрее преодолеть расстоя­ние в 15 м. Побеждает пара, быстрее всех добравшаяся до финиша.

**Мишка:** Вы очень ловкие и быстрые детки, но пришло время расставаться. Будьте здоровы и не забывайте кататься на саночках! До свидания.

**Станция «Лиса»**

**Персонаж:** Лиса.

**Материал и оборудование:** шапочка лисы, ориентиры 8 шт., бубен.

**Ход игры на станции**

*Детей встречает взрослый в костюме Лисы.*

Здравствуйте, ребята, заходите ко мне в гости. Как же называется ваша команда? *(Ответы де­тей.)* А меня-то вы узнали? Я очень люблю кататься на коньках. Но на катке есть свои правила, давайте их вспомним:

 **«Правила поведения и техника безопасности на катке»**

1. Помните! Катание на коньках — это травмоопасное занятие.

2. Перед посещением катка нужно проверить исправность коньков. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

3. Нужно надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.

4. Дети до 10 лет допускаются к катанию на коньках только в сопровождении взрослых.

5. Для неуверенно катающихся рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.

6. Выходить на лед нужно аккуратно, держась за борт.

7. Тем, кто плохо стоит на коньках, нужно находиться у бортика, держась одной рукой за выступ.

8. Движение осуществлять строго по большому кругу, в направлении против часовой стрелки.

9. Необходимо соблюдать скоростной режим: не кататься на большой скорости и не создавать помехи окружающим.

10. Во время движения скорость и дистанцию необходимо выдерживать таким образом, чтобы в экстренном случае избежать столкновения друг с другом.

11. Упав, во избежание наезда с другими посетителями катка, не лежать на льду, а стараться быстрее подняться. Если не можете самостоятельно подняться, привлеките внимание посетителей катка.

**На катке запрещается:**

1. Мусорить.

2. Кататься против основного потока людей (по часовой стрелке).

3. Портить лед: долбить или ковырять его коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.

4. Приводить с собой на каток домашних животных.

Будьте внимательны, аккуратны и вежливы к окружающим вас людям, находясь на льду!

Лиса: Я надеюсь, когда вы пойдете с мамой или папой на каток, то будете соблюдать все правила. А теперь я хочу поиграть с вами!

**Зима пришла!** (для детей средней группы)

Дети разбегаются по площад­ке и прячутся (присаживаются на корточки за снежными вала­ми, горкой, снеговиком). На сло­на взрослого «Сегодня тепло, Солнышко светит, идите гулять!» дети выбегают из укрытий  и разбегаются по площадке. На сигнал «Зима пришла, холодно! скорей домой!» все бегут на свои места и снова прячутся.

**Лиса в курятнике** (для детей средней группы водящий взрослый, для детей старшей подготовительной групп, водящий выбирается из числа детей).

С помощью считалки выби­рается лиса (ведущий). Осталь­ные дети — куры.

Дети взбираются на снежный вал и присаживаются (куры сидят на насесте). На противо­положной стороне площадки сидит лиса.

Куры гуляют по двору, хлопа­ют крыльями, клюют зерна, ку­дахчут. По сигналу взрослого «Лиса!» куры разбегаются, стара­ются взлететь на насест (взо­браться на снежный вал). Лиса салит курицу, которая не успе­ла сесть на насест.

**Снежинки и ветер** (для детей средней группы)

Вэтой игре дети будут снежинками.   Они  собираются  в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки  в стороны, покачиваются, кружатся. По сигналу «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» — собираются в кру­жок и берутся за руки.

**Мороз Красный нос** (для детей старшей и подготовитель­ной к школе групп).

На противоположных сторо­нах площадки обозначаются два дома, в одном из них располага­ются играющие. Посередине площадки стоит Мороз Крас­ный нос.

*Мороз Красный  нос*

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

*Дети*

Не боимся мы угроз .

И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают че­рез площадку в другой дом,

Мороз догоняет и старается их заморозить (осалить). Замороженные остаются на месте и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось замо­розить.

При повторе игры выбирается новый Мороз, и уже он салит игроков в конце подводятся итоги, какой Мороз (старый или новый игрок) больше заморозил.

Возможен вариант. Правила тс же, но играют два Мороза: Мороз Красный нос и Мороз Синий нос.

Оба   Мороза *(вместе)*

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые,

Я — Мороз Красный нос,

Я — Мороз Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Дети

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

Играющие перебегают из одно­го в другой дом, но теперь два Мороза стараются их заморозить. Они подсчитывают, сколько игра­ющих удалось осалить.

В конце игры выясняется, какая пара Морозов заморозила больше играющих.

**Затейники**

Один из игроков — затей­ник — становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки и про­износят:

Ровным кругом,

Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем ... вот так.

Опуская руки, играющие ос­танавливаются. Затейник пока­зывает какое-нибудь движение из зимних видов спорта, связанных с коньками: бег конькобежца, вращение фигуриста, удар клюш­кой и т.д. Дети должны повторить это действие и назвать вид спорта.

**Снежная карусель** (для детей старшей и подготовитель­ной к школе групп).

Взявшись за руки, дети обра­зуют круг и изображают снежи­нок, в середине —Лиса. По сигналу взрослого они идут сна­чала медленно, потом все быс­трее и переходят на бег снача­ла в одну сторону, потом в дру­гую.

После небольшого отдыха игру можно возобновить.

**Лиса:** Жаль, что время пролетело так быстро! Спасибо вам, друзья, мы так здорово повеселились, многое узнали о видах спорта, связанных с коньками, о правилах поведения на катке! Пришло время прощаться, до скорой встречи!

**Станция «Волк»**

**Персонаж:** Волк.

**Материал и оборудование:** маленькие ворота 2шт., 2 клюшки.

**Ход игры на станции**

Детей встречает взрослый в костюме Волка.

Здравствуйте, ребята, я Волк. Я очень рад, что вы зашли ко мне в гости. Как же называется ваша команда? *(Ответы де­тей.)*

Мое любимое занятие-это игра в хоккей. А что вы знаете про хоккей? Сейчас мы проверим ваши знания, отгадайте для начала загадки:

Шайбу здесь вовсю гоняют,

И в ворота все бросают.

Здесь на поле лед везде,

Рады мы такой игре!

 (Хоккей)

Он играет на коньках,

Клюшку держит он в руках.

Шайбу этой клюшкой бьет.

Кто спортсмена назовет?

 (Хоккеист)

Бегает от клюшки к клюшке,

Что же это за старушка?

 (Шайба)

На поле лед, забор вокруг,

И нарисован в центре круг.

По полю носится народ,

Как-будто ищет выход-вход.

Для шайбы здесь два входа.

И что это?

 (Ворота)

Палка в виде запятой,

Гонит мяч перед собой.

 (Клюшка)

**Волк:** Молодцы, ребята, все загадки разгадали. Сразу видно, что тоже любите хоккей, как и я. Хоккей это командная игра, в команде 22 человека, но во время игры, на площадке 6 человек: вратарь, два защитника, левый и правый; три нападающих, левый, правый и центральный. Вратарь может быть во время игры заменен на полевого игрока по решению старшего тренера команды. Играют в хоккей зимой, на льду. В эту игру играют сильные, ловкие, смелые и внимательные игроки. Давайте рассмотрим настоящую одежду хоккеиста:

- Что одевает хоккеист на голову? (шлем с защитной маской) (капы -  вставляют в рот, чтоб защитить зубы от попадания шайбой). (показ)

- Какая ещё одежда есть у хоккеиста? (спортивный свитер и трусы, ракушка, рейтузы или хоккейные гетры.)

- Что одето на руках? (перчатки - краги и налокотники) (показ)

- Что одето на ногах? (коньки; щитки, они защищают колени и голень от попадания в них шайбой и от удара клюшкой соперника)

- А, на груди у хоккеиста защитный нагрудник.

- Ребята, а для чего нужна хоккеисту вот такая защитная одежда?

(Если дети затрудняются ответить, помогаю)

- Но сначала хоккеист надевает на себя нательный костюм! Потому что все то, что мы с вами перечислили, на голое тело не оденешь. Можно грубыми вещами натереть на теле больные мозоли.

А теперь, хочу с вами поиграть.

**Эстафета «Хоккей»** (для детей старшей и подготовитель­ной к школе групп).

Тех, кто смелей,

Кто быстрей и храбрей,

Приглашаем в игру

Под названьем «хоккей».

Участвуют две команды, у первых игроков клюшка и шайба. По сигналу игроки оббегают ориентиры, ведя шайбу клюшкой и забивают гол. Возвратившись на место, передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая пробег.

**Эстафета «Перенести из обруча в обруч шайбы»** (для детей старшей и подготовитель­ной к школе групп).

Дети становятся за линиями старта в колонны по одному. На расстоянии 6-8 м от линий старта, лежат обручи. Около первых игроков на линии старта, лежат обручи с шайбами по количеству детей. По сигналу ведущего игроки берут по одной шайбе из обруча, добегают до второго обруча, кладут шайбу в него и возвращаются обратно. Передают эстафету вторым в колоннах игрокам. Вторые и следующие игроки выполняют аналогичные действия. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание

**Берегись, заморожу!** (для детей средней группы)

Все играющие собираются на одной стороне площадки.  «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу!»,— говорит Волк.  Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».

**Игровое упражнение «Пришла зима»** (для детей средней группы)

/дети и Волк встают в круг, выполняют движения в соответствии с текстом/
Стали белыми дома,
Значит, к нам пришла зима.
/дети, взявшись за руки, идут по кругу/
Всё кругом белым-бело,

*Много снега намело.
/делают руками плавные движения сверху вниз/
Мы – за санки,
И гулять.
Зимой весело играть!
/парами двигаются по кругу: первый участник руки отводит назад, второй берётся за руки/****Волк****:
Ребята, смотрите, сколько выпало снега! Давайте слепим снеговика.*

**Игровое упражнение «Лепим снеговика»**

Лепим мы снеговика:
/идут друг за другом по кругу, каждый имитирует, что катит ком снега/
Шляпу, нос, глаза, бока.
/дотрагиваются до головы, носа, глаз, хлопают по бокам/
Вышел славный снеговик
/качаются из стороны в сторону, переступая с ноги на ногу/
Он не мал и не велик.
/делают «пружинку», руки на поясе 2 раза/
/ведущий собирает снеговика, используя бутафорские части, ставит их друг на друга/

**Волк:** Здорово повеселились! Спасибо, что в гости ко мне зашли. Вот ваш маршрутный лист. Счастливого пути!

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Протоколы соревнований по лыжным гонкам 300м в рамках проекта

**«Быть здоровыми хотим»**

подготовительная группа № 1 подготовительная группа № 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. |  |  | 1. |  |  |
| 2. |  |  | 2. |  |  |
| 3. |  |  | 3. |  |  |
| 4. |  |  | 4. |  |  |
| 5. |  |  | 5. |  |  |
| 6. |  |  | 6. |  |  |
| 7. |  |  | 7. |  |  |
| 8. |  |  | 8. |  |  |
| 9. |  |  | 9. |  |  |
| 10. |  |  | 10. |  |  |
| 11. |  |  | 11. |  |  |
| 12. |  |  | 12. |  |  |
| 13. |  |  | 13. |  |  |
| 14. |  |  | 14. |  |  |
| 15. |  |  | 15. |  |  |
| 16. |  |  | 16. |  |  |
| 17. |  |  | 17. |  |  |
| 18. |  |  | 18. |  |  |
| 19. |  |  | 19. |  |  |
| 20. |  |  | 20. |  |  |