

«С СЕМЬЕЙ СОГЛАСНО - ИДЕТ ДЕЛО ПРЕКРАСНО»

Методическая разработка
«Неделя здоровья в детском саду»



Анжеро-Судженский ГО

2017

Управление образования
Администрации Анжеро-Судженского городского округа

«С семьей соглас- но- идет дело прекрасно»

**Методическая разработка
«Неделя здоровья в детском саду»**

Авторы-составители:
Бородовская Д.Ю.
Кравченко Н.В.
Носкова Т.В.
Покидова Н.М.

Анжеро-Судженский ГО

2017

«С семьей согласно - идет дело прекрасно» - методическая разработка, комплексный план мероприятий, состоящий из разнообразных видов физкультурно - оздоровительной работы, направленной на формирование личности в социально – психологическом, интеллектуальном, двигательном развитии.

Неделя здоровья направлена на укрепление здоровья, закаливание и физическое развитие детей, укрепление детско – коллективных отношений.

Составители - творческая группа инструкторов по физической культуре в составе: Кравченко Н.В., Бородовская Д.Ю. МБДОУ «ЦРРДС № 21»; Носкова Т.В. МБДОУ «ЦРРДС № 8», Покидова Н.М. МДОУ ДС № 41

Неделя здоровья – это форма активного отдыха малышей. В эти дни их совместная деятельность и режим наполняются различными упражнениями и спортивными играми. Кроме того, количество проведённых на свежем воздухе часов заметно увеличивается.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этой методической разработки.

При организации Недели здоровья в детском саду, большое значение имеет работа с родителями. Заблаговременно в информационный уголок помещают объявление о предстоящей Неделе здоровья и приглашают родителей принять участие в некоторых мероприятиях. И, как показывает практика, пропаганда здорового образа жизни среди родителей способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей: занимаются с ними физкультурой, выполняют элементарные самомассажи, корригирующую гимнастику, записывают детей в спортивные секции.

Вспомним притчу:

Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: – «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «не живое», я выпущу ее. Если он скажет: «живое», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» – ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас,

Актуальность

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Но только при тесной поддержке родителей ДОУ может достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка. Мы считаем, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Цель:

Привлечение родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания. Создание комплексной системы воспитания и развития ребенка, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у родителей и воспитанников ответственности в виде сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей;
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Изучить интересы, мнения родителей, их хобби и привлечь к организации физкультурных досугов детей;
- Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей;
- Приобщить родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- Изучить семью и установить контакты с её членами для согласования воспитательных воздействий на ребенка;
- Использовать образовательный потенциал родителей для обучения и воспитания детей.

Гипотеза:

Физические качества детей будут эффективно развиваться, а здоровье сохраняться и укрепляться при условии, если будет разработана система работы с детьми по физическому воспитанию и оздоровлению педагогов ДОО совместно с родителями воспитанников.

Предмет:

Совокупность методов, приемов и других средств, для развития физических качеств и оздоровления детей дошкольного возраста.

Объект:

Физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Ожидаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости
- Повышение уровня физической подготовленности
- Сформированность осознанной потребности в здоровом образе жизни
- Повышение интереса родителей к жизни детского сада
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей

План работы с воспитанниками старшего дошкольного возраста

Дни недели	Форма работы с детьми	Работа с родителями	С педагогами
понедельник	<p>Торжественное открытие недели здоровья <u>Девиз дня:</u> <i>Знать должны и взрослые, и дети, Что здоровье – главное на свете</i></p> <p>Ежедневная утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастикой и точечным самомассажем.</p> <p>Игры с бегом на прогулке: "Быстро возьми, быстро положи"; игры с прыжками: "Лягушки и цапли"; игры с бросанием и ловлей - "Кого называли - тот и ловит".</p>	<p>Проведение анкетирования</p> <p>Приглашение родителей на открытую зарядку «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»</p> <p>Информационная ширма: «Корректирующая гимнастика: плоскостопия и нарушения осанки»</p>	<p>Обсуждение результатов анкетирования</p> <p>Подготовка к Здравиаде</p>
вторник	<p>Спортивная семья <u>Девиз дня:</u> <i>Спорт, движение я люблю – Быть здоровым я хочу!</i></p> <p>Разучивание дыхательных упражнений "Радуга - обними меня» и др.</p>	<p>Проведение семейной Здравиады на улице с родителями и детьми старшей группы</p> <p>Консультация для родителей «Активный отдых в семье» (информационный стенд)</p>	

<p style="text-align: center;">среда</p>	<p>День прыжка <u>Девиз дня:</u> <i>Нет здоровья без движенья, Это скажет вам любой! Занимайтесь с наслаждением Спортом, танцами, ходьбой!</i></p> <p>Соревнование по прыжкам между группами</p> <p>Собеседование с детьми по выявлению знаний о ЗОЖ (выступление на родительском собрании с видеоопросом по данной теме)</p> <p>Конкурс плакатов среди воспитанников групп на тему «Веселая физкультура»</p>	<p>День открытых дверей (участие родителей в совместной игровой деятельности)</p> <p>Предложить игры для родителей дома с использованием батутов, скакалок, фитболов, обручей</p>	<p>Консультация: «Роль расслабляющих игр и упражнений в режиме дня»</p>
--	---	---	---

<p style="text-align: center;">четверг</p>	<p>Сохрани здоровье сам, или несколько секретов о самом себе <u>Девиз дня:</u> <i>Наш девиз четыре слова – Мы здоровы – это клево!</i></p> <p>Оздоровительный бег (территория детского сада)</p> <p>и подвижные игры: «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу»</p> <p>Конкурс на звание "Самый быстрый, ловкий, активный в игре"</p>	<p>Мастер-класс для родителей на тему «Изготовим оборудование из бросового материала»</p> <p>Путешествие по тропе здоровья с родителями и детьми</p>	<p>Картотека физминуток «Двигательно-оздоровительные моменты в перерывах между занятиями»</p>
<p style="text-align: center;">пятница</p>	<p>Я и дома и в саду с физкультурой дружу <u>Девиз дня:</u> <i>Нет рецепта в мире лучше – Будь со спортом неразлучен! Проживешь сто лет – Вот и весь секрет!</i></p>	<p>Проведение спортивного мероприятия «Зов джунглей» с воспитанниками подготовительной группы</p> <p>Создание коллажа «Спорт и семья» (семейное фото)</p> <p>Консультация на сайте «Движение и здоровье детей», «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей »</p>	

Заключение

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Таким образом, в тесном содружестве с родителями воспитанников в детском саду целенаправленно используются здоровьесберегающие технологии, которые

обеспечивают высокий уровень реального здоровья дошкольнику;

способствуют воспитанию у детей культуры здоровья;

формируют представления о здоровье как ценности;

повышают мотивацию на ведение здорового образа жизни.

У родителей значительно повысилась ответственность за воспитание здорового ребенка, появилось желание сотрудничать с педагогами детского сада, желание создавать и укреплять добрые семейные традиции активного здорового отдыха.

Результативность опыта

Результативность деятельности формирования у дошкольников здорового образа жизни путем взаимодействия детского сада и семьи имеет положительную динамику. Это прослеживается:

в повышении уровня знаний детей об основах ЗОЖ

в положительной динамике уровня физической подготовленности

в повышении ответственного отношения родителей к проблемам ЗОЖ

в повышении количества посещений родителями совместных мероприятий.

Список литературы

1. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет. - Волгоград: Учитель, 2008.
2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008 .
3. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников .- Волгоград: Учитель, 2009 .
4. Горбатенко О.Ф., Кадринская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007 .
5. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008
6. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод.пособие. - М.: Т.Ц. Сфера, 2005 .
7. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА -2014.

Приложение

Открытие «Недели здоровья»

«Путешествие на поезде здоровья по станциям»

Инструктор по физкультуре. Дорогие дети, сегодня мы собрались дружной семьей, для того чтобы дать старт Неделе здоровья. Каждый день недели будет посвящен тому, чтобы вы больше узнали о себе, о том, как помогать себе сохранить и укрепить здоровье, какую пользу приносят занятия физкультурой, как правильно питаться и ухаживать за собой, что значит «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», как обезопасить себя от вредных привычек, как вести себя на дороге, когда ты один дома и так далее.

Я надеюсь, что каждый из вас будет активным участником в мероприятиях, которые будут проводиться у нас в саду.

Еще раз мне хочется сказать вам всем доброе и мудрое слово «здравствуйте». Это слово означает пожелание здоровья: здравствуй - то есть – будь здоров, не болей.

Будь здоров, не болей,
Это просьба всех людей.
Здравствуй, стоит лишь сказать,
И не надо объяснять:
Быть здоровыми хотим
И об этом говорим.

Вот и занятия физической культурой несут всем нам пользу, а в первую очередь доброе здоровье.

Вы любите путешествовать? (Да.) Я предлагаю вам отправиться на «поезде здоровья» в путешествие по разным станциям: спортивная, витаминная, игровая, гигиеническая. Вы согласны? (Да.) Тогда поехали!

Звучит музыка – дети, сидя на стульчиках и скамейках, в такт музыке топают ногами.

Вот мы и приехали на 1 станцию – спортивную.

Ребенок. Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает,

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

Дети поют песню «Физкульт-ура».

Ведущий. А я знаю, дети,

Что расти и закаляться нужно вам

И зарядкой заниматься каждодневно по утрам.

Предлагаю вам сделать веселую зарядку:

2-ая младшая группа – упражнения без предметов под песню «Мы ногами топ-топ-топ»

Средняя группа – упражнения с султанчиками под песню «Что такое доброта»,

Старшая группа – упражнения с обручами под звездную музыку гр. «Спейс»

Подготовительная группа – упражнения с длинной гимнастической палкой под музыку гр. «Барбарики»

Ведущий. Молодцы дети. Я вижу, что вы все любите делать зарядку и надеюсь, что эта привычка останется навсегда.

А поезд наш отправляется дальше. Ту-ту! Поехали...

Поезд здоровья приближается к следующей станции - «витаминной». Давайте узнаем, что же здесь происходит.

Инсценировка детьми старшей группы сценки «Спор овощей».

Ведущий. Да ребята, с витаминами нужно дружить. Об этом нам желают рассказать дети подготовительной группы (дети выступают с карточками).

Витамин А – Тищенко Карина, витамин В – Прошина Лера, витамин С – Фризен Катя, витамин D и E – Воропаев Никита.

Ведущий. А вы употребляете молочные продукты? А какие продукты нужны для того, чтобы приготовить кашу? (Да!) Вот я сейчас и проверю.

Проводиться игра «Готовим кашу»

Отправляемся дальше в путь. Поехали!!!

Звучит музыка и дети топают в такт музыки.

Ведущий. Мы подъезжаем к станции «игровая». Хочу вас спросить, любите ли вы играть?

Ребенок. Очень любим мы играть:

В «жмурки» игроков искать,

Ловко в «классики» скакать,

«Телефон» изображать,

«Змейкой» по двору бежать,

«Краски» верно выбирать.

В «фанты» точно отвечать

И ни капли не скучать!

Пальчиковые игры для совместной игры детей и родителей

«Где живет сапожник!»

Кто-то из играющих ставит два полусогнутых пальца на руку другому и шагает ими снизу вверх по руке с остановками в соответствующем месте, приговаривая: «Где живет сапожник?» – «Немного дальше», – слышится в ответ. – «Где живет сапожник?» – «Немного дальше» и т. д.

Прошагав пальцами к голове партнера, он задает вопрос: «Звонить или стучать?» В зависимости от ответа играющий легонько дергает партнера за волосы или за ухо или хлопает по щеке.

«Пять человечков»

Пальцы левой руки – человечки. Указательным пальцем правой руки указывают на каждый палец левой руки начиная с большого. Игра будет интереснее, если на каждый палец надеть шляпку, склеенную из бумаги.

Человечки в лес пошли,
Всего их было пять.
Пасхального зайца они
Хотели там поймать.
Первый – толстяк, ворчливый был,
На бочку очень похож,
Он недовольно говорил:
«Где зайца тут найдешь?»
Второй – «Вот он, вот он!» – кричал.
А третий – длинный, рыжий,
Трусливо плача, отвечал:
«Нигде его не вижу».
Четвертый так сказал: «Друзья,
Мне кажется все глупым.
Обратно возвращаюсь я,
Не быть бы мне надутым».
А самый маленький, чудной,
Ну кто бы мог подумать,
Поймал он зайца и домой
Принес на завить людям.
Засмеялись все тогда:
«Ха-ха-ха-ха-ха-ха!»

Интонация разговорной речи человечком обязательно четко выражается. Первый – басит, ворчит, второй – кричит взволнованным голосом, третий – жалобно стонет, четвертый говорит зло, грубо, пятый – весело.

«Дружные пальчики»

Пальцы одной руки, сжатые в кулак, медленно разгибаются по одному начиная с мизинца. В конце игры пальцы снова сжимаются в кулак, но большой палец кладется сверху.

Примерное содержание рифмовки:
Этот пальчик маленький,
Мизинчик удаленький.
Безымянный – кольцо носит,
Никогда его не бросит.
Ну а этот – средний, длинный,
Он как раз посередине.

Этот – указательный,
Пальчик замечательный.
Большой палец, хоть не длинный,
Среди братьев самый сильный.
Пальчики не ссорятся,
Вместе дело спорится.

«Лакомка»

Левую руку сжать в кулак, положить на стол (вертикально), слегка приоткрыв сверху (см. рис. 14). Указательный и средний пальцы правой руки изображают кошку (см. рис. 38). Кошка подкрадывается к горшку. Со словами «сунув голову в горшок» указательный и средний пальцы правой руки вводятся в кулак левой руки. На слова «Ой-ой-ой! Ай-я-я-я! Не вынуть голову» кулак левой руки, сжимая пальцы правой, поднимается вверх. На слова «Бумс! Бац...» руки разводятся в стороны.

Примерное содержание рифмовки:

Стоит на кухне за столом
Горшок со свежим молоком.
Тайком пробралась в кухню кошка –
Отведать молока немножко.
Наклонилась, пьет вершок,
Сунув голову в горшок.
А потом – ой-ой-ой! ай-я-я-я! –
Не вынуть голову.
Бежит кошка во двор,
Натолкнулась на забор.
Бумс! Бац! Тук, тук, ток!
Раскололся тот горшок.
Побежала кошка в дом
Опять за вкусным молоком,
Гапса, гопса, гопса-са,
Вот такие чудеса.

«Мышки-шалунишки»

Произнося текст рифмовки, сначала закрывают глаза руками, затем хлопают один раз ладонями, выражая озабоченность, после чего подпирают щеки руками, выражая удивление. Затем, согласно тексту, разыгрывается «пальчиковая игра»: домик – обеими ладонями изображается острая крыша (см. рис. 19); стол – правая рука сжимается в кулак, левая – прижимается сверху (см. рис. 12); скамейка – одна рука кладется ладонью вниз, другая прижимается ладонью с одной боковой стороны пальцами вверх; стул – правая рука сжимается в кулак, левая прижимается перпендикулярно к правой (см. рис. 13); шкаф – кулаки кладутся друг на друга.

Слова «лакомиться» и «ловить» сопровождаются соответствующими движениями.

Этой игре примерно соответствует следующая рифмовка:
В нашем маленьком домишке
Завелись серые мышки,
Так и шмыгают кругом –
Все на кухне кувырком.
То топчут за столом,
Лакомятся молоком,
На скамейку сесть хотят
И пугают нам ребят.
То на шкаф залезут мышки,
То на стуле – шалунишки,
Так и хочется поймать,
А они – шмыг – и под кровать.

«Часы»

Во время этой игры ведущий и дети подражают тиканью часов, сопровождая текст (в соответствующем месте) движением руки или головой в ускоряющем темпе.

Большие часы идут:

Тик-так, тик-так.

Маленькие часы идут:

Тик-так, тик-так, тик-так, тик-так.

А маленькие ручные часы:

Тик-ке, так-ке, тик-ке, так-ке,

Тик-ке, так-ке, тик.

Тематические консультации для родителей

«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

«Движение и здоровье детей»

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем! (интернет ресурс)

Предлагаю вам поиграть.

Вторая младшая группа – «Лохматый пес»

Средняя группа «А» - «У медведя во бору»

Старшая группа – «Бабка-ёжка»

Подготовительная группа – «Мяч водящему»

Ведущий. Игры даром не прошли,

Нам здоровья принесли.

Нам лениться не годиться,

Будем помнить мы всегда

Для здоровья пригодится

Солнце, воздух и вода.

Садитесь поудобнее, поезд отправляется к следующей станции. Поехали... Стоп. Станция необычная – «гигиеническая».

Как вы думаете, что такое гигиена? (ответы детей). Да, это забота о чистоте. А чтобы о себе заботиться, нужно знать какие предметы или средства личной гигиены нам в этом помогают. А, чтобы это узнать, давайте все дружно отгадаем кроссворд (дети, отвечая на вопросы, **разгадывают кроссворд «Средства личной гигиены»**).

Ребенок. Буль-буль-буль – журчит водица,

Будешь чистым, если мыться.

Если мыться от души,

Будут щечки хороши.

Руки будут мытыми,

Дети все умытыми.

Дети старшей группы поют частушки « о здоровом образе жизни».

Ведущий. Ну вот, дорогие ребята, наше путешествие по станциям закончилось, и мы возвращаемся снова в наш уютный детский сад. Поехали. Приехали. Наше путешествие было увлекательное и я, надеюсь оно нас многому научило. Но вас ждет еще много интересного на неделе здоровья.

Будьте активными, умелыми, дружными и смелыми.

Вопросы для собеседования по выявлению знаний детей о ЗОЖ

Вопросы для собеседования в старшей группе.

1. Скажи, пожалуйста, что надо делать, чтобы быть здоровым?
2. Назови мне предметы личной гигиены.
3. Какие бывают продукты питания? Назови полезные и вредные продукты питания.
4. Расскажи, как ты проводишь свой день в садике, дома. Как надо правильно проводить свой день?
5. Как надо вести себя с незнакомыми людьми?
6. Назови опасные для жизни предметы.

Вопросы для собеседования в старшей группе.

1. Скажи мне, пожалуйста, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

2. Расскажи о своем организме и как ты его оберегаешь.

3. Скажи, что происходит с тобой, когда ты болеешь? Кто и как может тебе помочь?

4. Назови мне опасные ситуации, которые могут произойти с людьми. Что надо делать?

5. Как должен питаться человек, чтобы быть здоровым? Назови полезные и вредные продукты питания.

6. Где следует играть детям на прогулке? Расскажи про светофор, для чего он нужен?

Вопросы для собеседования в подготовительной группе.

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?

2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему? А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?

3. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье? Какие полезные привычки ты знаешь? Какие есть у тебя?

4. Представь, что девочка потерялась на улице. Что ей надо делать? Представь, что кому-то из твоих знакомых стало плохо. Что надо сделать?

5. Расскажи, как спорт помогает быть здоровым. Кого в вашей семье можно назвать здоровым, почему?

6. Назови мне правила ухода за своим телом.

СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ!»

(с участием родителей) для детей старшего и подг. возрастов)

Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.

Задачи:

- закрепление ранее разученных навыков.
- воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.
- повышение интереса детей и их родителей к физической культуре.
- воспитание умения сопереживать успехам и неудачам, самоорганизации, коллективизма, создание теплого нравственного климата среди воспитанников.

Оборудование: 2 мяча и кегли по количеству участников, два блюда с мукой и конфеты по количеству участников; два лоскута ткани; два мешка и мячи по количеству участников; два рулона бумаги (туалетной), медали на каждого участника и грамоты.

Площадка оформлена лианами и детскими игрушками (животные Джунглей), красочными иллюстрациями животных Африки, играет фонограмма «Джунгли зовут», дети сидят на скамейках.

Ход:

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Здравствуйте дорогие родители и гости! Мы очень рады видеть вас на этой красочной площадке. Вы всей семьёй попали на очень забавную и увлекательную игру «Зов джунглей». И она интересна как детям, так и взрослым.

Из группы уютной сегодня мы уйдем,
И в джунгли далекие конечно попадем.
Много интересного мы встретим на пути.
Кто сильный, быстрый, ловкий,
За мной скорей иди!
Со всех домов зовем гостей.
Чем больше их, тем веселей.
Что у нас тут приключилось?
Вы узнаете сейчас.
Сосна в лиану превратилась
И позвала в джунгли нас.
Есть крокодил тут, как ни странно,
Есть кенгуру, есть обезьяна,

Других зверей немало тут.
В общем, джунгли нас зовут!

Мы с вами отправимся в небольшое путешествие через джунгли, где вам предстоит преодолеть много испытаний.

Сегодня будут соревноваться две команды, давайте с ними познакомимся:

- Команда Травоядных!
- Команда Хищников!

А судить участников команд будет наше многоуважаемое жюри в составе: _____

За победу в конкурсе, команда «Травоядных» получает банан (из картона), а команда «Хищников» получает кость (из картона).

Итак, мы начинаем наше соревнование. Перед началом каждого конкурса необходимо крикнуть хором «Джунгли зовут! » (участники и зрители выполняют команду).

Ведущая: В джунглях прыгать по лианам очень любит обезьяна,

Пальма вот - и хватать за ветку, ты смешишь ужимкой деток.

1 конкурс: «ОБЕЗЬЯНЬИ УЖИМКИ»

Команды строятся в две шеренги, одна против другой. Ведущий даёт задание, а участники команд под музыку их выполняют. Например:

«Обезьянки присели, съели банан, почесали за ушком»,

«Крокодил охотится»

«Слоны у водоёма»

«Тигр догоняет добычу, рычит»

«Удав пробирается сквозь лианы, свисает с веток деревьев»

«Попугай перелетает с ветки на ветку, чистит клюв» и т.д.

Ведущая: Кокос – тропический орех,

Растёт он только в странах тех,

Где солнце светит круглый год,

Всех защищая от невзгод.

2 конкурс: «СБЕЙ КОКОС»

Для эстафеты нужны резиновые мячи и набор кеглей. Участники одной команды (по два ребёнка) садятся на колени (на дорожку) и по сигналу прокатывают мяч вперёд, пытаясь сбить кеглю. По окончании эстафеты

подсчитывается число сбитых кеглей. Затем выполняет эстафету команду соперников. Выигрывает команда, сбившая большее количество кеглей.

Ведущая: В гости шла **сороконожка**,
На ходу считая ножки:
"Раз, два, три, четыре, пять...
Вот и сбилась я опять!"

3 конкурс: «СОРОКОНОЖКА»

Команда строится таким образом - взрослый, ребёнок, взрослый, ребёнок и т.д. Участники в каждой команде берутся за руки: правая рука впереди, левая между ног держит правую руку партнера (взрослые), а ребёнка держат просто за руку. По сигналу команды бегут, оббегают фишки и финишируют. Побеждает команда выполнившая эстафету первой (эстафету можно выполнять по одному в порядке очерёдности).

Ведущая: Жил у речки крокодил, на охоту он ходил.
У него такая пасть – не желай туда попастьь.

4 конкурс: «КРОКОДИЛЫ НА ОХОТЕ»

По сигналу первые участники команд бегут до блюда с мукой и конфетами, наклоняются и захватывают зубами конфету без помощи рук, возвращаются обратно к своей команде и передают эстафету. Побеждает команда, закончившая задание первой.

Ведущая: Ребята, отгадайте загадку: Ходит по джунглям - тигров пугая,
Хоботом длинным, врагов отгоняя?

(ответы детей) А кто-нибудь из вас видел настоящего слона... в цирке или зоопарке? (ответы детей). А видели, как он чихает? У вас сейчас будет такая возможность (Ведущая делит детей на три команды. Одна команда громко произносит – **ЯЩИКИ**, вторая команда – **ХРЯЩИКИ**, третья – **ПОТАЩИЛИ**. Сначала дети произносят свои слова по отдельности, а затем все команды вместе.)

ИГРА ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ «КАК ЧИХАЕТ СЛОН?»

Ведущая: Будьте здоровы!

Ведущая: В джунглях, знает и профан, всюду заросли лиан.
Так что с духом соберись лиану делай, не ленись.

5 конкурс: «ЧЬЯ ЛИАНА ДЛИНЕЕ?»

Каждая команда получает по лоскуту ткани. Задача каждой команды за минуту порвать ткань на длинные полоски. Затем по сигналу каждая команда связывает их между собой. По окончании времени, данного на эстафету, проверяется длина верёвки. Побеждает команда, чья верёвка окажется длиннее.

Пока команды выполняют задание, проводится игра с болельщиками.

Ведущая: Оранжевый и яркий апельсин,
на веточке висит совсем один.
Так хочется тебя сорвать,
Чтобы на ужин сок твой выпивать.

6 конкурс: «СБОР АПЕЛЬСИНОВ»

По сигналу первые участники команд берут из корзины мяч, бегут до буйка, где лежит мешок, и кладут мяч в мешок, возвращаются к своей команде, передают эстафету следующему игроку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Ведущий: Утром, неприметною тропой,
Звери молча шли на водопой.

Для конкурса нужно два ведра с водой на линии старта и две ёмкости на линии финиша. По команде первые участники зачерпывают в ладони воды, бегут к ёмкости и выливают воду. Затем возвращаются к своей команде и передают эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая больше перенесёт воды (для сравнения необходимы две ёмкости из пластиковых бутылок).

Ведущая: Змеи, обезьяны прячутся в лианах,
А зубастый крокодил –
В самой длинной речке Нил.

Ну, а мы с вами ребята будем прятаться под камуфляжем. Наш конкурс так и называется «Камуфляж».

7 конкурс: «КАМУФЛЯЖ»

Для данного конкурса нужны два рулона туалетной бумаги. Все участники обеих команд встают спиной друг к другу, по разные стороны площадки – одна команда слева, команда соперников – справа. А капитаны команд (родители) по сигналу начинают обматывать свою команду туалетной бумагой таким образом, чтобы вся команда была покрыта слоем «камуфляжа» с ног до головы. После того, как жюри оценит качество выполнения данной эстафеты, участники разрывают «Камуфляж».

Ведущая: Грозный лев с огромной гривой
Воду пьет неторопливо.
Лев гривастый – царь зверей,
В джунглях зверя нет храбрей.
До чего же грозный вид,
По тропе сюда бежит.

8 конкурс «ЛЬВИННАЯ ТРОПА»

У первых участников команд в руках гимнастические палки. По сигналу они бегут с ними к стойке, оббегают её и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят её вдоль колонны под ногами играющих, которые не сходят с места, перепрыгивают через неё (с гимнастической палкой бегут взрослые). Затем передают палку следующей паре родителей, задание повторяется.

Ведущий: Молодцы ребята, и вы дорогие родители! Вы очень ловко пробрались сквозь джунгли и с честью выдержали все испытания. А, значит, закончились и наши задания, и игра. И теперь давайте узнаем победителей нашего конкурса.

(Дети все вместе считают косточки и бананы)

Жюри вручает грамоты и медали победителям. Ведущая раздаёт участникам и зрителям гостинцы.

Здоровье—это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

М. Монтень