

**Проект по здоровьесбережению в старшей группе
«Сказочные павлинчики» на тему
«Познай себя»**

Воспитатели группы:
Холод Е.В.
Сулима Н.А.

Кемерово, 2016г.

Актуальность

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, низкая двигательная активность и физическая деятельность детей, недостаточное внимание семьи к укреплению физического и психического здоровья детей, равнодушное отношение родителей к физкультуре и спорту - факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас практически здоровых детей немного.

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье и детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Цель проекта: Формирование у детей мотивации навыков здорового образа жизни через традиции и ценности культуры в области здоровья.

Задачи:

- расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
- привитие навыков профилактики и личной гигиены детей.
- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни;
- обеспечить психофизическое благополучие детей и формировать сознательное отношение к собственному здоровью;
- создать развивающую предметную среду ДОО, благоприятную атмосферу;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- воспитывать желание быть здоровым;

Пути реализации проекта:

1. интегрированные занятия;
2. спортивные соревнования;
3. беседы;
4. игры, эстафеты, викторины, конкурсы;
5. выставка детского творчества.

Ожидаемый результат:

1. повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
2. оформление выставки детских работ «Мы здоровью скажем «Да».

Вид проекта:

По продолжительности: краткосрочный (3 месяца);

По доминирующей линии в проекте: практико-ориентированный;

По содержанию: социально-педагогический

По характеру контактов: в рамках ДООУ.

По количеству участников: фронтальный.

Участники проекта: дети 5-6 лет, воспитатели, родители.

Основные педагогические принципы:

1. Принцип культуросообразности – формирование здорового образа жизни должно основываться на ценностях и традициях национальной культуры, строиться в соответствии с ценностями и нормами, присущими в данной семье.
2. Принцип гуманистической ориентации – ребенок главная ценность, осознание ребенком социальной защищенности, уважительное отношение к нему.
3. Принцип опоры на эмоционально чувственную сферу ребенка – требует создания условий для возникновения эмоциональных реакций и развития эмоций, которые усиливают внимание ребенка на действиях и поступках.
4. Принцип дифференциации – создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Интеграция по областям: «Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы».

Методы:

1. Наглядная пропаганда – сочетание различных видов наглядности, оформление тематических выставок, стендов.
2. Организация досугов, посвященных здоровому образу жизни.
3. Словесные, наглядные, практические, игровые.

Новизна и значимость проекта

1. Ставится цель: Формирование у детей мотивации навыков здорового образа жизни, через традиции и ценности культуры в области здоровья.
2. Отвечает основным принципам: культуросообразности, гуманистической ориентации, опоры на эмоционально - чувственную сферу ребенка, дифференциации.

3. Опирается на системно – деятельный подход к участникам образовательного процесса.

Данный проект предполагает определенные риски:

1. Отсутствие интереса к проекту педагогов и родителей.
2. Проблемы со здоровьем участников проекта.

Предполагаемые результаты:

1. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;
2. У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;
3. Родители будут вовлечены в единое пространство «Семья – детский сад»;

Литература:

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011.
3. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011.
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003.
5. Шебеко Н.В. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»- М., Изд-во Института Психотерапии, 2003.
6. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008.

Приложение. Перспективный план работы над темой в старшей группе

Июнь. Первая неделя «Вот я какой!»				
Задачи воспитания и обучения	Содержание НОД	Худ. лите-ра		
			Подвиж. игры, дидак. игры экспер-е	Худ. творчество
1. Формировать у детей понятия об уникальности человека. 2. Дать представления об индивидуальности. 3. Воспитывать желание заботиться о себе, познавать свои возможности	1. «Познай себя»: - внешние отличия человека от животного (походка, кожный покров и т.д); - умение человека (речь, навыки самообслуживания, узнавание себя в зеркале и т.п.) 2. Викторина по ЗОЖ	Р.Сеф «Зеркало»; А.Барто «Помощница»; З. Александрова «Сама»; К.Мурзалиев «Сам»; С.Капутикян «Я уже большая»; В.Приходько «Вот когда я взрослым стану»	Подвижные игры: «Я - ловкий»; «Я- сильный»; Дид.игры: «Веселый человек»; «Кто я такой?»; «Что ты знаешь» Д/и – «Запомни движение», «Посылка от обезьянки»	Рисование «Тело человека»

Июнь. Вторая неделя «Чтобы быть здоровым»				
Задачи воспитания и обучения	Содержание НОД	Худ. литер-ра		
			Подвиж. игры, дидак. игры экспер-е	Худ. творчество
1. Сформировать у детей понятие «здоровье», «болезнь». 2. Раскрыть значение «помощников здоровья» (питание, отдых, физкультура и т.д). 3. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.	1. «Я не люблю болеть» - причины болезней (почему может болеть горло, живот); -профилактические процедуры, что я делаю дома, чтобы не болеть. 2. «Наши добрые помощники» - необходимость питания, сна, физических зарядок, прогулок; польза оздоровительных процедур 3. Викторина по ЗОЖ	З.Александрова «Маша и каша»; А.Кондратьев «Зеркало»; Е.Благикина «Няня на ночь Нину мыла»; Г.Лагздань «Умываемся»; А.Барто «Машенька»; Е.Благикина «С добрым утром»; «Аленушка»; К.Чуковский «Мойдодыр»; Л.Воронкова «Маша-растеряша»	Подвиж. игры: «Совушка»; «Ловишки»; Эстафета «Прыжки парами», «Кенгуру» Дид. игры: «Умею –не умею»;»Если кто-то заболел» Экспер-е: «Какая бывает вода», (Г. Тугушева «Экспер-я деять», с.43)	Изготовление атрибутов к сюжетно-ролевой игре «Доктор» (коробочки с лекарствами, таблетки, и т.д.)

Июнь. Третья неделя «Наши органы дыхания»				
Задачи воспитания и обучения	Содержание НОД	Худ. литер-ра		
			Подвиж. игры, дидак. игры экспер-е	Худ. творчество
<p>1. Раскрыть важность работы органов дыхания (носа и легких).</p> <p>2. Объяснить детям, при помощи чего они чувствуют запахи; дать элементарные представления о правилах обеспечения безопасности дыхания.</p>	<p>1. «Для чего человеку нос?» - что не лень делать? (дышать) - механизм дыхания на примере дыхательных упражнений - как правильно дышать - как мы дышим на улице?</p> <p>2. «Что еще умеет нос?» - на опыте показать необходимость вдоха для определения запаха;</p> <p>3. Викторина о ЗОЖ</p>	<p>Э.Мошковская «Мой замечательный нос»;</p> <p>Ю.Прокопович «Зачем носик малышам»;</p> <p>В.Бианки «Чей нос лучше?»;</p> <p>Н.Сладков «Ящуркин нос»;</p>	<p>Комплексы дыхательной гимнастики</p> <p>Подвиж.игры: «Кот и мыши»; «Раз, два, три», эстафета «На воздушном шаре»</p> <p>Дид.игры: «Подбери картинки», «Так или не так»</p> <p>Экспер-е: «Угадай по запаху» (Г. Тугушева «Экспер-я деять»)</p>	<p>Рисование «Какие бывают носы?»</p>

Июнь. Четвертая неделя «Наши органы слуха»				
Задачи воспитания и обучения	Содержание НОД	Худ. литер-ра		
			Подвиж. игры, дидак. игры экспер-е	Худ. творчество
<p>1. Освоить особенности развития слуха у животного и у человека.</p> <p>2. Развить у детей понимание роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и для овладения человеческой речью.</p> <p>3. Познакомить детей с причинами нарушения слуха, развивать умение составлять рекомендации по предупреждению нарушения слуха</p>	<p>1. «Слышит кошка, слышит человек» - различение звуков (аудиозаписи, погремушки, молоточка и т.д);</p> <p>2. «Зачем нам ушки?» - опыт; - игровое упражнение «Определи, где звенит колокольчик</p> <p>3. «Чтобы ушки слышали» Основные правила.</p> <p>4. Викторина о ЗОЖ</p>	<p>Э.Мошковская «Доктор, доктор».К. Чуковский «Мойдодыр»</p>	<p>Подвиж.игры: «Жмурки», «Догони»</p> <p>Дид. игры: «Угадай по звуку»; «Да – нет»</p> <p>Экспер-е: «Почему дует ветер?» (Г. Тугушева «Экспер-я деять», с.64)</p>	<p>Рисование под аудиозапись</p>

Июль «Как сохранить наше зрение»				
Задачи воспитания и обучения	Содержание НОД	Худ. литер-ра		
			Подвиж. игры, дидак. игры экспер-е	Худ. творчество
<p>1. Познакомить детей со строением глаза человека. Объяснить роль зрения в жизни человека.</p> <p>2. Дать детям представления об условиях охраны зрения и гигиене глаз.</p>	<p>1. «Для чего человеку глаза» рассказ вос-ля о том, чем отличается зрение человека от зрения животного.</p> <p>2. «Чтобы глаза хорошо видели» - рассматривание сюжетных парных картинок - составление рекомендаций на основе иллюстраций; - первая помощь</p>	<p>Н.С.Орлова «Телевизор»; «Ребятишкам про глаза»; «В сумерках»; «Про очки»; «Береги свои глаза»; «хмурое утро» (почему мы видим мир цветным). А.Барто «Очки»</p>	<p>Гимнастика для глаз в начале занятия.</p> <p>Подвиж.игры: «Хоккей на траве»; «Успей схватить»</p> <p>Дид. игры «Запрещенный цвет»; «Собери свой цвет»</p> <p>Экспер-е: «Радуга в небе» Г. Тугушева «Экспер-я деять», с. 115)</p>	<p>Рисование плаката «Чтобы взгляд был ясным»</p>

	при травме глаз. 3. Викторина по ЗОЖ			
--	--	--	--	--

Август. Первая неделя «Зачем человеку зубы»				
Задачи воспитания и обучения	Содержание НОД	Худ. литер-ра		
			Подвиж. игры, дидак. игры экспер-е	Худ. творчество
1. Освоить представления о том, что язык необходим для определения вкуса пищи и для ее пережевывания. 2. Развивать осознание значимости зубов для пережевывания пищи. 3. Освоить правила ухода за полостью рта.	1. «Крепкие-крепкие зубки»: какие продукты позволяют сохранить зубы здоровыми? 2. «Как ухаживать за зубами» как нужно ухаживать за зубами. 3. Викторина по ЗОЖ	Загадка: «Белые силачи рубят калачи, красный говорун подкладывает» (зубы и язык) Пословицы, поговорки о языке и зубах. Е.Пермяк «Язык и нос» Потешки «Водичка, водичка...»; «Как у нашего кота...»	Самомассаж с использованием музыки Подвиж. игры: «Кто быстрее»; «Круг за кругом», эстафеты с воздушными шарами Дид. игры: «Сто бед», «Правила гигиены» Экспер-е: «Забавные фокусы» (Г. Тугушева «Экспер-я деять», с.116)	Рисование плаката «Берегите зубы»

Август вторая неделя «Мои защитники: кожа, ногти, волосы»				
Задачи воспитания и обучения	Содержание НОД	Худ. литер-ра		
			Подвиж. игры, дидак. игры экспер-е	Худ. творчество
1. Подвести детей к пониманию роли кожи, ногтей, волос, в жизни человека. 2. Освоить информацию о том, что кожа-помощница человека в познании окружающего мира. 3. Развивать навыки и умения	1. «Мои защитники»: - сравнить человека с животными по изображениям: 2. «Что можно чувствовать кожей»: 3. «Правильный уход за волосами, кожей и ногтями»; 4. Викторина по ЗОЖ	Н.Пикулева «Умывалочка»; С.Капутикян «Куп, куп»; Е.Благикина «Аленушка»; В.Ланцетти «Петушок»; Г.Ладонщиков «Эх, топну ногой!»	Массаж ладоней различными предметам Подвиж. игры: «Передай другому», «Морские узлы» Дид. игры: «Чудесный мешочек», «Сделай кукле прическу»	Рисование плаката «Давайте же мыться,...»

детей по уходу за кожей, волосами, ногтями				
--	--	--	--	--

Август. Третья неделя «Внутренние органы»				
Задачи воспитания и обучения	Содержание НОД	Худ. литер-ра		
			Подвиж. игры, дидак. игры, эксперим-е	Худ. творчество
1. Познакомить детей с назначением позвоночника. 2. Формировать у детей представления о значении сердца в организме человека. 3. Формировать представления о значении пищи для функционирования организма. 4. Познакомить с правилами приема пищи.	1. «Ровная спина» позвоночник у человека выполняет такую же функцию, как каркас пластилиновой куклы; 2. «Главный моторчик человека»: сердце-мотор человека, 3. «Как мы едим»: Вопросы к детям: - когда мы едим? - как мы едим? - зачем нам нужно есть? 4. Викторина по ЗОЖ	Р.Сеф «Мыло»; Г. С.Капутикян «Куп,куп»; И.Демьянов «Замарашка» Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Э. Мошковской «Дедушка и мальчик»	Шагаем по дорожке (осанка); Послушаем сердечко (после подвижной игры) Сюжетно-ролевая игра «Больница» Релаксация для детей «Этюды для души»	Рисование плаката «Вредная, полезная еда»

Август. Четвертая неделя «Правила на всю жизнь»				
Задачи воспитания и обучения	Содержание НОД	Худ. литер-ра		
			Подвиж. игры, дидак. игры, эксперим-е	Худ. творчество
1. Закрепить знания детей о пользе здоровьесберегающих условий жизни. 2. Продолжать осваивать правила поведения на прогулке.	1. «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья». - о пользе прогулки (свежий воздух, «солнечный витамин»); 2. «В здоровом теле - здоровый дух» 3. Игровое упражнение «Режим дня» 4. Викторина по ЗОЖ	Я.Аким «Мыло»; Чуковский К.И. «Айболит», Сазонова О.Г. «Правила поведения для воспитанных детей», пословицы о здоровье. В.В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»	Игровая ситуация: «Помоги Мишке стать здоровым» Сюжетно-ролевые игры «Магазин продуктов», «Аптека». Игры-соревнования: «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий»	Рисование «Азбука здоровья» - какие есть составляющие у здоровья.

			Экспер-е: «Солнце дарит нам тепло и свет» (Г. Тугушева «Экспер-я деять», с.61)	
--	--	--	---	--

Конспект занятия в старшей группе «Наши помощники глаза»

Задачи:

Образовательные:

- рассказать детям о назначении и возможности глаз;
- познакомить с внешним строением глаза: веки, ресницы, брови;
- познакомить с предметами, которые могут травмировать глаза; с правилами сохранения хорошего зрения; с ситуациями, которые могут привести к заболеванию глаз;
- познакомить с приемами оказания первой помощи.

Развивающие:

- развивать умение сравнивать;
- творческие способности.

Воспитательные:

- бережно и заботливо относиться к своим глазам.

Речевые:

- ввести в пассивный словарь слово «офтальмолог»;
- в активный словарь словосочетание «карие глаза».

Оборудование: зрительный тренажер «Улитка», заготовки лица человека из белой бумаги (не нарисованы глаза) для каждого ребенка; фломастеры для каждого ребенка; карточки с 12 квадратами (в первом квадрате изображены глаза, зачеркнутые черным фломастером, остальные пустые, на каждый пустой квадрат приклеен стикер): карточки с рисунками: палка, ножницы, телевизор, песок, грязные руки, нож, гвоздь, огонь, лампа, компьютер, лежащий ребенок (читающий книгу), Всезнакус, карта путешествий, аудиозапись, атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Больница», чистый носовой платок, вата.

Методические приемы: моделирование, логические умозаключения, воображаемая ситуация, речевой диалог, функциональный анализ (поиск соответствующих решений), познавательная игра, выполнение заданий, анализ по заданиям.

Ход занятия:

Всезнакус: Здравствуйте, дети! Сегодня я снова у вас в гостях, чтобы продолжить наше путешествие по волшебной Стране здоровья. Сегодня мы с вами узнаем, для чего человеку зрение, как нужно ухаживать за глазами, как можно сохранить зрение.

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете,

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз.

Всезнакус показывает детям карту путешествий, на которой дети находят станцию «Глаза» и переводят на нее стрелку.

Всезнакус: Представьте себе, что станция «Глаза» находится далеко, и дорога туда ведет через туннель, а в туннелях, как вы знаете, темно. Поэтому мы с вами закроем глаза и будем продвигаться медленно и спокойно.

Звучит музыка. Дети с закрытыми глазами медленно движутся к противоположной стене (под наблюдением воспитателя, который в целях безопасности направляет детей). Музыка заканчивается, дети открывают глаза.

Всезнакус: Дети, вы устали? Легко ли вам было идти? А как легче двигаться – с открытыми или закрытыми глазами? Почему легче идти, когда глаза открыты?

Объяснения детей: видно куда идешь; видно, что у тебя под ногами; можно идти быстрее, потому что не боишься на что-нибудь наткнуться и т.д.

Всезнамус: Теперь сделайте вывод, для чего человеку глаза? Нужно ли ему зрение? А если бы у человека не было глаз? Что было бы?

Дети отвечают.

Всезнамус: Не зря говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Ну а если глаза так важны для человека, нужно ли их беречь.

Дети отвечают.

Всезнамус: Природа позаботилась о ваших глазах. Она оберегает их, а если пот течет со лба, то его остановят брови, если от ветра пыль попадет в глаза - ее задержат ресницы, а если несколько пылинок попадут в глаз, их тотчас слизнет мигающее веко, раньше, чем ты об этом подумаешь. Но это заботиться о ваших глазах природа. А вы сами? Что вы делаете, чтобы сберечь свои глаза и сохранить зрение?

Дети отвечают.

Например:

- когда мы играем в песочнице, мы не кидаемся песком, чтобы не попасть в глаза;
- я никогда не смотрю телевизор долго, чтобы зрение не испортить;
- мне мама не разрешает долго играть на компьютере;
- во время занятий с ножницами мы вырезаем осторожно, чтобы в глаза не попасть.

Всезнамус: А если все-таки мы не уберегли глаза, к кому мы должны обратиться за помощью?

Дети: К врачу.

Всезнамус предлагает детям пройти в «больницу» (уголок с атрибутами сюжетно-ролевой игры «Больница»)

Всезнамус: В больнице много разных кабинетов, в них ведут прием разные врачи. В какой же кабинет нам обратиться за помощью? В глазной, там ведет прием офтальмолог.

Всезнамус: Глазной врач – офтальмолог. Каких еще врачей вы знаете, к каким врачам вам приходилось обращаться за помощью?

Дети отвечают.

Всезнамус: Давайте, посмотрим, что есть в кабине у офтальмолога.

Дети рассматривают инструменты, необходимые для врача – офтальмолога.

Всезнамус: Но пока врача нет, мы должны оказать своим глазам первую помощь. Ведь в нужную минуту рядом врача может не оказаться.

Всезнамус знакомит детей с правилами оказания первой помощи при болезнях глаз: соринка в глаз попала - нужен чистый платок; грязь или песок попал – промыть водой; ушибли глаз – помогут примочки мокрой ватой или мокрым чистым платком.

Оздоровительная минутка. Упражнения со зрительным тренажером «Улитка»

Всезнамус: А как вы думаете, у всех людей одинаковые глаза.

Дети отвечают.

Всезнамус предлагает детям встать парами напротив друг друга и рассмотреть, у кого какого цвета глаза. Выяснить, как дети понимают выражение «карие глаза». Всезнамус предлагает детям пройти к столам, где лежат заготовки: изображения лица человека (не изображены глаза). Нужно нарисовать недостающие части лица (глаза). Девочкам дается дополнительное задание: нарисовать глаза тенями, как это любит делать мама. Объяснить, для чего глаза подкрашивают. Чтобы они стали более выразительными, чтобы привлечь к ним внимание. Все работы детей раскладываются рядом, чтобы получилась «коллективная фотография». Дети рассматривают, сравнивают, как рисунки сразу «ожили», после того как нарисовали глаза.

Всезнамус: Можно сделать вывод: глаза украшают лицо. А еще говорят: «Глаза – зеркало души».

Всезнамус предлагает детям вспомнить, какие загадки они знают про глаза.

Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят.

Два Егорки живут возле горки, живут дружно, в лад, друг на друга не глядят.

Всезнамус: Дети, когда мы добрались до станции «Глаза» вы, наверное, не заметили (ведь у вас были закрыты глаза), что здесь растет очень много моркови. А как вы думаете, почему именно моркови здесь больше всего.

Дети вместе со Всезнамусом выясняют, что именно морковь очень полезна для сохранения зрения.

Всезнамус: Именно поэтому вам в детском саду повара готовят салаты из моркови.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок.

Всезнамус: Оказывается, что от питания зависит здоровье ваших глаз. Дети, когда вы с родителями путешествуете, то обязательно привозите на память что-нибудь. Что же нам с собою взять на память из этого удивительного местечка волшебной Страны здоровья под названием «Глаза»?

Дети высказывают свое мнение.

Всезнамус: Давайте вспомним все, что вредит нашим глазам, нашему зрению, и составим карточку, где расположим все эти предметы, чтобы никогда не забывать о правилах сохранения хорошего зрения.

Дети вместе со Всезнамусом заполняют карточку.

Глаза	Палка	Ножницы	Телевизор
Песок	Грязные руки	Нож	Гвоздь
Ребенок читает лежа	Огонь	лампа	компьютер

Картинки приклеиваются в окошки на стикеры.

Всезнамус: Нам пора возвращаться. Я думаю, что теперь вы обязательно будете заботиться о своих глазах.

НОД

Тема: Что такое здоровье?

Цель: Воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

Ход беседы.

Воспитатель: Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здраваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку.

Опишите здорового человека. Какой он? *(Ответы детей.)* Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. *(Ответы детей.)* Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? *(Ответы детей.)* Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. *(Ответы детей.)*

Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? *(Ответы детей.)* Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого?

Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.

Воспитатель: Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? *(Ответы детей.)* Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете

помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

НОД **Тема: Таблетки растут на грядке.**

Цель: Дать знания об овощах, познакомить с понятием *витамины*, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

Ход беседы.

Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами.

Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться.

Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями.

Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно.

Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть.

Дети замечают у Степашки корзинку и интересуются, что в ней. Степашка сообщает:

«Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими.

Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год.

Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.

НОД Тема: «Откуда берутся болезни?»

– Что такое? Неужели

Ваши дети заболели?

– Да-да-да! У них ангина,

Скарлатина, холерина,

Дифтерит, аппендицит,

Малярия и бронхит.

Приезжайте же скорее,

Добрый доктор Айболит!

– Вам, конечно, знакомы эти строки из сказки К. Чуковского? Бедные зверушки, сколько у них болезней! На самом же деле разных болезней еще больше. Все их знает только доктор.

Большинство заболеваний – инфекционные. Ими можно заразиться от больного человека и даже от животного. Эти болезни вызываются мельчайшими организмами – микробами, вирусами или бактериями.

Слово «микроб» происходит от двух греческих слов: микрос, что значит «маленький», и биос – «жизнь».

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, воде, на земле, в нашем теле. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп.

Воспитатель предлагает детям посмотреть под микроскопом на каплю воды.

Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Есть среди них существа «покрупнее» – бактерии, а есть и совсем уж мелкие – вирусы.

Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям в почве образуются вещества, которые питают растения. Молочнокислые бактерии превращают молоко в простоквашу. С помощью этих полезных бактерий можно приготовить ряженку, кефир сыр.

В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не

могла бы перевариться.

Но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные, болезни.

– Как возбудители болезней попадают в наш организм? (Ответы детей.)

Прежде всего, микробы могут попасть в воду, где они живут и размножаются. Поэтому всегда рекомендуется пить кипяченую воду, при кипячении микробы гибнут. Или следует пить воду, специально очищенную при помощи фильтров.

Большинство инфекций, например вирус гриппа, передаются по воздуху.

Вирусы находятся в капельках воды, выдыхаемых вместе с воздухом.

НОД. Тема: Полезная и вредная пища.

Цель: Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

Ход занятия.

Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.

Воспитатель: Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед.

Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты.

Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

НОД Тема: Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья.

Цели: Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

Ход беседы.

Воспитатель: Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего? Что такое физкультура и что такое спорт? Чем физкультурники отличаются от спортсменов?

Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом?

Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым.

Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время. Рассматривают фотографии из семейных альбомов.

Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы, спартакиады.

Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые». Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость.

Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д.

Конспект занятия

Тема: "Глаза - главные помощники человека"

Задачи. Дать детям представления о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека; познакомить со строением глаза; привести к пониманию, что зрение необходимо беречь. Развитие и активизация словаря, памяти.

Материал. Четыре конверта с разрезными картинками; зеркала по количеству детей; предметы для игры и иллюстрации, ширма; рисунок глаза и гимнастика для глаз.

Ход занятия

1. - Ребята, доктора из страны "Здоровячков" просили познакомить вас с помощниками человека. Сегодня мы с вами будем играть, и узнавать, какие же у человека есть помощники. Такие помощники есть у каждого из вас. Кто они? Узнаем немного позже.

- Посмотрите, в коробочке лежат (цветы). Да, это цветы, но они разделены на части. Сейчас одну из этих частей возьмет тот, кто назовет части головы или лица. При помощи их вы найдете себе пару и место за столами.

Игра "Какой" (узнают предмет с открытыми и закрытыми глазами).

Здесь за ширмой есть предметы. Все сейчас получать свой,

Но первой Катя подойдет. Предмет возьми, осмотри

И скажи - он какой? Когда предметы легко узнаются? (открытыми глазами)

- И не могут быть узнаны? (когда глаза закрыты)

- Что же помогает узнать предметы, действия, содержание картинок? (глаза)

- Кто же наши помощники? Да глаза - главные помощники человека.

- Ребята, видеть глазами, означает пользоваться зрением. Что мы можем благодаря зрению? (ответы детей)

- Конечно, благодаря зрению мы можем видеть все, что есть вокруг нас, различать и узнавать предметы, отмечать их качества и любоваться красотой природы во все времена года.

2. - А сейчас повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие у вас красивые глазки! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (прекрасные, ясные, лучистые, чистые, нежные, заботливые, добрые, ласковые, счастливые, веселые:) Сколько ласковых и нежных слов вы назвали.

- Какого цвета бывают глаза? Что умеют делать наши глазки? (плакать, смеяться, щуриться, смотреть, грустить, закрывать, открывать, мигать)

- Если человек грустит, какие у него глаза? (грустные; злится - злые; сердится - сердитые; удивляется - удивленные; думает - задумчивые; веселится - веселые)

- Вот видите, какими разными могут быть глаза у человека и у вас тоже.

Физкультминутка.

3. - Ребята, мы с вами узнали, что помощниками человека являются : глаза. Глаза наши устроены очень сложно. Мы познакомимся с той частью глаза, которую нам видно (рассматривание плаката с глазом). Что же можно обнаружить в глазу, рассматривая его. Можно увидеть цветной кружочек. Это радужка. У всех людей она разного цвета, т.е. по радужке мы определяем цвет глаз. Посмотрите в зеркала и определите цвет своих глаз (работа с зеркалами).

- В середине радужки есть черная точка. Это зрачок. Зрачок, регулируя количество цвета в глазу, может сужаться, сжиматься и расширяться. Если в глаз проникает сильный свет, зрачок сужается. Если света недостаточно - зрачок расширяется. И от этого меняется форма глаза - узкие или раскрываются полностью (примеры из жизни).

- Снаружи глаз защищен твердой прозрачной оболочкой. Эта оболочка называется роговицей.
- Ребята, когда человек смотрит только одним глазом, он меньше видит. Например, если смотрим правым глазом и видим только с правой стороны. И видим больше и лучше, если смотрим двумя глазами (проверяем).
- Вот поэтому глазки надо беречь.
- Ребята, природа уже заботливо оберегает наши глаза. Ведь брови, ресницы, веки даны нам не только для красоты. Они защищают глаза, как вы думаете от чего? (от пыли, ветра, пота, воды, яркого света:)
- Брови задерживают капельки пота и воды, стекающие со лба, и не дают им попасть в глаза. От пыли спасают ресницы, если попадает пыль, соринки в глаза их смывает слеза. Если рядом с глазом появляется опасный предмет, веко закрывает глаз.
- Но чтобы сохранить глаза и зрение этой защиты недостаточно. Сейчас мы рассмотрим картинки, подумаем и решим, что для глаз полезно, а что вредно.

Игра "Полезно - вредно". Я буду спрашивать, а вы давать ответ, говоря: "Это вредно, или это полезно".

4. - Молодцы! Ребята, делать гимнастику для глаз - это тоже полезно. Вы скоро пойдете в школу, будете много писать. Читать. Как только почувствуете, что глаза устали, сразу начинайте делать такие упражнения для глаз (показ).

Гимнастика для глаз.

- Ребята, доктора из страны Здоровячков вам каждому передают эти иллюстрации. Чтобы хорошо запомнили гимнастику для глаз и не забывали, что полезно, а что вредно для глаз. И еще они прислали новую игру "Это я, это я, это все мои друзья" (играют).

Итог. - Молодцы, ребята! Не забывайте, помните - наши глаза драгоценные для нас, и мы просто обязаны беречь их. Никто не позаботится о них лучше, чем вы сами. "Если глазки сберегу, сам себе я помогу, я здоровье сберегу!"

- На следующем занятии мы познакомимся с другими помощниками человека.

Конспект викторины - соревнования по ЗОЖ в старшей группе.

Цели:

Сформировать у детей представление о том, что здоровье – главная ценность в жизни человека.

Задачи:

1 Образовательные: закрепить знания о ЗОЖ, понимание того, что занятия физкультурой, закаливание, правильное питание, соблюдение режима и гигиенических процедур способствуют хорошему физическому развитию; обобщить понятия об овощах, фруктах, ягодах, органах зрения, слуха и т. д.

2 Развивающие: развивать логическое мышление и память, умение выслушивать ответ товарища не перебивая.

3 Воспитательные: воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе и другим людям.

Интеграция образовательных областей:

«Познание», «Речевое», « Физкультура», «Социализация»

Оборудование и материал: фишки, призы.

Предварительная работа: чтение К.И. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Путаница», сказки «Колобок», «Кот, петух и лиса»; заучивание пословиц о ЗОЖ, проведение бесед на тему ЗОЖ (« Для чего нужна зарядка», «Изучаем свой организм», «Витамины и полезные продукты» и т.д.

Ход НОД.

Воспитатель. Сегодня мы проведем викторину. Вы сможете проявить в ней свой ум, смекалку, сообразительность , находчивость. Викторина посвящена теме «Здоровый образ жизни». Как вы это понимаете? (Ответы детей.) Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с друзьями во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной плохого настроения. Поэтому каждый должен помнить о своем здоровье, беречь и укреплять его.

День необычный сегодня у нас,

Мы искренне рады приветствовать вас!

Здесь для игры собралась детвора,

Ее начинать нам настала пора!

Встречаются две команды: «Здравики» и «Витаминки». Оценивать выполнение заданий будет жюри: заведующая детским садом Олеся Александровна, старший воспитатель Юлия Сергеевна, старшая медсестра Татьяна Сергеевна.

Правила игры:

1. Вопросы выслушивать внимательно.
 2. Не подсказывать, не выкрикивать.
 3. Если готовы ответить – поднимайте руку.
 4. Если участники не знают ответ, право на ответ получают зрители.
- Наша викторина состоит из 5 туров. Желаю всем удачи.

1 тур – «Какой я?»

Вопросы для команды «Здравики».

- Назовите орган слуха. (Уши.)
- Загадка: На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются. (глаза.)
- Чего у тебя по пять? (Пальцев.)

- Назовите орган зрения. (Глаза.)
- Загадка: Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык.)
- Назовите орган дыхания. (Нос.)
- Чего у каждого из вас много? (Волос, ресничек.)
- Для чего нужен нос? (Дышать, нюхать.)
- Загадка: Ношу их много лет, а счета не знаю. (Волосы.)
- Что лишнее: нос, рот, книга, глаза? (Книга.)
- Для чего нужны глаза? (Смотреть телевизор.)
- Самая верхняя часть тела. (Голова.)

Вопросы для команды «Витаминки»

- Загадка: Оля весело бежит к речке по дорожке,
А для этого нужны нашей Оле... (ножки.)
- Что у вас по одному? (Голова, нос, и т.д.)
- Загадка: Если б не было его, не сказал бы ничего. (Язык.)
- Загадка: Один говорит, двое глядят, двое слушают. (Язык, глаза, уши.)
- Что лишнее: Голова, кукла, рука, ноги? (Кукла.)
- Загадка: Оля ягодки берет по две, по три штучки,
А для этого нужны нашей Оле... (Ручки.)
- Загадка: День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук. (Сердце.)
- Загадка: Вот гора, а у горы –
Две глубокие норы,
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. (Нос.)
- Что можно увидеть с закрытыми глазами? (Ничего.)
- Загадка: Всегда в работе, когда мы говорим, а отдыхает, когда мы молчим. (Язык.)
- Загадка: Брат с братом через дорогу живут, а друг друга не видят. (Глаза.)
- Загадка: Оля смотрит на кота, на картинки- сказки,
А для этого нужны нашей Оле... (Глазки.)

Воспитатель: Пока жюри оценивает выполнение заданий, мы сделаем разминку.

«Игра – имитация»

Живут мальчики – веселые пальчики. (Шевелят пальцами.)
 Озорные ножки ходят по дорожке. (Топают ногами.)
 Шея крутит головою, (Вращают головой.)
 Повторяй скорей за мною.
 Вправо, влево оборотик,
 Покажи мне, где животик? (Показывают.)
 Наше тело подтянулось (Показывают.)
 И вперед слегка нагнулось.
 Как березонька стройна, (Подтягиваются.)
 Стала ровною спина.
 А теперь все потянулись (Потягиваются, улыбаются.)
 И друг другу улыбнулись.

Ведущий. Уважаемое жюри, огласите результат первого тура.

Жюри сообщает результаты.

Воспитатель. А теперь послушаем результаты первого тура.

2 тур – «Здоровое питание»

Вопросы для команды «Здравтики»

- Что делают из молока? (Кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт.)
- Ч то лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? (Яблоко.)
- Сок из винограда какой? (Виноградный.)
- Банан, апельсин, груша, яблоко – это... (Фрукты.)

- Суп из молока какой? (Молочный.)
- Что можно приготовить из овощей? (Винегрет, салат, и т.д.)
- Когда мы завтракаем? (Утром.)
- Помидор, огурец, капуста, свекла – это... (Овощи.)
 - Третье блюдо на обед? (Компот.)
 - Полезный продукт, который получают от коровы? (Молоко.)

Вопросы для команды «Витаминки»

- Что делают из муки? (Хлеб, пироги, печенье и т.д.)
- Сок из сливы какой? (Сливовый.)
- Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? (Огурец.)
- Когда мы ужинаем? (Вечером.)
- Суп из рыбы называется... (Рыбный.)
- Котлеты жарят, а суп... (Варят.)
- Что можно приготовить из фруктов? (Сок, компот, варенье, салат и т.д.)
- Котлеты из рыбы какие? (Рыбные.)
- Сок из помидоров какой? (Томатный.)
- Продолжи: овощи и фрукты - ... (Полезные продукты.)

Воспитатель. Молодцы! А пока жюри будет оценивать выполнение заданий, мы споем песню «Веселый огород»

сл. П. Синявского, муз. Ю. Чичкова.

Ведущий. Уважаемое жюри, огласите результат второго тура.

Жюри сообщает результаты.

3 тур – «Логические цепочки».

Вопросы для команды «Здравики» .

- Скажи наоборот: грязный - ... (чистый.)
- Кто старше: мама или бабушка?
- Песок сыплут, а воду... (льют.)
- Кто старше: мама или дочка?
- Скажи наоборот: здоровый - ... (больной.)
- Кто старше: сын или отец?
- Скажи наоборот: жарко - ... (холодно.)

Вопросы для команды «Витаминки».

- Скажи наоборот: сладкий - ... (горький.)
- Скажи наоборот: веселый - ... (грустный.)
- Продолжи: «Спички детям...» («не игрушка»)
- Что лишнее: лыжи, санки, скакалка, коньки? (скакалка.)
- Скажи наоборот: вредно - ... (полезно.)
- Скажи наоборот: хорошо - ... (плохо.)
- Кто младше: сын или отец?

Жюри подводит итоги, а дети читают стихотворения.

1-й реб. « Мамина помощница».

Спать мне больше не хотелось, я умылась и оделась,

А потом метлу взяла и крылечко подмела.

Чашки, блюдца перемыла, ни единой не разбила,

Все на кухне убрала – этим маме помогла.

У нее полно заботы, много всяческой работы.

Если б я сама смогла, я б во всем ей помогла.

Г. Ладонщиков

2-й реб. « У пенька».

Зайчиха, сидя у пенька, учила шустрого сынка:

- Будь смел, не хвастай и не ври!

Чужой капусты не бери!

Не жми при встрече волчьих лап!

Не обижай того, кто слаб!
Не смейся над чужой бедой!
С голодным поделись едой!
Обидных кличек не давай!
Осла глупцом не называй!
Еще запомни сын: неловко
Дарить мышонку мышеловку,
Лисе – капкан, ершу – крючок,
А поросенку – пятачок!
Г. Ладоншиков.

Жюри сообщают результаты.

4-й тур – «Неболейка».

Вопросы для команды «Зравики»

- Продолжи пословицу: «Солнце, воздух и вода... (...наши лучшие друзья!...)»
- Как называется игра в мяч? (Футбол).
- Продолжи пословицу: «Здоровье в пряжке... (...спасибо зарядке».)
- Кто лечит больных? (Врач, доктор).
- В какое время года катаются на лыжах и коньках? (Зимой).
- Назови полезные продукты.

Вопросы для команды «Витаминки»

- В какое время года можно загорать и купаться в реке? (Летом)
- Продолжи пословицу: «Чистота... (...залог здоровья»,)
- Расскажите считалку.
- Назовите вредные продукты.
- Продолжи: Никогда не унываю, и улыбка на лице,

Потому, что принимаю витамины... (А, Б, С).

- Продолжи пословицу: «Землю сушит зной, а человека... (...болезнь».)

Финал – «Экстремальные ситуации».

(по 3 вопроса капитанам команд)

«Здравики»

- Какие распространенные травмы ты знаешь?
- Кто написал стихотворение «Мойдодыр»?
- Расскажи пословицу о здоровье.

« Витаминки»

- Чем можно порезаться?
- Что нужно сделать, если ты порезался?
- Что произошло с Колобком, который без спросу ушел гулять из дома?

Ведущая. Для подведения итогов мы представляем слово жюри и узнаем, кто же победил.

Жюри объявляет итоги, награждает победителей и остальных участников.

В заключении всех присутствующих приглашаем на танец

«Дружба».

Викторина «Школа здорового образа жизни»

Марина Борисовна Долбнева

Викторина «Школа здорового образа жизни»

Викторина

«Школа здорового образа жизни»

для родителей и воспитанников старшего дошкольного возраста

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди родителей и воспитанников.

Задачи:

- сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни;
- закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье;
- обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ.
- формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности;
- создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом;
- развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать.
- Воспитывать целеустремленность, волю и характер, командные качества.

Ход деятельности:

В викторине участвуют 2 команды.

Воспитатель:

Здоровья день, день красоты,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

«Здоровым быть – вот это да! »

Стихотворение (дети)

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как не бывало!

Воспитатель: Уважаемые дети и родители, вы много знаете о ЗОЖ, о пользе физических упражнений, о правильном питании, о соблюдении режима дня. Сегодня, я предлагаю вам принять участие в викторине, которая называется «Школа здорового образа жизни». Перед нами 2 команды.

1 команда - «Здоровичок»

2 команда - «Почемучки»

Переходим к конкурсам. (Совместно с родителями и воспитателями)

I конкурс «Продолжи изречение»

Я начну, а вы продолжайте,

Дружно хором отвечайте!

1. - Холода не бойся, сам по пояс... .(мойся) .

- Больной лечись, а здоров (берегись) .

- В здоровом теле,(здоровый дух) .

- У кого, что болит, тот о том и (говорит) .

- Здоровье дороже(богатства)

- Солнце, воздух и вода (наши верные друзья) .

2. – Береги платье снову, а здоровье(смолоду) .

- Кто любит спорт, тот (здоров и бодр) .

- Курить – здоровью (вредить) .

- Кто спортом занимается, тот силы(набирается) .

- Здоровье дороже (богатства) .

- Отдай спорту время, а взамен получи (здоровье) .

Воспитатель: Обе команды справились со всеми конкурсами.

II конкурс «Уроки физкультуры»

Все движения с физкультурой принесут здоровья вам.

Про лекарства ты забудешь, выполняя команды сам!

- «Построится в шеренгу по росту!»

1к. : «Построится в шеренгу по росту, и рассчитаться на 1, 2»

2 к. : «Построится в шеренгу по росту, и рассчитаться по порядку»

Воспитатель: Молодцы! С этим конкурсом вы тоже справились.

Следующий конкурс.

III конкурс «Спортивная викторина» (по 4 вопроса каждой команде)

Пусть первым будет тот,

Кто со спортом живет!

1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

2. Сколько команд играют в хоккей? (2 команды)

3. Как называется спортивный снаряд, которым спортсмены играют клюшками? (шайба)

4. Где пройдет Олимпиада в 2014 году? (Сочи)

5. Детский зимний транспорт? (санки)

6. Коньки на лето? (ролики)

7. Что собой представляет Олимпийская эмблема? (5 колец)

8. Назовите символы Олимпиады? (кольца, гимн, клятва, лозунг, медали, огонь, оливковая ветвь, салют, талисманы, эмблема)

Воспитатель: Молодцы! В этом конкурсе вы показали хорошие знания об Олимпиаде.

IV конкурс «Спортивная тренировка»

(Команды выполняют упражнения со спортивным инвентарем)

Дружим с солнечным лучом

Со скакалкой и мячом,

Кеглями и обручами

В чем вы убедитесь сами.

Потрудись на тренировке, поучаствуй в подготовке.

Сам увидишь, как сильнее станешь ты и здоровее.

- Выполнение упражнений с гимнастической палкой.

Палка гимнастическая – вещь просто удивительная

Делай с ней все упражнения,

И расстанешься ты с ленью.

- Выполнение упражнений с мячом.

Всех игр с мячом на свете много

Так много их на свете есть

Ведь можно мяч метать, катать

Его рукою ударять,

В корзину мяч и вдалеке ты брось

Повсюду дело нам нашлось.

V конкурс «Правила не только знаю, но еще их соблюдаю»

Быть здоровыми хотим,
И об этом говорим!

Команды по порядку отвечают на вопрос, который капитаны команд вытянули.

Вопросы:

1. Назовите предметы, которые вам понадобятся для умывания? (мыло, полотенце)
2. Как часто нужно мыться? (каждый день)
3. Как часто нужно чистить зубы? (утром и вечером)
4. Как часто нужно подстригать ногти? (не реже одного раза в 10 дней)

Воспитатель: Ваша команда справилась с этим заданием.

Переходим к следующему конкурсу.

VI конкурс «Кто быстрее разгадает»

Воспитатель: Возьмите карточки - схемы и назовите зимние и летние виды спорта.

VII конкурс «Посмотри и угадай! »

Ну-ка дети не ленитесь,

Вы со спортом подружитесь.

Вызываются капитаны команд. Каждому капитану выдается по 3 карточки-схемы с видами спорта.

Надо показать движениями и жестами без слов, изображенный на схеме вид спорта, своей команде.

Команды по очереди отгадывают.

Воспитатель: Молодцы! Сегодня на нашей викторине вы показали свои знания о том, что нужно заниматься физкультурой, формировать правильную осанку, вести здоровый и подвижный образ жизни, соблюдать правила личной гигиены.

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам даёт

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовёт.

Викторина по ЗОЖ для старшей группы

Цель: Формировать стремление к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Развивать сенсомоторные навыки, внимание, память, мыслительную деятельность детей и способность к умозаключениям.
2. Развивать умения самостоятельно пользоваться полученными знаниями.
3. Совершенствовать эмоциональную лексику.
4. Закрепить правила безопасного поведения.
5. Воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.
6. Вызывать у детей радостное, бодрое настроение.

Оборудование: эмблемы командам, мешочки здоровья, картинки «Опасные ситуации для здоровья», предметы для игры «Чем я с другом не поделюсь», оборудование для эстафеты, бочонок, воздушные шарики на каждого ребенка, гуашь, влажные салфетки, ленточки, обручи, массажеры.

Ход занятия

Ведущий. Здравствуйте, дорогие друзья! Мы часто слышим: «Будьте здоровы», «Не болейте», «Желаю здоровья». Часто ли мы задумываемся о своем здоровье? Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми? Ответить на этот вопрос нам помогут дети группы «Подсолнушек».

Дети входят в зал, здороваются.

Ты шагай, не зевай!

Ты шагай, ты шагай своей дорогой, не зевай.

Ты шагай, ты шагай, себе пару выбирай.

Поздоровайся ладошкой,

Поздоровайся и ножкой.

Плечиком и локотком

И конечно, язычком: - Здравствуй!

Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай

Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай

Поздоровайся головкой

Как ты делаешь все ловко!

Пальчиком и кулачком

И конечно, язычком: - Доброе утро!

Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай!

Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай

Поздоровайся макушкой

И своим красивым ушком,

Спинкой, тепленьким бочком

И конечно, язычком - Привет!

Ведущий. Мы начинаем игру: "Как быть здоровым". Поприветствуем команды: "Витаминки" и "Улыбки". Команды представьтесь друг другу, гостям.

1. Мы - команда «Витаминки»
Мы на встречу к нам пришли.
И смекалку и умение
Мы с собою принесли.

2. Мы – « Улыбочки», друзья,
Нам проиграть никак нельзя.
С вами мы сразимся,
Так просто не сдадимся.

Ведущий. Послушайте правила нашей игры: задания будут даваться командам, за каждое правильно выполненное задание вы будете получать мешочек здоровья. (показать). Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку.

Игра «Да и Нет»

Каша – вкусная еда
Это нам полезно? (Да)
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (Да)
В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (Нет)
Щи – отличная еда
Это нам полезно? (Да)
Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (Нет)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (Да)
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (Нет)
Овощей растет гряда.
Овощи полезны? (Да)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (Да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (Да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)

Ведущий. И так, первое задание «Загадки». Загадки команде «Витаминки»

1. У двух матерей по пять сыновей. Одно имя всем. (Руки, пальцы)
2. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (мыло)
3. Стоят вместе, ходят — врозь. (Ноги)

Загадки команде «Улыбочки»

1. На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются (глаза).
2. Лег в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос (носовой платок)
3. Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык.)

Ведущий. Второе задание «Найди пару»

Перед вами карточки с опасными ситуациями для здоровья, вам необходимо объединить их в пары и объяснить, чем опасна ситуация.

Ведущий. Наши глазки устали, отдохнем немного.

Гимнастика для глаз «Веселая неделька»

Всю неделю по порядку,
Глазки делали зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся.

- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда-сюда.
- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
1, 2, 3, 4, 5.
Будем глазки открывать.
- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль.
- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка и опять,
В другую сторону бежать.
- Хоть в субботу выходной
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять.
- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Ведущий. А теперь конкурс-эстафета «Чем с другом нельзя делиться?»

Добежать до стола с преодолением препятствий (перешагнуть через предмет, пролезть в обруч, пройти по следам), из предложенных предметов выбрать те, с которыми нельзя делиться, они должны быть только индивидуальными. (Носовой платок, зубная щетка, расческа, полотенце, мочалка, плавки, сланцы для бассейна, и др.) и принести их своей команде.

Музыкальная пауза.

Ведущий. Следующее задание «Заморочки из бочки» (вопросы из бочонка вытаскивают гости и задают их командам, чья команда больше ответит на вопросы, та и получит мешочек)

1. В какой стороне тела находится сердце?
2. Если вам необходимо позвонить в милицию, какой номер вы наберете?
3. Если человек сильно болен, что он принимает?
4. Какой орган тела принимает звуковые сигналы?
5. Что нужно сделать после приема пищи?
6. Какого цвета кровь?
7. Можно ли дразнить на улице собак? Почему?
8. Вы пришли в лес. Как надо себя вести? Что нельзя делать в лесу?
9. По какому номеру телефона мы звоним в «скорую помощь»?
10. У человека много друзей, но главные: солнце, воздух и...?

Ведущий. А теперь очень интересное задание, но и трудное «Нарисуй солнышко». Перед вами воздушные шарик и гуашь, вы должны нарисовать солнышки пальчиками.

Посчитаем солнышки.

Ведущий. Игра «Цапля»

Играющие стоят в обручах - это «цапли в домиках». В центре зала на полу разбросаны ленточки - это «лягушки». Цапли по сигналу бегут к ленточкам, захватывают их пальцами левой ноги (по одной) и несут в домик, прыгая на правой. Побеждает тот, кто больше всех принесет в свой домик ленточек.

Ведущий. Подведение итогов. Сосчитайте сколько у вас мешочков?

Уважаемые болельщики, вы можете принести дополнительный мешочек здоровья своей команде.

Предлагаю вам определить, что находится в мешочках, не открывая их.

Подведение итогов.

Ведущий. Приз в зал.

Ребенок вносит «Серебряный сундучок».

Ребенок. Мы будущие железнодорожники и должны быть здоровыми. А здоровье нужно укреплять с детства. В этом сундучке предмет для укрепления здоровья.

Игра «Угадай, что спрятано» Задавайте мне вопросы и угадаете, что там. Этот массажер называется Су-джок.

Массаж ладошек.

Мяч снаружи, мяч внутри.

По руке качу – смотри.

Вдоль ладони, через палец

И вокруг запястья танец.

Ведущий. Ребята, а массаж можно делать не только ладоней, Нои других частей тела. Пойдемте в группу я вам покажу и научу как делать массаж стоп.

Дети уходят.

Викторина по ЗОЖ

Цель:

Критерии оценки:

1. Знание и понимание

Участники:

- Дети подготовительных к школе групп
- родители детей подготовительных к школе групп
- жюри: заведующая детским садом , заместитель заведующего по ВМР
- **Состав команд:**
- По 5 человек из каждой подготовительной группы

Предварительная работа с детьми:

1. Чтение произведений о спорте, спортсменах Е. Ильина: «Боксер», «Гантели», «Лыжи», «Олимпиец», «Настольный теннис», «Плавание», «Фигурное катание», «Хоккей», «Жребий», «Игра», «Акробаты», «Единоборство»
2. Заучивание стихотворений о спорте.
3. Работа с пословицами о спорте, здоровье.
4. Пение песен о спорте.
5. Оформление выставки детских рисунков по произведениям Е.Ильина.
6. Изготовление книжек-самоделок о спорте, здоровом образе жизни, здоровье детьми и воспитателями.
7. просмотр мультфильмов на спортивную тематику.

Материалы к викторине:

- 1) 10 бейджиков с именами детей-участников;
- 2) эмблемы для команд;
- 3) элементы костюмов: 10 бабочек (по 5 разного цвета для команд);
- 4) сок (10 штук);
- 5) сюрпризы для детей;
- 6) выставка детских рисунков о спорте, здоровом образе жизни;
- 7) торжественная музыка для входа команд в зал;
- 8) музыкальное сопровождение песен о спорте;
- 9) карта с названиями основных видов движений;

...	

д е в ь и н е ж

- 11) карта для расшифровки слова «Движение» — ;

- 12) табличка «жюри»;

- 13) кроссворды
- 14) фото спортивных сооружений Тольятти;
- 15) картинки с изображением спортивного инвентаря;
- 16) медали для болельщиков 20шт («Умник»);
- 17) 3 мольберта;
- 18) магниты 10 штук;
- 19) табло для подсчета очков;

20) черный маркер.

Задачи:

Образовательные области Здоровье и физическая культура:

1. Формировать ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни человека.
2. Формировать умения применять знания о значении занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья.
3. Формировать умение применять знания о требованиях к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, метания, ходьбы.
4. Формировать умение применять знания о видах спорта.

Безопасность:

1. Формировать умения применять знания о вредных и полезных движениях.

Социализация:

1. Формировать умения участвовать в коллективных делах детского сада.
2. Уточнить представления о «малой» родине, достопримечательностях региона.

Чтение художественной литературы:

1. Формировать потребность в чтении как источнике новых знаний о других людях, человеческих качествах, проявляющихся в обычных и необычных обстоятельствах, окружающем мире (**Познание, Социализация, Коммуникация**).
2. Стимулировать увлечение совместным со взрослыми и сверстниками чтением и общением по содержанию прочитанного;
3. Развивать способность к эмоциональному отклику на прочитанное и увиденное в жизни.

Ход

В зале сидят болельщики и жюри.

Ведущая:

— Уважаемые зрители и гости! Мы рады приветствовать вас сегодня на нашей викторине «Движенье...», которая посвящена движению, спорту, физкультуре, всему тому, что помогает нам быть сильными, быстрыми, ловкими и здоровыми!

— Представляем участников. Команда «Вечный двигатель» /входят дети группы № 51 под музыку/

— Встречайте команду «Вечный двигатель» /входят под музыку дети из группы № 52/

— «Вечный двигатель», ваше приветствие:

«Мы не можем без движенья,

Мы всегда под напряженьем,

Искру вашу распалим,

Всех вокруг подзарядим.

— «Дружные ребята», ваше приветствие:

«Мы! Звонче слова в мире нет!

Мы! Это песня и рассвет!

Мы! Это значит ты и я!

Мы! Значит, встретились друзья!»

— Представляем наше жюри: заведующий детским садом _____,

заместитель заведующего по ВМР _____

Нашу викторину мы начнем стихами. Дети читают стихи:

Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.

На уроке физкультуры

Узнаем мы про него.

Мы играем в баскетбол,

И футбол, и волейбол.

Мы зарядку делаем,

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех.

Он – здоровье и успех.

Зарядку делаем с утра –

Здоровы будем мы всегда.

Я расту достойной сменой

Я расту достойной сменой

Всем известнейшим спортсменам.

Я вынослив и здоров,

Мой ответ: всегда готов!

Я готов поотжиматься,

Приседать и кувыркаться.

Подтянуться я могу,

Обогнать всех на бегу.

И в футбол, в хоккей сыграть.

И на брусках полетать.

Спорт – мой самый лучший друг

(автор неизвестен)

Удивляю всех вокруг
Я энергией своей.
Нет вокруг меня бодрей!

Что такое спорт

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

— Ребята, вы прочитали много рассказов, сказок и стихов о спорте, физкультуре, о пользе движений для нашего здоровья. Сегодня мы проверим, насколько хорошо вы знаете эти произведения.

Запомните, пожалуйста, **правила игры**:

1. Выслушивать вопросы внимательно.
2. Не выкривать, не подсказывать.
3. Если готовы ответить, поднимайте руку.
4. Если игроки не знают ответ, право ответить получают болельщики.

Наша викторина состоит из 4 туров. Каждый тур содержит два задания. Желаю всем удачи!

Итак, начнем игру, первый тур. Каждой команде предлагается закончить 4 пословицы о спорте, о пользе движений:

1. Кто спортом занимается, тот силы... (набирается).
2. Кто любит спорт, тот здоров ... (и бодр).
3. Отдай спорту время, а взамен ... (получи здоровье).
4. Двигайся больше — проживешь ... (дольше).
5. Движение – это ... (жизнь).
6. Кто **спортом** занимается, тот силы ... (набирается).
7. Быстрого и ловкого болезнь ... (не догонит)!
8. Отдай спорту время, а взамен ... (получи здоровье).

Во втором задании этого тура командам предлагается ответить на вопросы (по очереди).

1. Узнайте, из какого произведения отрывок:

«Фигурное катание,
Красивое, ажурное...
Какое испытание
Катание фигурное!»

(Е.Ильин «Фигурное катание»)

2. «Да здравствует смелость, азарт, быстрота,

Да здравствует вежливость и доброта,
Да здравствуют добрые лица –
И пусть тот, кто злится, — стыдится!»

(Е.Ильин «Игра»)

3. «Кому в какие встать ворота?

Кто первый стукнет по мячу?

— Я бить хочу!

— И я хочу!..»

(Е.Ильин «Жребий»)

4. «Догоняю я мячик,

Снова бью по мячу...

Быстрый солнечный зайчик

Приручить я хочу...»

(Е.Ильин «Настольный теннис»)

— На этом I тур закончился. Пока жюри подводит итоги, у нас музыкальная пауза, ребята споют песню о спорте.

Пока ребята поют песню, приготовить мольберт с названиями шести произведений.

— Слово жюри.

— Во II туре вас ждет конкурс «Выбери и ответь». На мольберте названия основных видов движений: прыжок в длину с места, метание, прыжок в длину с разбега, бег. Вы выбираете любое и получаете задание по этому виду движения. Очередность на право выбора мы разыграем. Чья команда первой расшифрует слово, тот получит первое право выбора. Нужно поднять руку и сказать мне на ухо. Ребята расшифровывают слово д е в ь и н е ж» /движение/

-Задания к движению «Метание»:

1. Разложите последовательность метания с помощью карточек.
2. Какие виды метания вы знаете?
3. Какие физические качества развивает метание? (силу...)

— Задания к движению «Прыжок в длину с места»:

1. Найдите ошибку в последовательности выполнения прыжка в длину с места (на карточках).
2. Какие виды прыжков вы знаете? (с места, в длину, с разбега и т.д.)
3. Какие физические качества развивают прыжки (ловкость ...)

— Задание к движению «Бег»

1. Какие физические качества развивает бег? (выносливость, быстроту...)
2. Какие виды бега вы знаете?

— Задание к движению «Ходьба»

1. Чем полезны разные виды ходьбы? (профилактика плоскостопия)
2. Найдите ошибку в последовательности выполнения ходьбы (на карточках).

— Второе задание в этом туре показать домашнее задание – организовать и провести подвижную игру.

Команды проводят игру.

— Пока жюри подводит итоги II тура, у нас танцевальная пауза.

Дети убирают стульчики.

— Слово жюри.

Ставятся мольберты, на которых поля кроссвордов.

Начинаем III тур

— Каждой команде предстоит решить кроссворд «Спортивный». Оценивается правильность решения кроссворда, и время его решения.

(Воспитатель и ведущий помогают детям зачитывать задания и заполнять кроссворд.)

ПО ВЕРТИКАЛИ

1. Перетянул приятель – хват

Одной рукой в борьбе _____

2. Он качалка и кровать

Хорошо на нём лежать.

Он в саду или в лесу

Покачает на весу.

4. Мяч ногами бьём – футбол,

А руками? — _____

6. Любит по лесу гулять,

В палатке спать,

И костёр разжигать.

7. Бега, двадцать попасть

В цель стремятся,

Двое стоят – преграды чинят.

Избрали для боя зеленое поле,

Обычно час тридцать побоище длится.

8. Я катаюсь на нём до вечерней поры,

Но ленивый мой конь

Возит только с горы.

А на горку всегда сам

Пешком я хожу

И коня своего за верёвку вожу

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

3. Ключкой её по льду мы гоняем

И в ворота забиваем.

5. Игра спортивная есть

Любителей её не счесть.

Мяч летит, и в поле сетка,

А в руках у нас _____

9. Это, дети, не турист

В гору лезет _____

10. Вышла на лёд ватага ребят,

Ключки об лёд громко звенят.

И шайба летит,

Мы крикнем: «О,кей!»

Игры не лучше, чем _____

11. Игра отличная футбол,

Уже забили первый _____

— Следующее задание командам. На мольберте размещены фото спортивных сооружений

Тольятти. Каждой команде предстоит соотнести фото с названием.

1. Дворец спорта «Волгарь»
2. СК «Кристалл»
3. УСК «Олимп»
4. СК «Акробат»
5. Спортивно – технический комплекс им. Анатолия Степанова.

Пока жюри подводит итоги третьего тура, игроков ждет витаминная пауза, а болельщиков коварная викторина «Да — нет».

Коварная викторина «Да или нет»

В рифму дай дружок ответ

Словом «да» иль словом «нет».

Но, смотри, не торопись,

На крючок не попадись!

— Н луне есть города?

— Есть у женщин борода?

— В небе мчатся поезда?

— После пятницы среда?

— В радуге есть фиолетовый цвет?

— Первоклашкам 10 лет?

— С мягкой спинкой табурет?

— Волк живет на дне пруда?

— Пишет музыку поэт?

— Пишет повар вам портрет?

— Борщ – полезная еда?

— После завтрака обед?

— Есть колеса у ракет?

— Носят на талии дамы браслет?

— Из яиц всегда омлет?

— Вы веселые всегда?

— Кинешь камнем кошке вслед?

— Сильным должен быть атлет?

— Нужно мясо для котлет?

— Ест щенок велосипед?

Убрать мольберты. Поставить стульчики.

Слово жюри.

IV тур

Игра «Назови вид спорта?»

- Первое задание в этом туре. Капитан каждой команды вытягивает карточку с изображением спортивного инвентаря, показывает команде, команда называет к какому виду спорту относится инвентарь.

1. Обруч – гимнастика
2. Футбольный мяч – футбол
3. Шайба – хоккей
4. Резиновая шапочка, очки – плавание
5. Перчатки боксерские – бокс
6. Баскетбольный мяч – баскетбол
7. Ракетка, мячик – теннис
8. Ракетка воланчик – бадминтон

— И второе задание этого тура «Презентация спортивного оборудования»./Один ребенок из команды рассказывает и показывает спортивную игру, инвентарь: название инвентаря, игры; польза; использование; варианты использования.

— Ребята, а теперь ответьте без ошибки: Кто спортом занимается, тот (силы набирается!)

— Приглашаем всех на спортивную танцевальную разминку

Слово жюри.

Награждение победителей, участников, болельщиков.

Викторина «Школа здорового образа жизни»

для детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет)

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек ЗОЖ. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребенка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиеническими навыками, вырабатывать устойчивую привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и здоровья окружающих.

Именно поэтому в детском саду, где любая деятельность (учебная, спортивная, досуговая, и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Вашему вниманию представлена Викторина «Школа здорового образа жизни». Целью, которой является пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников.

В викторине участвуют 5 команд.

Задачи:

- Закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье.
- Обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ.
- Формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности.
- Создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом.
- Воспитывать целеустремленность, командные качества.

Исполняется песня «День здоровья» (сл. Давыдовой, музыка произвольная).

Ведущий.

Здоровья день, день красоты,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

«Здоровым быть – вот это да!»

1 конкурс «Прочти народное изречение»

Я начну, а вы кончайте,

Дружно хором отвечайте!

1. - Холода не бойся, сам по пояс.....(мойся).

- Больной лечись, а здоров.....(берегись).

- В здоровом теле,(здоровый дух).

2. - До свадьбы(заживет).

- Одна кожа, да(кости).

- У кого, что болит, тот о том и(говорит).

3. - Еле-еле душа в(теле).

- Пешком ходить – долго(жить).
- Солнце, воздух и вода (наши верные друзья).
- 4. - И смекалка нужна, и закалка(важна).
- Кто любит спорт, тот(здоров и бодр).
- Курить – здоровью(вредить).
- 5. - Кто спортом занимается, тот силы(набирается).
- Здоровье дороже (богатства).
- Отдай спорту время, а взамен получи (здоровье).

2 конкурс «Уроки физкультуры»

Все движенья с физкультурой принесут здоровья вам.

Про лекарства ты забудешь, выполняй команды сам!

- «Построится в шеренгу по росту!»

- «Построится в колонну!»

- «Построится в шеренгу по росту и рассчитаться на 1,2»

- «Построится в шеренгу по росту и рассчитаться на 1,2,3»

- «Построится в шеренгу по росту и рассчитаться по порядку»

3 конкурс «Спортивная викторина» (по три вопроса каждой команде)

Пусть первым будет тот,

Кто со спортом живет!

1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
2. Как зовут спортсмена, катающегося на коньках под музыку? (фигурист)
3. Сколько команд играют в хоккей? (2 команды)
4. Сколько человек в футбольной команде? (11 человек)
5. Как зовут людей, которые зимой катаются в проруби? (моржи)
6. Как называется спортивный снаряд, которым спортсмены играют клюшками? (шайба)
7. Где пройдет Олимпиада в 2014 году? (Сочи)
8. В каком виде спорта натирают лед? (керлинг)
9. Вид спорта на доске? (сноуборд)
10. Дорожка лыжника? (лыжня)
11. Детский зимний транспорт? (санки)
12. Коньки на лето? (ролики)
13. Родина Олимпийских игр? (Греция)
14. Что собой представляет Олимпийская эмблема? (5 колец)
15. Как называется вид спорта, в котором несколько девушек показывают, как они умеют плавать и выстраивать в воде разные фигуры? (синхронное плавание)

4 конкурс «Спортивная тренировка» (Команды выполняют упражнения со спортивным инвентарем)

Дружим с солнечным лучом

С прыгалками и мячом,

Кеглями и обручами

В чем вы убедитесь сами.

Потрудись на тренировке, поучаствуй в подготовке.

Сам увидишь, как сильнее станешь ты и здоровее.

- Выполнение упражнений с гимнастической палкой.

Палка гимнастическая – вещь просто удивительная

Делай с нею упражненья,

И расстанешься ты с ленью.

- Выполнение упражнений с мячом.

Всех наших игр с мячом не счесть:

Так много их на свете есть.

Ведь можно мяч бросать, катать,

Его рукою ударять.

В корзинку мяч и в воду брось,

Повсюду дело нам нашлось.

- Выполнение упражнений с обручем.

Обруч – полезный предмет

Почему? Я сейчас дам ответ

Можно ведь обруч катать,

В него целыми днями играть.

- Выполнение упражнений со скакалкой.

Я и прямо, я и боком

С поворотом и с прискоком,

И с разбега, и на месте

И двумя ногами вместе.

- Выполнение упражнений с гантелями.

Мышцам придадут они твердость

Настроение дадут и бодрость.

5 конкурс «Правила не только знаю, но еще их соблюдаю»

Быть здоровыми хотим,

И об этом говорим!

Команды по порядку отвечают на вопрос, который капитаны команд вытянули.

Вопросы:

1. Какие правила надо соблюдать, чтобы у вас всегда было хорошее зрение?

2. Какие правила надо выполнять, чтобы у вас всегда был хороший слух?

3. Как сохранить свою кожу и волосы молодыми и красивыми как можно дольше?

4. Какие правила нужно выполнять, чтобы у вас была красивая осанка?

5. Какие правила нужно выполнять, чтобы у вас были красивые и здоровые зубки?

6 конкурс «Посмотри и угадай!»

Ну-ка дети не ленитесь,

Вы со спортом подружитесь.

Вызываются капитаны команд. Каждому капитану выдается иллюстрация с видом спорта. Надо показать движениями и жестами без слов, изображенный на иллюстрации вид спорта, своей команде. Команды по очереди отгадывают.

7 конкурс «В гости к Мойдодыру»

Задание участникам: продолжить строки из стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр».

1. У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса.

У тебя такие руки,.....(Что сбежали даже брюки...).

2. Одеяло убежало, улетела простыня.....(А подушка как лягушка, ускакала от меня...).

3. Надо, надо умываться по утрам и вечерам.....(А нечистым трубочистам стыд и срам...).

4. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое...(И зубной порошок и густой гребешок...).

5. И в ванне, и в бане, всегда и везде... (Вечная слава воде!).

Физминутка «Повторяй движения и слова»

Задание: повторять быстро движения за ведущим и произносить слова.

Руки к пяткам и к ушам.

На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх!

А теперь веселый смех!

Все мальчишки: «Ха-ха-ха!»

Все девчонки: «Хи-хи-хи!»

А все вместе: «Хо-хо-хо!»

Пока жюри подводит итоги, все команды отгадывают кроссворд (см. приложение рис. 1). Слова отгадываются по вертикали. По горизонтали получается слово «Здоровье».

1. Я увидел свой портрет.

Отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,-

А любому правду скажет-

Все как есть ему, покажет. (Зеркало)

2. Вот такой 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)
3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (Мыло)
4. Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей. (Расческа)
5. Резинка – Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А полка она гуляла,
Спинка розовая стала. (Мочалка)
6. Я не море и не речка,
Я не озеро, не пруд,
Но как утро или вечер –
Люди все ко мне бегут. (Ванна)
7. Серебряная труба,
Из тубы – вода,
Вода бежит и льется
В белизну колодца,
На трубе – два братца,
Сидят да веселятся.
Один в кафтане красном,
Второй – в голубом,
Оба друга – брата
Заведуют водой. (Умывальник)
8. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)
Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнования,
Обеспечивший успех.
Вот настал момент прощания.
Будет краткой моя речь.
Говорю всем: «До свидания!
До счастливых новых встреч!»
Подведение итогов викторины. Награждение победителей.