

## Спортивное развлечение «Игры народов России» для детей старшего дошкольного возраста

Октябрь (3 неделя)

**Цель:** воспитывать чувства патриотизма, любви к Родине через вовлечение детей в подвижные игры разных народов России.

Под русскую народную мелодию дети входят в зал, выполняют ходьбу "змейкой", перестраиваются в "шахматном порядке".

**Ребенок**

Родина моя - бескрайняя Россия,  
И Сибирь, и Волга, и Урал.  
Все места для русского святы,  
Где бы ты в России ни бывал.

**Ребенок**

Детство наше золотое,  
Все светлей ты с каждым днем,  
Под счастливою звездою  
мы живем в краю родном.

Ведущий. Наша Родина - великая страна Россия. В ней свыше тысячи городов, множество сел, деревень; проживают люди разных национальностей - русские, татары, башкиры, марийцы, дагестанцы, якуты и многие другие. Все дети любят играть, у каждого народа есть свои игры, свои традиции. Сегодня мы поиграем в подвижные игры разных народов, которые передаются из поколения в поколение.

**Ребенок**

Направо и налево -  
Везде лежит она -  
Игралочка, игралочка,  
Чудесная страна!

**Ребенок**

Каждый день и каждый час  
Игры бойкие ждут нас.  
Мы играем, мы растем,  
Чтоб стать сильнее  
С каждым днем!

Ведущий. Наши ребята все молодцы и удалцы, поэтому им не пришлось долго выбирать названия для своих команд. Итак, команда "Молодцы" и команда "Удалцы". За победу в игре команды будут получать боб (камешек). Итак, объявляю первую игру "Тирме", что в переводе с башкирского означает - "Юрта", эта игра развивает внимание и ловкость.

**Башкирская игра "Тирме"**

В игре участвуют две подгруппы детей, каждая из которых образует круг. В центре каждого круга стул, на котором - платок. Взявшись за руки, дети идут двумя кругами и поют:

*Мы, веселые ребята,  
Соберемся все в кружок,  
Поиграем и попляшем,  
И помчимся на лужок.*

На мелодию без слов дети перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают над головой в виде шатра, получается юрта. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.

**Ведущий.** Марийская народная игра "Биляша" помогает всем мальчишкам и девочкам расти сильными и здоровыми.

### **Марийская народная игра "Биляша"**

На площадке чертят две линии (на расстоянии 4м). Играющие, разделившись на две команды, становятся за этими линиями лицом друг к другу. Один из играющих с криком "Биляша!" бежит к другой команде, каждый участник которой вытягивает вперед правую руку. Подбежавший хватает кого -нибудь из соперников за руку и старается перетянуть его через линию. Если ему это удастся, он ставит пленника за свою линию, позади себя. Если же сам окажется за чертой команды противника, становится ее пленником и располагается за спиной игрока, перетянувшего его на свою сторону. Потом игрока - нападающего высылает другая команда. Игра заканчивается, когда одна команда перетянет всех игроков другой команды. Перетягивать можно только одной рукой.

**Ведущий.** Помогает развитию ловкости и глазомера у детей русская народная игра "Гонка мяча по улице"

### **Русская народная игра "Гонка мяча по улице"**

Дети делятся на две группы и встают друг напротив друг друга на расстоянии 3-5м. В каждой группе играющие рассчитываются на первый и второй номера и отступают друг от друга на расстояние одного шага. Первые номера составляют одну команду, вторые - другую. По сигналу ведущего сначала гонят (перебрасывают) мяч первые номера, а потом вторые. Каждая команда прогоняет мяч до 5 раз. Передавать мяч следует только игроку своей команды и в порядке очереди. Мяч не должен касаться земли. Принимая мяч, играющий может выходить из шеренги. Ведущий за каждый упавший мяч штрафует команду на одно очко. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

*Подводят итоги игр.*

**Ведущий.** Вы знаете, что в переводе с якутского означает "Куорбах?" Это "Заячий прыжок". Итак, якутская народная игра

### **Якутская народная игра "Заячий прыжок"**

Жеребьевкой с помощью длинной и коротких палочек определяются по одному участнику от каждой команды. Участники сговариваются, сколько прыжков в длину они выполнят, начиная от одной линии старта. После того как каждый игрок выполнит прыжки, идет сравнение расстояния с места старта до финиша. У кого окажется длиннее, тот и становится победителем.

**Ведущий.** Дети - большие выдумщики, они могут затеять игру с чем угодно: с косточками, камешками, палочками, мячиками. Дагестанские ребята еще в прошлом веке придумали игру с шапками.

### **Дагестанская игра "Достань шапку"**

Игроки делятся на две команды. На расстоянии 10 м находятся шапки. Играющие парами движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигается первая пара, затем вторая и т. д. Например, первая пара прыгает вперед на одной ноге, вторая ползет на четвереньках, третья - идет приставляя пяточку к носку и т. п. Взять шапку имеет право тот, кто дошел к шапке первый. Побеждает команда, набравшая больше шапок.

**Ведущий.** Поиграем, дети, в русскую народную игру "Крута гора".

## **Русская народная игра "Крута гора"**

Перед игрой дети складывают штанишки, шапки в виде горки, ходят по кругу и поют:

*Стоит крута гора  
Среди нашего двора,  
Супротив терема широкого,  
Супротив крыльца высокого!  
Стоит крута гора  
Среди нашего двора.  
Не пройти. не проехати  
Что ни конному, ни пешему!*

Потом дети по очереди прыгают через горку из сложенных вещей. Перед каждой новой попыткой кладут наверх еще одну шапку. Участник, сбивший какую - либо вещь из горки, из игры выбывает. Сначала прыжки выполняют дети одной команды, затем другой. Первой начинает команда, которой выпал жребий. Побеждает команда, у которой выбыло меньше участников.

*Подводят итоги, детям вручают награды, призы.*

**Ведущий.** Замечательно поиграли и повеселились, сил набрались и хорошего настроения.

Пусть, как цветы, в краю родном

Растут ребята наши.

Пусть будут крепче с каждым днем

И с каждым годом краше!

*Под русскую народную мелодию дети выходят из зала.*

Литература

1. Кенеман А. В. Детские народные подвижные игры. М., 1995.
2. Литвинова М. Ф. Русские народные игры. М., 1986.

## Спортивное развлечение для детей старшего дошкольного возраста «Чистота и здоровье»

### Ноябрь (2 неделя)

Цель: формировать у детей желание вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- Формировать потребность в соблюдении навыков опрятности и гигиены в повседневной жизни.
- Развивать физические качества: ловкость, быстроту.
- Воспитывать культуру здоровья, чистоплотность, опрятность.

Оборудование: музыкальное сопровождение, цветные и черно-белые картинки овощи и фрукты, 2 швабры, ориентиры, стол, 2 таза, прищепки платочки по количеству детей, верёвка, обручи.

Ход:

Инструктор физкультуры перед началом развлечения входит в группу к детям и тревожно объявляет. Ребята в стране Здоровья случилась беда. Город Чистоты захватили злые микробы. Они заразили всех жителей грязью и болезнями. Нужно спасти город Чистоты. Мне одной не справиться, а вместе мы бы одолели злых микробов. Вы отправитесь со мной, на помощь жителям города Чистоты?

Дети с инструктором и воспитателем отправляются в зал.

И/ф: Мы микробов не боимся? (обращается к детям)

- Нет

Мы с микробами сразимся?

- Да

Законы здоровья, ребята мы знаем?

- Да

Законы здоровья мы соблюдаем?

- Да

Чтоб было у нас все в порядке,

Мы начинаем утро...

- С зарядки.

Проводится музыкальная зарядка.

И/ф: Вот мы и попали с вами в город Чистоты.

Грязь повсюду, вот беда

Город нам спасти пора.

«Ловушки» мы сейчас возьмём,

И всю грязь мы соберем.

(на стенах на предметах, оборудовании, полу прикреплены кусочки цветной бумаги «грязь», для каждой группы свой цвет). Дети собирают отрывки бумаги и складывают в мешочки.

И/ф: Грязь собрали – молодцы.

Пора нам здесь помыть полы.

Входит Королева грязнуль и микробов.

К. Г.: Здравствуйте.

Вижу, вы тут уборку начали делать, зачем вам это надо? Посмотрите на меня, я, не умываюсь, не чищу уши, ни когда не прибираюсь, только играю и развлекаюсь.

И/ф: Здравствуйте, а вы кто?

К. Г.: Я Королева грязнуль и микробов, сейчас вам помогу навести порядок и мы поиграем с моими друзьями микробами и пауками (разбрасывает бумажки). Подпрыгивает, радуется, хлопает в ладоши, как стало чисто.

И/ф: Разве это чистота? Ребята, теперь всё ясно, вот кто напустил болезни и микробов на город Чистоты.

Ребята предлагаю всё убрать и помыть полы.

К. Г.: А это как?

И/ф: А вот так.

Эстафета «Помоем пол».

Дети делятся на две команды. У каждой команды швабра.

Дети старшей группы ведут швабру по полу, оббегают ориентир и возвращаются в команду, передать швабру следующему. подготовительной группы ведут швабру «змейкой»

К.Г.: Ой, а так даже лучше стало. Теперь я то же буду мыть полы.

Начинает чихать.

И/ф: Ребята, когда чихаешь, что нужно делать? (ответы детей).

К. Г.: Достает грязный платок и хочет вытереть им нос.

И/ф.: Подождите, таким платком нельзя пользоваться.

К. Г.: Почему? (обращается к детям).

Ответы детей.

К. Г.: Но как же мне быть, у меня нет другого платка.

И/ф.: Не переживайте, мы с ребятами научим вас стирать.

Эстафета «Постирай платочки».

Дети делятся на две команды. На противоположной стороне зала от команды стоят два тазика с платочками, прищепками и натянутой верёвкой. Участники по очереди подбегают к тазу, берут платок и прищепку, вешают платок на верёвку и закрепляют прищепкой. Возвращаются в команду и передают эстафету следующему.

И/ф.: Вот и ваш платочек стал чистый, подаёт чистый платок.

К. Г.: Спасибо вам ребята, за вашу доброту, хочу угостить вас яблоком (или другой фрукт или овощ, но грязное). Кушайте, оно вкусное.

И/ф.: Оно же грязное. Ребята, что случится, если есть не мытые продукты? (Ответы детей)

Ребята, давайте разберем овощи и фрукты, чистые в одну тарелку, грязные в другую.

Эстафета «Разбери овощи и фрукты»

Дети делятся на две команды. Одна команда складывает на тарелку чистые овощи и фрукта (цветные картинки). Вторая команда грязные овощи и фрукты (черно-белые картинки). На противоположной стороне зала от команд стоит стол, на столе лежат два вида картинок черно-белые и цветные (для детей старшей группы). Дети по одному из команды прыгают из обруча в обруч, подбегают к столу, выбирают свою картинку, кладут на тарелку и возвращаются в команду, передают эстафету.

Для детей подготовительной группы картинки лежат рубашкой вверх. Ребёнок берет одну картинку переворачивает её, если картинка подходит (например,

цветная), то кладет её в тарелку, если не подходит (черно-белая), то кладёт её обратно рубашкой вверх и переворачивает следующую.

К. Г.: Я всё поняла и больше не хочу быть Королевой грязнуль и микробов. Теперь я знаю, что от грязи появляются вредные бактерии и можно заболеть. А от воды и мыла у микробов тают силы. Я буду соблюдать правила гигиены и всегда помнить, что Чистота – залог здоровья. Спасибо, я побежала наводить порядок у себя дома, до свидания.

И/ф.: Ребята мы с вами отлично справились с работой. Мы научили Королевой грязнуль и микробов правилам гигиены, и спасли город Чистоты. Помните о чистоте и помогайте своим родителям. Пришло время возвращаться в группу. До новых встреч в стране Здоровья.

## Спортивный праздник «Юные спортсмены» для детей дошкольного возраста

### Ноябрь (2 неделя) и/или начало и/или конец года

Цель : Формирование представлений о профессиональной деятельности взрослых у детей дошкольного возраста Создание у детей мотивации заниматься различными видами спорта, желание стать спортсменами.

Задачи:

- Закрепить представления детей о профессиональной деятельности спортсменов
- Расширять знания дошкольников о видах спорта и профессии - спортсмен.
- Развивать инициативу, творческое воображение, мышление, коммуникативные навыки.
- Воспитывать волевые качества у детей, желающих стать спортсменами, которые им пригодятся в школе и жизни
- Воспитывать гордость и уважение к спортсменам,

Материал: презентации игр: «Подскажи словечко», «Что знаем о спорте» клюшки, мячи, теннисные ракетки, теннисные мячи, баскетбольные мячи, картинки с изображением спортивных предметов и спортсменов.

Предварительная работа: разучивание стихотворений о спорте, обучение элементам спортивных игр, чтение сказок Шарыгиной «Спортивные сказки», беседы о видах спорта, о профессии спортсмена, изготовление альбома-самоучителя для дошкольников «Как стать спортсменом», разучивание песен и танцев, проведение подвижных, настольных и дидактических игр по теме,

Ход:

Ведущий.

Праздник весёлый, спортивный,

Нам начинать пора

Встречайте спортсменов юных,

Шагайте вперёд - Ура!!!

Дети в спортивной форме входят в зал под песню «Спортивный марш»

Ребёнок.

Нам смелым и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути.

Ребят не страшат тренировки-

Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным и ловким

Быть надо всегда впереди!

Ребёнок.

Юное тело своё закалять,

Больших добиваться высот.

Отвагу и волю в себе воспитать

Поможет нам в этом спорт

Ведущий: Что такое спорт?

Ребёнок

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.  
Все, кто активен и кто не ленится,  
Могут со спортом легко подружиться.

Ребёнок

Спорт - это не только увлечение,  
Но еще и долгий, тяжкий труд.  
Только тех, кто не знает лени,  
Профи и спортсменами зовут.

Тренировки, матчи, поражения  
До предела, из последних сил.  
За победу бурные сраженья.  
Спорт в почете. Он всех победит!

Игра для родителей «Расшифруй слово»

С - сильный  
П - первый  
О - ответственный  
Р - решительный  
Т - трудолюбивый  
С - сообразительный  
М - мужественный  
Е - единственный  
Н - настойчивый

Песня «Я со спортом подружусь»

Ведущий. Какие виды спорта вы знаете?

Игра «Кто больше назовёт видов спорта?»

Игра «Назови спортсмена»

Хоккей - хоккеист; футбол – футболист;  
плавание – пловец; борьба – борец; волейбол–волейболист;  
баскетбол–баскетболист; гимнастика – гимнаст; бокс – боксёр и т. д.

Игра – этюд «Покажи, мы отгадаем спортсмена»

Ведущий. Подумайте, какого спортсмена вы хотите показать, не называйте его,  
изобразите движениями, а мы отгадаем, какого спортсмена вы задумали.

Дети по очереди изображают.

Игра «Кому, что нужно для спорта»

Ведущий. Нам нужно выбрать 5 участников, задача которых на скорость успеть  
отобрать предметы, которые подходят вашим спортсменам. На старт, внимание,  
марш!

«Кто лучше расскажет о своём виде спорта»

Ребята по очереди

Стихи «Я - спортсмен»

1.ребёнок

Я - спортсмен- легкоатлет,

Мне исполнилось 6 лет,

Я хожу на тренировки ,  
Чтобы сильным стать и ловким.  
Пресс качаю, отжимаюсь,  
Приседаю, наклоняюсь,  
Тренирую мышцы ног,  
Чтоб быстрее бегать мог.

2.ребёнок.

Я - спортсмен – теннисист.

Я хочу вам рассказать,

Как в теннис играть?

Нужно шариком попасть

Не в ладошки и не в сетку-

А в центр теннисной ракетки.

Как коснулся – отбивай,

Сопернику шарик направляй...

Скачет ловко по столу,

Ловко мы ведём игру!

Ведущий.

О каком теннисе рассказал спортсмен?

(настольном). А какой ещё есть теннис? (Большой теннис)

Игра-эстафета «Юные теннисисты

Задача юного теннисиста состоит в том, чтобы пронести мяч на ракетке и не уронить. Обходите вокруг конуса и передаёте ракетку с мячом следующему участнику команды. Выигрывает та команда, чьи игроки первыми закончат эстафету

Игра «Подскажи словечко»

1.Корт, сетка, мячик и ракетки.

Подачу шлёт ударом метким

Соперник. Я отбить надеюсь.

Спорт этот называют...

теннис

2.В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьёт об пол .Значит, это..

баскетбол

3. И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы...

футбол

4.Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсмена в  
волейболе

5. Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра - ...  
хоккей

6. Ходок по дорожке идёт,  
А он по дорожке плавёт.  
пловец

7. Он играет на коньках.  
Клюшку держит он в руках.  
Шайбу этой клюшкой бьёт.  
Кто спортсмена назовёт?  
хоккеист

8. Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены - ...  
фигуристы

9. В честной драке я не струшу,  
Защиту своих сестер.  
Бью на тренировке грушу,  
Потому что я...  
боксер

10. Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам.....  
гимнастика

Ведущий.  
Гимнастика, гимнастика, совершенство,  
Владение телом, трепетность души,  
И красота струящегося жеста  
И элементов трудных виражи...  
Выступают юные представители художественной гимнастики.  
Танец с обручами «Юные гимнастки»  
Игра «Что перепутал художник» (см. приложение)  
Ведущий.

Будем вместе мы играть,  
Бегать, прыгать и скакать,  
Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее!

Игра- эстафета «Юные баскетболисты»  
Задача каждого игрока состоит в том, чтобы забросить мяч в кольцо, побеждает та команда, которая забросит больше мячей.  
Игра «Правда или нет?»

Ведущий. Я буду читать вам предложения если вы согласны с этим утверждением, то вы говорите: «Да», если не согласны, то говорите: «Нет» и «Почему?»

- Лыжи спортсмен успел взять
- И пошёл в футбол играть (нет)
- У бассейна пловцы стоят,
- Ждут сигнала, плыть хотят (да)
- Ключки взяли фигуристы
- Музыка ждут, как артисты (нет)
- Коньки горнолыжник надел,
- С горы на них полетел (нет)
- Фигурист на коньки встал,
- Под музыку на льду станцевал...(да) и т.п.

Ведущий.

Чтоб проворным стать спортсменом

Проведем мы эстафету!

Будем бегать быстро, дружно .

Победить нам очень нужно!

Игра «Эстафета «Хоккеисты»

- Ребята, нужно клюшкой провести шайбу между конусами, и передать следующему участнику команды. Побеждает та команда, которая первой закончит задание.

Пословицы о спорте:

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом,

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Движенье - это жизнь.

Игра «Закончи предложение»

- Волейболист отбивает руками мяч через сетку, а баскетболист... отбивает мяч об пол.
- Футболист забивает мяч в ворота, а баскетболист... забрасывает в кольцо.
- Фигурное катание одиночный или парный вид спорта, а хоккей...командный.
- В волейболе мяч - волейбольный, а в футболе... футбольный, в баскетболе баскетбольный и т. п.
- Если хоккей- это зимний вид спорта, то волейбол - летний вид спорта.
- Если в футбол играют футболисты, то в волейбол... играют волейболисты.
- Если хоккеистам нужна шайба, то футболистам нужен мяч.
- Если в волейболе играют руками, то в футболе... играют ногами
- Спортсмен должен обладать следующими качествами: ловкость, быстрота, трудолюбие, выносливость, целеустремлённость

Ведущий. Какими качествами должен обладать спортсмен?

Кто из вас хотел бы стать спортсменом?

Ответы детей.

Кто растёт сменой нашим знаменитым спортсменам?

Ребёнок.

Мы растём достойной сменой,  
Всем известнейшим спортсменам.  
Мы выносливы, здоровы,  
Наш ответ:  
Все: Всегда готовы!  
Ребёнок.  
Я готов отжиматься,  
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,  
Удивляю всех вокруг

Я энергией своей.  
Нет вокруг меня бодрей!

Ребёнок

Я с детства очень спорт люблю.  
Он приучил меня к порядку.  
Я долго по утрам не сплю.  
Я поднимаюсь на зарядку.

Затем пробежка и прыжки,  
И отжимания от пола.  
Да, упражненья не легки,  
Зато я бодрый и веселый.

Ведущий. Кто из вас хотел бы стать спортсменом?

Назовите качества характера , которыми должны обладать спортсмены?  
(выносливость, сила воли, смекалка, смелость, трудолюбие, ум, смекалка, и т.д.)

Ребята, а если не все станут спортсменами, тогда, где нам могут пригодиться эти качества?

-Правильно, в школе и в дальнейшей нашей жизни они помогут добиться больших успехов в любой профессии, которую бы мы не выбрали.

Ведущий. Все ли могут стать профессиональными спортсменами? Что для этого нужно делать?

Очень много тренироваться  
1.Чтоб расти и развиваться,  
Ни по дням, а по часам:  
Спортом нужно заниматься

И тебе, и мне, и нам!  
2.Тогда мы будем смелыми,  
Ловкими, умелыми,  
Быстрыми и сильными,  
И непобедимыми!  
3.Мы будем очень стараться  
Спортсменами лучшими стать  
Учиться и тренироваться;  
Россию на весь мир прославлять!  
Ведущая.

Пусть стать чемпионом  
Борьбой закаленным,  
Задача совсем непроста,  
Но стать просто ловким,  
Набраться сноровки  
Здоровым и сильным стать. Вот - Красота!

Спасибо за внимание,  
За дух соревнования,  
Всем побед вам и везенья  
И хорошего всем настроения!  
Ждём ваших побед! Стремитесь всегда к успеху, будьте настойчивыми и  
целеустремленными, как все спортсмены.  
Праздник наш заканчивать пора,  
Будущим победам:  
Все «Ура!»

Используемая литература :

- 1.Алябьева Е.А.»Поиграем в профессии». Издательство «ТЦ Сфера» 2014 г.
- 2.Шорыгина Т.А. «Профессии - какие они?» Москва 2007 г.
- 3.Шорыгина Т.А. «Спортивные сказки». Издательство « ТЦ Сфера» 2014 г.
- 5.Стихи и песни взяты из интернет - ресурсов.

## Спортивный праздник «Мы Олимпийцы»

### Декабрь (1 неделя)

Цель: приобщение воспитанников к традициям большого спорта.

#### **Предварительная работа:**

Беседа об истории олимпийского движения, рассматривание иллюстраций, показ слайдов, разучивание стихов, изготовление олимпийского флага. Разучивание названий команд, изготовление эмблем.

Оборудование: Олимпийский Флаг, 3 «*Олимпийских Огня*», конусы, обручи, две шайбы, две швабры, шарики, санки, лыжи, кегли, медали, плакаты.

Музыкальный репертуар: песня «*Реет в вышине и зовёт за собой Олимпийский огонь*», песня «*Ещё до старта далеко*», «*Спортивное поурри*», песня «*Огонь Олимпиады*», песня «*Биатлон*», песня «*Давай Россия!*», финальная песня «*Игры, которые мы заслужили с тобой*», песня «*Мы верим твердо в героев спорта...*» (музыка: А. Пахмутовой, слова: Н. Добронравов. Исполняет: М. Магомаев.)

#### **Участники:**

Дети старших и подготовительных групп, Белый Мишка, судейская коллегия (воспитатели групп).

Место и время проведения: Спортивная площадка.

Ход мероприятия

Дети с воспитателями под весёлую музыку собираются на спортивной площадке.

Инструктор: Здравствуйте, дорогие гости! Есть день особый в феврале, отмечен он в календаре, 23 число- стало праздничным оно. Ребята, как называется этот славный праздник?

Дети: День защитника Отечества.

Инструктор: Желаем мужчинам силы во всем, ведь им от всех бед защищать нужно дом. Чтоб вырасти смелых надежных бойцов, мы мальчикам ставим в пример их отцов.

Инструктор: Чтобы стать защитником Отечества, нужно быть ловким, сильным и смелым. Поэтому сегодня мы проведем с вами Малые Зимние Олимпийские игры.

Инструктор: Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать — это награда!

Победить может любой!!!

Девиз нашей Олимпиады: " Быстрее, выше, сильнее".

Инструктор: Праздник радостный красивый,

Лучше не было, и нет.

И от всех детей счастливых

#### **Олимпиаде наш:**

Дети: Привет!

Инструктор: Зимние Олимпийские игры — крупнейшие международные соревнования по зимним видам спорта, проводятся один раз в 4 года. Спортсмены всего мира приезжают на Олимпиаду для того, чтобы посоревноваться в ловкости, смелости. ОИ символизируют честную борьбу среди спортсменов.

Инструктор: Право пронести олимпийский флаг и Олимпийский огонь предоставляется Мишке (*Белый Мишка с флагом и огнём в руках проходит мимо команд и ставит в определённое место*)

Инструктор: Поздравляю вас! Малые Зимние Олимпийские игры считать открытыми!

Инструктор: Чтоб Олимпийские игры начать,

**Должны ребята клятву дать:**

(*Дети вместе с ведущим произносят слова клятвы*)

Инструктор: Кто с ветром проворным может сравниться?

Дети: Мы — олимпийцы!

Инструктор: Кто верит в победу, преград не боится?

Дети: Мы — олимпийцы!

Инструктор: Кто спортом Российской Отчизны гордится?

Дети: Мы — олимпийцы!

Инструктор: Девиз олимпийских игр

Дети: Быстрее! Выше! Сильнее!

Инструктор: Перед тем как начать соревнования, спортсмены делают разминку.

Раз и два, и три, четыре,

Становитесь ноги шире!

Выходите на площадку –

Начинается разминка.!

(*Проводится разминка под веселую музыку*)

Мы хлопаем в ладоши – раз, два, раз, два Все хлопают в ладоши

Мы топаем ногами – раз, два, раз, два Топают ногами

Мы наклонимся сейчас раз, два, раз, два Наклоны вниз

И подпрыгнем тысячу раз Прыжки

Слепим мы снежок, Лепят снежок

Пусть летит дружок!

Инструктор: Вот молодцы! Хорошо размялись! А теперь команды должны себя представить.

Каждая команда говорит своё название и свой девиз (*2 команды*).

Этап №1. Эстафета **«Передача Олимпийского Огня»**

(*звучит песня «Огонь Олимпиады»*)

Команды строятся в две колонны. Капитанам вручают **«Олимпийский Огонь»**. По сигналу первые участники бегут дистанцию, огибают конус, возвращаются обратно и передают **«Олимпийский Огонь»** товарищу. Выигрывает команда, преодолевшая дистанцию первой.

Этап №2. Эстафета **«Назови зимние виды спорта»**

(*звучит песня «Эстафета»*)

Команды строятся в две колонны, напротив спортсменов (*5 м*) сидит Белый Мишка. По сигналу первые участники от команд бегут к Белому Мишке, преодолевают препятствие (*бегут змейкой между ориентирами*), хлопают в **«лапу»** Белому Мишке и называют любой вид зимнего спорта, бегут по прямой обратно в команду. Как только вернулся первый участник, бежит следующий игрок команды и так далее. Выигрывает команда, назвавшая большее видов спорта и преодолеет дистанцию за максимальное количество времени.

Главный судья оценивает результаты.

Этап №3. Эстафета **«Биатлон»**

(звучит песня «Биатлон»)

Первые игроки команд, бегут на лыжах, добегают до корзины со снарядами, берут снаряд — шарик, прицеливаются и выстреливают в мишень. Вернуться обратно и передать эстафету следующему игроку команды. Выигрывает команда, которая больше **«выбьет мишеней»** и раньше закончит эстафету.

Главный судья подсчитывает результаты.

Инструктор: А теперь небольшая передышка.

Отгадывание загадок про Олимпийские виды спорта

На коньки спортсмен встаёт,

Мчится быстро он вперед! (*Конькобежный спорт*)

Вот спортсмены на коньках,

Так танцуют — просто **«Ах»!** (*Фигурное катание*)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: **«шайбу!»**, **«мимо!»**, **«бей!»** -

Значит там игра — ... (*Хоккей*).

Спорт на свете есть такой,

Популярен он зимой.

На полозьях ты бежишь,

За соперником спешишь. (*Лыжные гонки*).

Ты этого спортсмена

Назвать бы сразу мог!

И лыжник он отменный,

И меткий он стрелок! (*Биатлонист*)

Трудно, что не говори,

Мчась на скорости с горы!

И препятствия стоят —

Там флажков есть целый ряд.

Лыжнику пройти их надо.

За победу ждет награда. (*Горнолыжный спорт*)

Инструктор: Спасибо, ребята вам за внимание. Набирайтесь сил и энергии. Вас ждут соревнования на силу и выносливость.

Этап №4. Эстафета **«Парное фигурное катание»**

Бежит пара детей, зажав у себя между животами мяч; до конуса и обратно.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Этап №5. Эстафета **«Кёрлинг»**

По сигналу первые участники при помощи швабры проводят шайбу по дорожке и загоняют ее в ворота. Затем берут шайбу в руки, возвращаются назад и передают шайбу и швабру следующему игроку. Побеждает та команда, в которой быстрее всех поменялись все участники и вернулись в исходное положение.

Этап №6 Эстафета **«Бобслей»**

Ребенок садится на санки, другой его везет до конуса и обратно. Выигрывает команда, последняя пара в которой выполнит задание.

Этап №7 Эстафета **«Слалом»** (*кегли*)

Первый ребенок по команде обегает кегли **«змейкой»**, стараясь их не задевать.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Инструктор: Молодцы ребята, сегодня вы показали себя настоящими Олимпийцами! Вы отлично справлялись со всеми заданиями и теперь знаете, что такое олимпийские игры и как в них участвуют настоящие спортсмены!

А сейчас наши девочки подготовили поздравления для мальчиков.

*(Стихи с 23 февраля)*

Закрытие Олимпийских игр

Заключительное построение команд под звуки марша на спортивной площадке.

Инструктор: Вот и подошли к концу наши соревнования. Объявляется торжественная церемония награждения победителей Олимпийских игр!

Мы верим, что эти Олимпийские игры на долго останутся в вашей памяти, и надеемся, что спортивный девиз **«Быстрее! Выше! Сильнее!»** станет вашим жизненным девизом!

- Зимнюю олимпиаду считать закрытой!

- Я еще раз поздравляю вас с Олимпийскими играми и с наступающим праздником 23 февраля, желаю вам всегда сохранять спортивный дух и здоровье! Всего вам доброго!

Инструктор: прошу всех сделать круг почета!

Ребята делают круг почета под торжественную музыку. Все расходятся.

## Спортивное развлечение для детей второй младшей группы «Путешествие в сказку»

**Январь (1, 2 неделя)**

Цель:

- Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.

Задачи:

1. Формирование у детей представлений о средствах двигательной выразительности.
2. Способствовать искреннему выражению чувств.
3. Вызвать эмоциональный отклик на просьбы о помощи.

Необходимое оборудование:

- Теремок;
- игрушки би-ба-бо: мышка, лягушка, зайчик, волк, лиса, медведь;
- 2 корзиночки с шариками по 8штв каждой; 2 обруча.
- палочки-моталочки;
- парашют (болото);
- маска Волка; маска кота, маска Цапли;
- 10 морковок, 2 корзинки, 4 обруча;
- Сушки - угощение.

Ход праздника:

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в путешествие, в котором встретимся с героями сказки «Теремок». А отправимся мы туда на поезде.

Проводится подвижная игра «Поезд».

(Теремок размещен у стены).

Ведущий: Стоит в поле Теремок, он не низок, не высок.

Пусть сыграет с нами тот, кто в Теремке живет.

Ребята, давайте вместе спросим:

Кто-кто в Теремочке живет?

Кто-кто в не высоком живет?

Мышка: Я маленькая мышка, я вовсе не трусишка!

Становитесь в хоровод: все вы - мышки,

А Дима (Ваня) – кот!

Воспитатель надевает маску кому-нибудь из детей и ставит его в середину круга.

Ведущий и мышка: Мыши водят хоровод, на лежанке дремлет кот.

Тише, мыши не шумите и кота не разбудите!

Дети (мышки): Тра-та-та, тра-та-та!

Не боимся мы кота!

Проводится подвижная игра «Кот и мыши» (повтор 2-3 раза).

Ведущий: Ребята, давайте поможем мышке перенести мешочки с крупой поближе к

Теремку.

Проводится аттракцион «Кто быстрее перенесет крупу».

Ведущий и дети: Кто-кто в Теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Голос из теремка: В маленькой канавке на лесной опушке

Днем и ночью громко квакают...

Дети: Лягушки!

Лягушка (появляется в окошке): Ква-а-а! поиграем в самую лягушачью игру.

Давайте сделаем болото.

(Дети вместе с воспитателем раскладывают парашют – болото).

Проводится подвижная игра «Лягушки и Цапля» (повтор 2-3 раза).

Ведущий: Ребята, а давайте покажем лягушке- как мы умеем быстро играть пальчиками.

Проводится аттракцион «Мотальщики». Участвуют двое детей (играем дважды).

Ведущий и дети: Кто-то в Теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Зайка: (показывается в окошке):

Раз, два, три, четыре, пять!

Негде зайчику скакать,

Всюду ходит волк, волк,

Он зубами щелк, щелк!

Ведущий: А мы спрячемся в кусты, прячься, зайнышка, и ты!

Дети садятся на свои стульчики.

Волк: Зайки скачут скок, скок, скок!

Выходите на лужок.

Будем травку кушать, будем слушать,

Не идет ли волк...

Волк!

Проводится подвижная игра «Зайцы и волк» повтор 2-3 раза.

Ведущий: Ребята. Давайте поможем зайчику собрать морковку.

Проводится аттракцион «Кто больше соберет». Две команды собирают морковки каждая в свою корзинку из общего обруча (грядки).

Ведущий и дети: Кто-кто в Теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Ведущий: Никто не отзывается, ребятки!

Вы знаете сказку? Скажите, кто сейчас должен появиться из Теремка?

Почему же лиса не выходит?... Вот, что я придумала: давайте мы ее выманим,

начнем как курочки кудахтать, как петушки кукарекать.. Она подумает, что

курочки вышли. Только не забудьте, что убежать от лисички надо очень быстро в курятник, в домик, где живут курочки и петушки.

Проводится подвижная игра «Лиса в курятнике» - упрощенный вариант «Бегите в домик».

Ведущий и дети: Кто-кто в Теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Медведь (игрушка на руке у воспитателя, появляется за спинами детей):

Я хочу жить в Теремке, но меня туда не пускают,

Говорят, что я ничего не умею делать.

Неправда это, я умею петь:

У-у-у-у! А еще я с давних пор замечательный танцор!

Приглашаю всех ребят со мной вместе поплясать!

Общий танец под русскую народную мелодию (включается фонограмма)

Ведущий: Вот какой веселый пляс в детском саду идет у нас,

Не стоит никто на месте, все танцуют с нами вместе!

Вот, ребятки, молодцы! Поплясали от души!

А теперь, ребятки, к Теремочку подойдем...

Что-то мы сейчас найдем...

Дети с воспитателем подходят к Теремку и находят там угощение.

## Сценарий спортивного квеста для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие в сказку»

**Январь (2, 3 неделя)**

-Здравствуйте, дорогие ребята! Мне очень приятно видеть всех Вас сегодня на нашем празднике! Я приглашаю принять вас участие, в увлекательном **квесте «По сказочным дорожкам»**. Чтоб нам прийти к главному призу вам придется состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

-Давайте друг друга поприветствуем. *(хлопают)*

сейчас мы с вами отправимся в небольшое **путешествие** в ходе которого вам нужно будет справиться с заданием. За каждое выполненное задание вы **будете получать подсказку - часть картинки**, которую в конце нашей игры вы должны **будете собрать**, чтобы получить приз. Какая из команд окажется самой быстрой, самой ловкой, самой находчивой и, конечно, самой дружной это-мы, скоро, увидим.

Чтобы добиться хороших результатов в соревнованиях, вам, ребята, надо не унывать и не зазнаваться. Я желаю вам, ребята, больших успехов в нашем **квесте желаю побед, и всем командам**: – Физкульт!

Дети: Привет!

Ведущий: Ну тогда вперед!

Команды вместе с ведущим **путешествуют** по участкам детского сада, встречая героев мультфильмов и **сказок**.

Действующие лица :

Иван-Царевич, Василиса –Прекрасная, Бабушка, Кот-ученый, Буратино, Баба-Яга.

**Ход мероприятия** :

В зал входят дети под **сказочную** музыку из русских народных **сказок**. Строятся в одну шеренгу

Ведущий:

Где-то в тридевятом царстве...

В славном граде государстве ...

Дивный детский сад стоит...

Новых умников растит.

Тренирует,обучает,

Все таланты замечает

Личности детсад кует.

Знанья крепкие дает.

В зал входит ИВАН-ЦАРЕВИЧ :горюет,плачет, обращается к детям :

Здравствуйте люди добрые *(вздыхает,говорит невесело)*

Ведущий: что-то ты сегодня Иван-Царевич не весел,буйну голову по весел?

ИВАН-ЦАРЕВИЧ: Кощей -бессмертный похитил Василису –прекрасную в свою темницу. И теперь на земле не поют птицы, не цветут цветы, грустно стало.

Помогите, пожалуйста, спасти Василису Прекрасную.

Дети: Поможем, конечно!

Ведущий: а что нужно сделать Иван-царевич,чтоб Василису –прекрасную освободить?

ИВАН-ЦАРЕВИЧ: Чтоб освободить Василису -прекрасную от чар Кощей-бессмертных нужно найти ключ.

Ведущий : Дети, найдем ключ?

Дети : Да

ИВАН-ЦАРЕВИЧ : : Готовы к испытанием?

Дети : Да

ИВАН-ЦАРЕВИЧ: Ребята, чтобы у нас все получилось, я приглашаю вас на **сказочную** разминку под музыку *«Богатырская наша сила....»*.

ИВАН-ЦАРЕВИЧ: Вижу, хорошо вы подготовились. Вот вам маршруты, где ключи искать. *(раздает карты с маршрутам)*.

ИВАН-ЦАРЕВИЧ : В добрый путь, друзья! А наших гостей мы тоже приглашаем на **сказочное путешествие!** Вы ведь поможете нашим ребятам, если им понадобится помощь.

*(6 физруков распределяются на три детские команды).*

Станции:

“ В гостях У БАБКИ-ЕЖКИ”

Детей встречает Баба-Яга, ведет носом и говорит:

«Что –то *«русским духом»* запахло? Что добро молодцы и красна девицы ищите в наших краях?

Дети : ключ, Василису- прекрасную хотим спасти...

Баба-Яга : Не отдам я вам ключ, пока вы не выполните мое задание, навести порядок в избе ....

Дети: **Постараемся Бабка –Яга**, а ты нас не обманешь?

Баба-Яга : уж **постараюсь...**

Задание : на полу разбросана бумага, задача детей собрать мусор в корзину. Дети собирают бумагу ходя в глубоком присяде.

Баба-Яга : Собрали мусор, ну хорошо

Но есть у меня к вам еще одно задание, хочу проверить какие вы меткие.

Дети метают мешки с песком в горизонтальную цель *(обруч)* с расстояния 4 метра. Каждый ребенок бросает два раза, затем поднимает кинутые им мешочки и передает следующему ребенку, и т. д.

Баба-Яга : Хорошо, придется отдать вам частичку ключа

После выполнения задания, детям педагог отдает фрагмент ключа по цвету команды.

«В гостях у *«Колобка»*

Детей встречает добрая бабушка

Бабушка : Здравствуйте детушки!

Каким ветром вас занесло в наши края. ?

Дети : ищем ключ от темницы, где Кощей –бессмертный Василису держит, хотим помочь Ивану-Царевичу освободить Василису - Прекрасную!

Бабушка : ох и трудное у вас задание детушки.

Дети: справимся!

Бабушка : вот вам первое задание, у меня с пылу с жару горячий колобок, прошу вас помочь его остудить и поиграть с ним.

Дети : здорово!

Игра *«Колобок»*(Дети стоят в кругу и быстро, быстро передают мяч по кругу *«как горячую картошку»*, следить, чтоб мяч в руках ребенка надолго не задерживался).

Бабушка: Какие вы молодцы, но *«колобок»* не остыл, надо еще его остудить, поиграйте с ним. По передавайте колобок друг другу ...

Дети стоят в колонне друг за другом и передают мяч :

Первый раз над головой Второй раз под ногами

Бабушка : Какие вы молодцы, а теперь скажите мне :

- что делают из теста? Бабушка кидает ребенку мяч.

Ребенок отвечает и возвращает Бабушке мяч.

Следующий вопрос Бабушка задает следующему участнику и кидает мяч, ребенок отвечает и возвращает мяч Бабушке и т. д.

-что бывает круглым?

-что добавляют в тесто?

-какие вы любите пирожные?

-когда нельзя есть пирожные? (*вопрос физрукам*)

Бабушка : В честной борьбе вы заслужили часть ключа.

Педагог отдает детям частичку ключа по цвету команды.

Бабушка : Счастливого пути вам и удачи в следующих испытаниях!

*«В гостях у Буратино»*

**Детей встречает**

Буратино: Доброе утро, ребята! Какое у вас настроение?

Куда и зачем спешите?

Сейчас я вас проверю, как вы считать умеете! Я цифры разбросал на поляне, а вы соберите их от 1 до 10. Но попасть на поляну вам необходимо через **сказочный тоннель**.

(дети через волшебный тоннель пролезают на поляну и собирают цифры от от 1 до 10).

Дети : *«Царевна лягушка»... «Иван Царевич и серый волк»*

Иван-царевич: Молодцы, правильно, а теперь проверим вашу ловкость и меткость... Нужно сбить 5 кеглей.

Задание : девочки двумя руками катают мяч, сбивают мячом кегли (*расстояние 4 метра*)

Мальчики ногой пинают мяч и сбивают им кегли (*расстояние 4 метра*)

Дети : Да

Иван-царевич: если **пройдете** испытание отдам частичку ключа.

Дети: Согласны, хорошо.

Иван Царевич : Какие вы молодцы и меткие Вот вам часть ключа

Отправляйтесь в путь дорогу за остальными частями

Счастливого пути!

*«...Кот ученый...»*

Кот : Добрый день!

Кот : из какой я **сказки**?

Дети: Руслан и Людмила

Кот ученый : А кто автор этой **сказки**?

Дети: А. С. Пушкин

Кот : А что вас дети привело ко мне?

Дети: Ищем ключ. Хотим освободить Василису- Прекрасную от чар Кощея – Бессмертного.

Кот ученый : Дети, я все дни на пролет *«хожу по цепи кругом»*, а вы так сможете? а теперь испытание, нужно пройти по канату с мешочком на голове, готовы? Но первыми идут педагоги по физической культуре, а обратно перепрыгивают канат на двух ногах правым и левым боком.

Дети: Да

Дети проходят по канату руки в стороны, мешочек на голове, затем  
Через второй канат дети прыгают на двух ногах правым и левым боком.

Кот : Молодцы, а сейчас проверим какие вы еще знаете **сказки А. С. Пушкина**  
Викторина по **сказкам А. С. Пушкина**

Кот читает фрагменты **сказок дети угадывают**.

Кот: Какие вы молодцы, все мои задания сделали отдаю вам часть ключа.

Желаю вам удачи и счастливого пути!

После прохождения всех станций и когда собрали все фрагменты ключей, группы  
возвращаются в **спортивный зал**, где и начинали мероприятие.

В спортивном зале детей встречает Иван-Царевич:

Спрашивает **детей** :

- Все испытания выполнили?
- Все ли части ключа собрали?
- Какое испытание понравилось больше всего?
- Какое самое трудное?
- Какое самое легкое испытание?
- Понравилось ли проходить испытания?

Хвалит **детей**.

Когда все команды собрались в зале.

Дети по команде Ивана-Царевича, в специально приготовленных под цвет команд  
(*синий, красный, желтый*) обручах, собирают пазл «**КЛЮЧА**».

ИВАН-ЦАРЕВИЧ : Ура, ура, ура чары колдовские Кощея – бессмертных  
пали, развеялись.

Звучит музыка и появляется Василиса – премудрая.

Василиса – премудрая : Ребята вам огромное спасибо за помощь, освободили от чар  
Кощея – бессмертного.

ИВАН-ЦАРЕВИЧ: Приглашая всех на веселый танец.

Василиса – премудрая и Иван-Царевич : дарят детям из ларца - сундучка подарки.

Иван – Царевич : Но у нас с вами, ребята, впереди еще очень много **сказок**, много  
интересных встреч... Мы не прощаемся! Обязательно еще придем к Вам и на  
занятия и на соревнования, и на прогулку! До новых встреч! Вот и сказке конец, а  
кто слушал и участвовал **МОЛОДЕЦ**.

Ведущий:

- Занимайтесь **спортом**, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!  
Будьте здоровы, до новых встреч!

## Сценарий спортивного праздника с папами к 23 февраля «Вместе с папой» в подготовительной группе.

### Февраль (3 неделя)

Цель: доставить детям радость от участия в **совместном празднике с папами**; вызвать чувство гордости за Российскую армию и уважительное отношение к защитникам Отечества и желание быть на них похожими.

Задачи: - привлечь родителей к **совместной** активной деятельности в детском саду;

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья детей;
- способствовать психологическому сближению детей и родителей;
- формировать чувства долга и любви к отечеству, уважение к тем, кто служил и служит на защите Родине;
- развивать **спортивные качества:** ловкость, быстроту, смелость, выносливость и уверенность в себе, стремление к достижению поставленной цели;
- воспитывать уважительное отношение к защитникам Отечества, сплочённость, взаимопомощь, чувство командного духа.

Предварительная работа: беседы детей с **папами об армии**, разучивание стихов, рассматривание иллюстраций и презентаций о нашей армии, разучивание песни и танца, беседа с детьми «*Расскажи о своём папе*».

Материалы и оборудование: музыка, ИКТ – презентация по ходу **праздника**, подарки или медали **папам** в конвертах - письма, 2 стойки, 2 мешочка с песком, 2 ориентира, листы бумаги разноцветные А4, 2 стойки с натянутым шнуром, обручи, 4 набивных мяча, 2 корзинки, мячи по количеству детей, 2 швабры, 2 кастрюли, 2 ложки, маленькие мягкие мячики по количеству играющих, 2 стола, 2 тоннеля, 2 шнура, 8 островков маленьких.

### **Ход праздника.**

Папы сидят в зале. Дети с флажками заходят в зал под музыку марш «*Славянки*» и выполняют перестроение (по два, по четыре, в 2-3 круга, в колонну по одному, встают в полукруг лицом к **папам**).

Ведущий : Здравствуйтесь дорогие ребята, уважаемые родители и взрослые!

Сегодня в нашем зале **праздник**. Вам уютно в зале нашем? И всем гостям мы рады. Мы споем для вас и спляшем. Всех мужчин мы поздравляем! Папы в сборе? Начинаем.

Сегодня мы отмечаем замечательный **праздник**. Какой ребята? – День защитника Отечества. Это **праздник** всех защитников нашего Отечества, защитников мира, свободы и счастья. Солдаты и командиры нашей армии, стоят на службе и днём и ночью. Этот **праздник** посвящён всем мужчинам всех возрастов нашим **папам**, дедушкам, дядям и конечно же нашим мальчишкам, будущим защитникам. Когда они подрастут, будут служить в нашей армии, защищать нас и нашу Родину.

День нашей армии сегодня! Сильней её на свете нет. Привет защитникам народа! Российской армии – (*все вместе*) - Привет!

Мы пригласили наших пап и дедушек, чтобы поздравить их с **праздником** и принять участие в наших соревнованиях и показать нашим детям какие они смелые, ловкие, умелые и замечательные.

1 ребёнок.

День сегодня не простой.  
Мы сегодня **празднуем**  
Всем народом торжество  
День Российской Армии!  
В этот день поздравим мы  
Наших пап и дедушек,  
Всех защитников страны,  
Всех мужчин, конечно!  
2 ребёнка.

Все наши дедушки и папы.  
Когда-то в армии служили,  
Учились защищать Россию,  
Всегда подтянутыми были.  
3 ребёнка.

Носили форму и фуражку,  
Усердно **спортом занимались**,  
Стрелять учились очень метко,  
И пистолета не боялись.

4 ребёнка.  
Отважных, сильных и весёлых  
Мужчин сегодня поздравляем,  
И в день защитника Отечества  
Здоровья, радости желаем.

«*Поздравление папам*». Раз, два, три, четыре, пять - Будем папу поздравлять,  
День защитника настал! Пожеланий – просто шквал: РАЗ – болезней век не знать,  
Чтоб здоровьем щеголять. ДВА – работы без тревог, А на ТРИ – зарплаты в срок.  
На ЧЕТЫРЕ – светлых дней, Добрых, преданных друзей, Никогда их не терять  
Уваженьем процветать. А на ПЯТЬ – любви большой, С Днём защитника, герой!

Ведущий : Ребята, посмотрите, как светло в нашем зале от улыбок ваших пап.  
Мы продолжаем наш **праздник и отпразднуем** мы его не только песнями, стихами  
и танцами, но весёлыми конкурсами, состязаниями и **спортивными играми**. Дети  
перестраиваются в две колонны – две команды.

Ведущий: Приглашаем пап в наши команды ведь папы могут всё. Звучит  
песня «*Папа мой...*». Папы выходите активнее, активнее. Команды готовы ли вы  
к состязаниям? Успехи команд будем отмечать звёздами. И так начинаем, первое  
задание.

1 задание: Придумать название команды, представить команду и выбрать  
командира. Отлично всем по звёздочке. Начинаем первое состязание проверим  
какие папы быстрые и ловкие.

2 эстафета: «*Быстрые и ловкие*». Начинают эстафету **папа** несёт мешочек с  
песком на голове, огибает стойку – возвращается и передаёт мешочек ребёнку, а  
ребёнок переносит мешочек на поясице на четвереньках.

Ведущий: Вы все молодцы! Кто из пап служил в армии и в каких войсках?  
Ребята, а какие военные профессии вы знаете? (танкисты, артиллеристы, лётчики,  
моряки, кавалеристы, десантники, ракетчики, связисты, разведчики, радисты,  
пограничники, подводники и т. д.). Молодцы! Дорогие папы вы в детстве делали из  
бумаги самолётики? Помните, как их делать? Вот вы сейчас будете  
конструкторами самолётов, а ребята их будут испытывать.

3 конкурс «Конструкторы и лётчики». Папы из бумаги складывают для ребят самолёты, а ребята по очереди их запускают от линии старта, через, шнур натянутый между стойками на вытянутую руку ребёнка. У кого дальше улетит!

Ведущий: А, теперь папы и ребята покажут свою силу.

4 эстафета: «Силачи». Перед участниками на полу разложены обручи. Первый **папа** выполняет прыжки из обруча в обруч с двумя мячами в руках, обегает ориентир, возвращается бегом и передаёт мячи ребёнку и т. д

Ведущий : Здорово все сильные и дети, и папы, просто молодцы. А теперь посмотрим насколько ловкие папы и меткие ребята.

5 эстафета «Меткий стрелок». Дети стоят в колонне по одному с мячами в руках, на расстоянии 2-2,5м стоят папы. Дети по очереди забрасывают **папам в корзинку мячи**, а папы должны их поймать.

Ведущий: Молодцы! А теперь отдохнём.

Девочка читает стихотворение.

Повезло же нам, девчата

Очень мы счастливые.

Ведь мальчишки в нашей группе

Самые красивые! С двадцать третьим мы сегодня

Поздравляем всех ребят

Пожелаем им удачи

От души, от всех девчат.

Вот сейчас и посмотрим какие у нас классные мальчишки.

**Мальчишки исполняют танец «Солдаты».**

Ведущий: А сейчас конкурс для ребят на армейскую смекалку

6 конкурс «Что может пригодиться солдату в армии?». Я вам загадываю загадку, а вы продолжаете и даёте на неё правильный ответ. Готовы?

Всегда аккуратно будет причёска, раз у солдата с собою \_\_\_ (*расчёска*) Банку тушёнки быстро открыть, сделать свисток, карандаш заточить. Ловкий друг всегда поможет остро преостро заточенный \_\_\_ (*ножик*) Расскажет все новости света, солдату свежая \_\_\_ (*газета*) Среди массы нужных всех вещей, есть я с подружкой моей, сама стальная колкая, зовут меня \_\_\_ (*иглой*) Кремом бережно помажем, ой как чисто стало скажет, все щетинки, как борода, сапогам послужит \_\_\_ (*щётка*) Грязь тоже для солдата враг, с нею справится он так. Трижды в день неторопливо, в бой идёт с кусочком \_\_\_ (*мыло*) Когда боец взгрустнёт, письмо захочет написать, конверт и ручку он возьмёт, блокнот или \_\_\_ (*тетрадь*) На привале не скучай, пей с друзьями крепкий чай, как же без подружки, старой верной \_\_\_ (*кружки*) А теперь шуточный конкурс для пап, папы отвечают по очереди.

**«Шуточный конкурс» для пап (папы по очереди отвечают на вопросы).**

1. Дочкина дочка (*Кукла*).
2. Пиджак к подгузнику (*Распашонка*).
3. Часть тела, которую предлагают в комплекте с сердцем (*Рука*).
4. Обратная сторона затылка (*Лицо*).
5. Часть лица, которую иногда вешают (*Нос*).
6. Каратистский атрибут, который постепенно чернеет (*Пояс*).
7. Упавшая вода (*Лужа*).
8. Медная посуда, которой можно накрыться (*Таз*).

9. Насекомое, страдающее от неразделённой любви к человеку (*Комар*). Молодцы папы! А теперь загадаю загадки ребятам и узнаем знают ли они папины вещи. Загадки про папины вещи.

1. Как оса она жужжит, Бороду отстричь спешит. Утром с щетиной битва - Потому серьёзна.... бритва.

2. Вот предмет из чёрной кожи Своим видом с сумкой схожи, На работу каждый день **Папочка берёт** .... портфель.

3. Четырёхколёсный зверь В гараже у нас теперь. От колёс клубится пыль Едет наш....автомобиль.

4. Что за шёлковая лента Под воротничком одета? Говорит всем **папа** «Здравствуй!», Чуть поправив модный...галстук.

5. Папин номер наберём, Трубку к уху поднесём. С **папой** свяжет быстро он - Наш мобильный...телефон.

6. У него большая пряжка, Ну, а сам он худ, бедняжка, Носит **папа** целый день Жёсткий кожаный...ремень.

Ведущий: Отдохнули? А сейчас пришла пора поиграть и потанцевать всем **папам и ребятам**.

7. Подвижная игра «*Моем пол*». Один **папа** – **швабра**, ребёнок – швабра, звучит музыка О. Газманов «*Морячка*», все танцуют, а водящие моют пол, музыка выключается водящие бросают швабры и **вместе с играющими**, встают в пары. Кому пары не досталось берут швабры и моют пол т. д. (3-4р).

Ведущий: Молодцы! Папы пусть отдохнут. А с ребятами мы поиграем в вопросы и ответы. Вопросы и ответы ДА или Нет.

1. Наша Армия сильна? Да.
2. Защищает мир она? Да.
3. Мальчишки в армию пойдут? Да.
4. Девчонок в армию возьмут? нет.
5. Иль Муромец – герой? Да.
6. Автомат носил с собой? Нет.
7. Соловья – разбойника он победил? Да.
8. У Буратино длинный нос? Да.
9. На корабле он был матрос? Нет.
10. Лётчик летает выше птицы? Да.
11. Ночью лётчик охраняет границы? нет.
12. Сегодня **праздник отмечаем**? Да.
13. Мам и девочек поздравляем? Нет.
14. Морские штормы бушуют в поле? Нет.
15. А моряки любят синее море? Да.
16. Мир важнее всех на свете? Да.
17. Это знают наши дети? Да.

Ведущий: Молодцы! Дружно отвечали. Ребята к нам на почту детского сада пришли письма для ваших пап, и вы должны сходить за письмами преодолев препятствия.

9 эстафета «*Почта*» или «*Доставь письмо*». (в конверте медаль для папы «*Самый лучший папа*» или открытка – подарок для папы). Пройти по кочкам, проползти в тоннель, прыгать через шнур правым, левым боком – взять конверт и возвратиться обратно бегом, передавая эстафету следующему игроку и т. д.

Ведущий: Скажу вам, не кривя душой Сегодня в этом зале Все выступали хорошо Сноровку показали. И дети, и родители - Достойны всех похвал, И имя победителя определил финал. Молодцы! Все поздравительные письма доставлены. Уважаемые зрители, как вы думаете, кто победил? Дружба! Давайте подарим аплодисменты нашим **папам и участникам**. Ребята сейчас вы можете поздравить своих пап, дедушек, обнять и поцеловать их. Ребята строимся в одну колонну. Дети перестраиваются в полукруг.

1 ребёнок.

Пожелать хотим всем **папам!**

Чтоб на жизненном этапе.

Не пришлось вам воевать.

Только дом свой защищать.

Папы вы самые хорошие на свете.

Лучшие папы на огромной планете!

2 ребёнок.

Хотим под мирным небом жить

И радоваться, и дружить,

Хотим, чтоб всюду на планете

Войны совсем не знали дети.

3 ребёнок.

Мир – это главное слово на свете

Мир нужен очень нашей планете.

Мир нужен взрослым,

Мир нужен детям,

Мир нужен всем

4 ребёнок.

Пусть царит на всей Земле

Мир для человечества!

Пусть салют цветёт зимой

Для солдат Отечества.

Ведущий: Наш **праздник подошёл к концу**. Пусть вам семейные старты запомнятся, Пусть все невзгоды пройдут стороной, Пусть все желания ваши исполнятся, А физкультура станет родной. Благодарю детей и пап, за доставленное удовольствие и **праздничное настроение**. Спасибо за ваше доброе сердце, за желание побыть рядом со своими детьми, подарить им душевное тепло. И перед тем как сказать: «До свидания». Я хочу ещё раз поздравить с **праздником**. Вы наша *«опора»*, Вы – *«честь»* и *«хвала»*, Вы наши *«орлы»* *«выдвасильных крыла»*, *«Защита»*, *«семья»*, *«вдохновение»*, *«смелость»*, *«Забота»*, *«любовь»*, *«процветание»*, *«ценность»*! Вы те, кому жизнь доверить не страшно А это, поверьте – достойно и важно! Мы любим Вас очень, всегда уважаем... Защитники наши, мы Вас поздравляем! Все **вместе** : УРА! УРА! УРА!

Общее фото с **папами**. Дети с **папами** выходят из зала под песню *«Мир похож на цветной луг»*.

## Физкультурно-спортивный досуг для детей средней группы «Юные спортсмены»

### Март (2 неделя)

**Цель.** Укрепить здоровье через физические упражнения.

**Задачи.** Укреплять физическое здоровье детей. Прививать интерес к спортивным играм, физкультуре и спорту. Закрепить у детей умение выразительно, громко проговаривать слова, отгадывать загадки. Развивать память, внимание, логическое мышление, речевую активность. Совершенствовать умение детей выполнять правила и нормы поведения в командной игре. Приобщать детей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия.

**Предварительная работа.** Выполнение физических упражнений и разучивание подвижных игр в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.

**Материал и оборудование.** Кегли. Большой мяч. Обручи. Корзинки. Маленькие мячи. Гимнастическая палка. Картинки «Лыжи», «Кегли», «Санки», «Мяч», «Велосипед», «Ключка».

*Действующие лица:* ведущий. Незнайка, дети.

### Ход досуга

*Дети с ведущим идут по кругу, становятся в круг.*

#### **Ведущий.**

Вас приветствием встречаем,  
К нам на праздник приглашаем.  
О здоровье говорить,  
Образ жизни обсудить.  
*В зал входит Незнайка.*

#### **Незнайка.**

Образ жизни? Что такое?  
Затрудняюсь дать ответ.  
Кто поможет разобраться:  
Он здоровый или нет?

#### **Ведущий (Незнайке).**

Тут несложно разобраться.  
Слушай нас внимательно.  
Ведь здоровый образ жизни –  
Это замечательно!

#### **1-й ребёнок.**

Кто ЗОЖ, друзья, всегда ведёт,  
Тот спортом занимается,  
Зарядку делает с утра,  
Усердно закаляется,  
Кто не ленится раньше встать,  
По стадиону пробежать,  
Отжаться, подтянуться,  
Умыться, улыбнуться...

## **2-й ребёнок.**

Если хочешь быть умелым  
Ловким, быстрым, сильным, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Мячик, обручи и палки!

## **3-й ребёнок.**

Нам, смелым, сильным и ловким  
Со спортом всегда по пути.  
Ребят не страшат тренировки –  
Быть надо всегда впереди!

**Ведущий.** Ребята, если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети.** Мы желаем ему здоровья!

**Ведущий.** Верно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуйте». Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья.

Чтобы вежливыми быть,  
Надо здравствуй говорить  
Всем, кого ни встретил –  
Это знают дети.

Давайте и мы поздороваемся друг с другом!

**Незнайка.** Я знаю, как провести приветствие. Ребята, поможете мне?

*(Объясняет правила игры и проводит и проводит её.)*

Солнышко ясное, здравствуй! *(Поднимают руки вверх.)*

Небо прекрасное, здравствуй! *(Разводят руки в стороны.)*

Все мои подружки, все мои друзья *(берутся за руки),*

Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!

**Ведущий.** Молодец, Незнайка! Нам очень понравилось игра!

А скажите-ка, ребята, что поможет нам укрепить своё здоровье?

**Дети.** Занятия физкультурой, ежедневная зарядка, хороший сон, закаливание, прогулки на свежем воздухе, соблюдение личной гигиены и чистоты, правильная еда, употребление в пищу витаминов, соблюдение режима дня.

**Ведущий.** Верно, ребята! Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается.

## **Незнайка.**

Чтоб успешно развиваться,  
Нужно спортом заниматься.  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура.  
Нам полезно без сомненья  
Всё, что связано с движеньем.

## **4-й ребёнок.**

Сияет солнышко с утра,  
И мы готовились заранее.  
Ребята, начинать пора  
Спортивные соревнования!

**Ведущий.** Да, ребята, уже пора начать наши соревнования, во время которых команды будут выполнять разные задания и набирать баллы. Так мы определим самую спортивную команду. Но перед любыми соревнованиями спортсмены тренируются, и я вам предлагаю выполнить разминку.

### **Незнайка.**

Кто с разминкой дружит смело,  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет сильным, ловким, смелым  
И весёлым целый день!

Ребята, сейчас вы поделитесь на три звена и встанете возле своих ориентиров (пирамидки) на разминку.

#### **Разминка**

Мы сейчас пойдём направо  
Дружно – раз, два, три! (*Три шага вправо.*)  
А теперь пойдём налево  
Дружно – раз, два, три! (*Три шага влево.*)  
В центре круга соберёмся  
Дружно – раз, два, три! (*Построение в круг.*)  
И на место все вернёмся  
Дружно – раз, два, три! (*Вернуться в и. п.*)  
Мы тихонечко присядем  
Дружно – раз, два, три! (*Три приседания.*)  
И немножечко приляжем  
Дружно – раз, два, три! (*Лечь, руки под голову.*)  
Мы поднимемся тихонько  
Дружно – раз, два, три! (*Вернуться в и. п.*)  
И попрыгаем легонько  
Дружно – раз, два, три! (*Три прыжка на месте.*)  
Пусть попляшут наши ножки  
Дружно – раз, два, три! (*Три притопывания на месте.*)  
И похлопают ладошки  
Дружно – раз, два, три! (*Три хлопка в ладоши.*)  
Повернёмся мы направо  
Дружно – раз, два, три! (*Поворот вправо.*)  
Не начать ли все сначала  
Дружно? Раз, два, три! (*Вернуться в и. п.*)

*Команды выполняют движения в соответствии с текстом (повторить два раза).*

#### **Ведущий.**

Чтоб проворным стать атлетом,  
Проведём мы эстафеты.  
И поможет нам в этом наш друг Незнайка.

**Незнайка.** Здорово! Я как раз знаю много разных эстафет.

А начнём с моей любимой эстафеты!

**Эстафета «Чья команда быстрее построится»:** звучит команда «Разбежались!» – участники бегают врассыпную; по команде: «Становись!» команды строятся в колонну по одному друг за другом.

**Незнайка.** Молодцы, хорошо начали!

Переходим к следующему испытанию!

**Эстафета «Извилистый бег»:** по команде ведущего участники по очереди бегут по заданной дистанции, обегая змейкой кегли, туда и обратно.

**Ведущий.** Незнайка, наши ребята молодцы: они все твои испытания пройдут без проблем.

**Незнайка.** А это мы ещё посмотрим.

Переходим к следующему испытанию!

**Эстафета «Беговая с мячом»:** пробежать с большим мячом до ориентира и обратно, передав мяч следующему участнику.

**Незнайка.** А сейчас я проведу эстафеты с мячом.

**Эстафета «Поменяй мячи местами»:** бежать с большим мячом до обруча, в котором лежит маленький мяч, поменять мячи; следующий ребёнок меняет маленький мяч на большой.

**Эстафета «Передача мяча»:** первый ребёнок передаёт мяч между расставленными ногами игроков назад; последний ребёнок каждой команды бежит с мячом вдоль колонны вперёд, встаёт в начале колонны и также передаёт мяч. И т. д.

**Эстафета «Прыжки с мячом»:** допрыгать с мячом, зажатым между ногами до кегли, бегом вернуться обратно.

**Эстафета «Колобок»:** прокатить большой мяч обручем до ориентира и обратно, затем передать эстафету следующему.

**Эстафета «Кто быстрее соберёт мячи»:** пробежать с корзиной до обруча, в котором лежат маленькие мячи по количеству участников в команде, взять один мяч, положить в корзину и, прибежав обратно, передать эстафету следующему.

**Ведущий.** Незнайка, ну как тебе наши команды? Справляются с твоими заданиями?

**Незнайка.** Справляются!

**Ведущий.**

Последний вид соревнований

Мы завершили, и сейчас

Итог всех наших состязаний

Пусть судьи доведут до нас.

**Незнайка.** А пока жюри подводит итоги, мы с вами, ребята, отгадаем загадки.

**Загадки о спортивном инвентаре**

Два берёзовых коня по снегу несут меня.

Кони эти рыжи, а зовут их... (лыжи).

Льётся речка – мы лежим,

Лёд на речке – мы бежим. (Коньки.)

Вот полозья, спинка, планки –

А всё вместе это... (санки).

Если бросишь, он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь.

Ну конечно, это... (мяч).

Это что за чудеса?

Малышам – три колеса,

А тому, кто подрос,

Двух достаточно колёс. (Велосипед.)

Палка в виде запятой  
Гонит мяч перед собой. (*Клюшка.*)  
*Подведение итогов. Награждение победителей.*

**Незнайка.**

Рад я за вас сегодня,  
И совет такой вам дам:  
Занимайтесь физзарядкой  
По утрам и вечерам.  
Умывайтесь, закаляйтесь,  
Больше спортом увлекайтесь.  
Не жалейте ни о чём.  
Пусть здоровье бьёт ключом!  
А за праздник ваш весёлый  
Я вас всех благодарю.  
Свой подарок витаминный  
На здоровье подарю!  
(*Вручает детям корзину с фруктами.*)

**Ведущий.**

Всем спасибо за внимание,  
За задор и звонкий смех,  
За азарт соревнованья,  
Обеспечивший успех!

## Спортивный праздник-эстафета «Подготовка будущих космонавтов» для детей старшего дошкольного возраста.

### Апрель (3 неделя)

**Материалы:** картинки с изображениями космонавтов, планет, космоса, спутников, космических кораблей, орбитальной станции.

**Спортивный инвентарь:** 6 больших обручей, 2 гимнастические скамьи, мячи, 3 тоннеля, кольца для кольцеброса для всех, 3 мяча фитнес бола.

#### Ход мероприятия

*Дети заходят в зал под космическую музыку Space и рассаживаются на стульчики.*

Ведущая показывает детям портрет Ю. Гагарина (под фонограмму песни) и рассказывает.

**Ведущая:** 12 апреля 1961 года Юрий Гагарин первым полетел в космос, до этого ни один человек в космос не летал. Поэтому теперь 12 апреля отмечается День космонавтики. Давайте послушаем стихотворение о Юрии Гагарине – первом космонавте.

#### Юрий Гагарин.

Автор: В. Степанов

В космической ракете

С названием «Восток»

Он первым на планете

Подняться в космос смог.

Поёт об этом песни

Весёлая капель:

Навеки будут вместе

Гагарин и апрель!

**Ведущая:** Быть космонавтом очень трудно. Надо быть сильным, смелым, выносливым, решительным, настойчивым, добрым, надо много знать и многое уметь. Прежде чем полететь в космос космонавты проходят строгий отбор и очень много тренируются, отрабатывают всё, что им придётся делать в космосе и на Земле. Сегодня мы с вами отправимся в Звёздный городок в Центр подготовки космонавтов и пройдем сложную тренировку по подготовке будущих космонавтов.

А ещё космонавты должны быть дружными. Повторяйте за мной движения.

Игра «Космонавты»

Ждут нас быстрые  
ракеты

Для полёта на  
планеты.

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один  
секрет-

Опоздавшим места  
нет.

*Ходьба на носках, руки на поясе*

*Ходьба на внешней стороне стопы. Лопатки свести,  
голову поднять.*

*Корпус наклонён, руки в стороны.*

*Руки назад, голова поднята.*

*Руки за головой.*

*Присесть, спина прямая, плечи отвести назад.*

С окончанием слов дети разбегаются и занимают «ракеты» - обручи (в ракету по 2, 3, 4, 5 – по команде ведущего). Никто не должен остаться за бортом.

### «Тренируем равновесие»

Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях, ведь в космосе невесомость, все становятся лёгкими и плавают в воздухе.

стоять на пятках, не сходя с места, руки в стороны.

стоять на одной ноге, другая согнута в колене, руки в стороны.

пятка одной ноги прижата к пальцам другой.

покружиться вокруг себя.

пройти по гимнастической скамье с кольцом от кольцаброса на голове и не уронить кольцо.

**Ведущая:** В космонавты берут, как правило, лётчиков – испытателей. Они выносливые и уже умеют управлять летательными аппаратами. А как проходят предполётную подготовку лётчики нам покажут девочки своим танцем.

### *Музыкальная пауза. Танец «Орлята учатся летать»*

**Ведущая:** Космонавты по много месяцев живут и работают в космическом доме. Называется он космическая орбитальная станция (демонстрация картинки). У научной станции есть переходный отсек, у него 2 двери – люка. Одна ведёт в помещение, где живут и работают космонавты, другая – в открытый космос. Все прилетевшие ракеты прочно присоединяются к переходному отсеку станции.

А сейчас я попрошу вас разделиться на три команды

### **Эстафета «Выход в открытый космос»**

**Ведущая:** Потренируемся с вами продвигаться через тоннель – переходный отсек, а затем через люк – выходить со станции в космос. Сначала проползаем через тоннель, пролезаем через обруч, возвращаемся к своей команде и передаём эстафету следующему.

**Ведущая:** А ещё космонавты должны быть очень ловкими и меткими, чтобы посадить свой космолёт в нужном месте и ловко увёртываться от комет и астероидов. И мы с вами сейчас потренируемся.

### **Эстафета «Самые меткие»**

**Ведущая:** Вам надо попасть мячом в обруч (держит взрослый, как баскетбольное кольцо), взять мяч и передать следующему участнику. Побеждает команда, попавшая в обруч большее количество раз.

**Ведущая:** А ещё люди с давних времён мечтали, что на других планетах тоже живут живые существа и придумывали, как они выглядят, как живут. Думали, что на Луне, спутнике Земли, живут лунатики. А поэт Игорь Жуков даже сочинил стихотворение.

### **Лунатики**

Гуляют Лунатики

Взад и вперёд,

Гуляют Лунатики–

Грустный народ.

Да как же Лунатикам-

И не грустить?

В пустыне Лунатикам

Выпало жить.

У них на Луне

Ни воды, ни лесов,

У них на Луне

Ни травы, ни цветов,

Ни рыб, ни букашек, ни птиц...

Ну и ну!

Тогда почему я хочу

На Луну?

**Ведущая:** А давайте с вами представим, что мы попали на Луну и посмотрим, какие они лунатики и что они там делают.

*Музыкальная пауза. Танец «Лунатики».*

**Ведущая:** Конечно же на Луне нет лунатиков. И когда космонавты впервые высадились на лунную поверхность, они увидели, что Луна и вправду напоминает пустыню. На её поверхности пылевые моря и горы – кратеры от попадания метеоритов. Притяжение на Луне меньше, чем на Земле и по её поверхности удобнее всего передвигаться большими прыжками. А мы с вами будем тренироваться передвигаться по Луне на луноходах. Прошу вас построиться по командам.

**Эстафета «Лунные гонки»**

**Ведущая:** Луноходами у нас будут фитнес болы. Верхом на фитнес боле надо обскать лунный кратер (стульчик – ориентир) и передать луноход следующему. Какая команда быстрее справится с заданием.

**Ведущая:** Какие вы все молодцы! Спортивные, смелые, сильные, дружные! Сколько испытаний мы с вами сегодня прошли! Но как бы не было замечательно в космосе, все космонавты скучают по Земле и очень радуются возвращению домой. Прошу занять всех свои места, пристегнуть ремни! Мы возвращаемся на Землю, а в полёте будем любоваться звёздным небом.

*Дети садятся на стульчики и, каждый получает кольцо от кольцеброса-иллюминатор.*

*Музыкальная пауза. Колыбельная песня медведицы «Ложкой снег мешая».*

**Ведущая** (демонстрирует созвездия): Посмотрите в иллюминаторы, какие красивые и яркие звёзды из космоса. (Дети поют песню и разглядывают звёзды через кольца-иллюминаторы).

**Ведущая:** Вот мы и дома, а космонавтов встречают артисты и дарят им танец «Дети Галактики».

*Музыкальная пауза. Танец «Дети Галактики».*

**Ведущая:** Сегодня все очень старались, молодцы! Обязательно расскажите родителям, какую сложную подготовку проходят космонавты, и как интересна жизнь космонавта. А вас я вас поздравляю с Днём космонавтики и на память о первом полёте в космос, все награждаются медалями (с космонавтом или с ракетой). И помните, чтобы стать космонавтом, нужно много всего знать и уметь и заниматься спортом. До скорых встреч!

*Под фонограмму песни «если очень захотеть, можно в космос полететь» дети выходят из зала.*

## Спортивный праздник «Смелый, сильный вырастай!»

Май (2 неделя)

**Цель:** формирование знания детей о пользе занятия спортом.

### **Задачи.**

#### **Оздоровительные:**

- формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

#### **Образовательные:**

- формировать у детей представления о здоровом образе жизни;
- формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки с помощью подвижных игр и игр-эстафет; закреплять умение активно участвовать в играх с элементами соревнования;
- развивать выдержку, настойчивость, смелость, решительность, умение постоять за свою команду.

#### **Воспитательные:**

- развивать у детей интерес к играм и играм-эстафетам с использованием различных предметов;
- формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других, побуждать к умению проявлять активность.

**Оборудование:** флажки для ориентира, плакаты с названием команд, мягкие модули, мячи, воздушные шары, гимнастические дуги, чашки с водой.

#### **Ход соревнования:**

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

— Сегодня у нас праздник! Мы проводим соревнования, которые будут называться «Сильным, ловким вырастай!». Вы разделитесь на три команды (команда-«Большая компания», команда-«Дружные ребята» и команда-«Мощные и сильные») и будете соревноваться в быстроте, ловкости, силе, меткости. Победит сильнейший! А судить наши соревнования будет уважаемое жюри (представление жюри).

**1 Ребенок:** Если хочешь быть умелым

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Мячик, обручи и палки!

**2 Ребенок:** Нам «Смелым», «Сильным» и «Ловким»

Со спортом всегда по пути.

Ребят не страшат тренировки –

Быть надо всегда впереди!

**3 Ребенок:** Сияет солнышко с утра,

И мы готовились заранее.

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования!

— Да, ребята, уже пора начать наши соревнования, во время которых команды будут выполнять определенные задания, и набирать баллы. Так мы определим

самую спортивную команду. Но перед любыми соревнованиями спортсмены тренируются, и я вам предлагаю выполнить разминку.

**4 Ребенок:** Кто с разминкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным, ловким, смелым

И веселым целый день.

Участники соревнования перестраиваются в три колонны и становятся возле своих ориентиров (пирамидки) на разминку.

Эстафеты

1. Эстафета «Извилистый бег». Спортивное оборудование: кегли. Исходная позиция команды: в колонну по одному.

Правила эстафеты: по команде ведущего участники по очереди бегут по заданной дистанции, оббегая змейкой кегли туда и обратно. Победившей считается команда, первой справившейся с заданием.

2. Эстафета «Пройди и не урони» - двое детей, стоя, лицом друг к другу, без помощи рук зажимают шар между грудью и стараются пройти до кегли и вернуться обратно.

3. Эстафета "Бег с тремя мячами" На линии старта первый участник берёт удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимает их, возвращается с ними назад к команде и, не добежав 1 метра, кладёт их на землю.

Ведущий: Приглашаю участников показать свою смекалку – отгадать загадки о спорте.

Михаил играл в футбол

И забил в ворота (Гол) .

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю я кроватьку,

Быстро делаю ... (Зарядку) .

Упадет – поскачет,

Ударишь не плачет,

Он всегда несется вскачь,

Разноцветный круглый (Мяч)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы,

Подошла одна поближе:

Здесь гуляли чьи-то (Лыжи)

Мне загадку загадили:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ,

Это мой (Велосипед)

Каждый вечер я иду,

Рисовать круги на льду,

Только не карандашами

А блестящими ... (Коньками)

Вы подумайте, ребятки.  
На чем спортсмены – мастера  
Скачут с самого утра?  
И с разбегу и на месте,  
И двумя ногами вместе  
Саши, Лены и Наталки  
Крутят весело ... (Скакалки)  
Силачом я стать хочу,  
Прихожу я к силачу:  
Расскажите вот о чем –  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
Очень просто. Много лет  
Ежедневно встав с постели  
Поднимаю я ... (Гантели)

4. Эстафета «Через пеньки». Прыжки через мягкие модули .

5. Эстафета «Перенеси воду». (Перенести воду из ведра в таз) .

6. Эстафета «Переправа». Добежать до кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

Ведущий: Молодцы ребята, справились с заданиями, а сейчас мы попросим жюри подсчитать результаты соревнований.

А мы пока поиграем в игру: «Да, 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 гряды.

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!

Ведущий: Вот наступил самый приятный и волнующий момент, и мы предоставляем слово для подведения итогов соревнований председателю жюри. Объявление результатов, награждение участников всех команд грамотами и призами.

Ведущий: А сейчас наши замечательные спортсмены совершат Круг почета.  
Звучит марш. Круг почета.

Ведущий: Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т. к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба.

Ведущий: Вот и заканчиваются наши соревнования. Мы благодарим очаровательные команды и их педагогов, которые вместе с ними готовились, за активное участие; жюри за их работу; зрителей за поддержку; Спасибо всем, всем, кто пришел к нам с хорошим настроением и добрым отношением к детям.

Ведущий: Закончились соревнования, но дружба дошкольников с физкультурой продолжается.

Путь как цветы

В краю родном

Растут ребята наши,

Пусть будут крепче с каждым днем

И с каждым годом краше. До свидания!

## Музыкально-спортивный праздник «Да здравствуют дети на всей планете»

### Июнь (1 неделя)

Цель: Дать детям дошкольного возраста элементарные знания и представления о международном празднике «*Дне защиты детей*»; организация спортивной досуговой деятельности дошкольников; создание праздничного, торжественного настроения на мероприятии посвященном дню защиты детей в детском саду.

Задачи:

1. Воспитывать у детей дружелюбие, радость от солидарности со сверстниками при выполнении заданий в команде.

2. Развивать силу, выносливость, быстроту реакции при выполнении спортивных упражнений.

3. Развивать эмоциональную отзывчивость детей.

Материалы: ноутбук, муз. центр, желтый круг из картона, белые лепестки по количеству детей, 2 пластиковых стакана в них по 1 небольшому шарик, 2 ракетки, 2 мусорных пакета, маленькие шарики (без ограничения количества, 2 средних мяча, ориентиры.

Предварительная работа: чтение художественных произведений о лете, детях; рассматривание иллюстраций.

Ход спортивного праздника:

Ведущий: Наступило долгожданное лето. И сегодня мы все вместе собрались, чтобы встретить замечательный праздник - День защиты детей. А встречаем мы его именно сегодня, потому, что сегодня первый день лета. Сегодня 1 июня.

Первый день цветного лета

Вместе нас собрал, друзья.

Праздник детства, песен, света,

Праздник мира и добра!

Этот праздник мы посвящаем самому прекрасному на земле – вам дорогие дети!

Вы, дети – это будущее нашей Родины. Очень хочется, чтобы вы были счастливы и радовались жизни.

Поэтому сегодня мы будем много играть и веселиться.

Ведущий: Мы встречаем праздник лета

Праздник солнца, праздник света!

Чтоб звенел веселый смех, детвора не плакала,

Светит солнышко для всех, светит одинаково.

Хорошо бы теплым летом

Прямо с самого рассвета

Вместе в игры поиграть,

Закаляться, отдыхать.

Ребята, готовы?

Дети. Да!

Лето: Все проснулись, потянулись! Молодцы! А теперь поспешим на веселую зарядку. Дети встают в круг и под веселую музыку делают зарядку вместе с инструктором по физической культуре.

Муз. разминка «1,2,3,4,5»

Ведущий: Ребята, а теперь мы немножко покричим, если вы согласны со мной, говорите «Да»

- настроение отличное? - Да!
- компания приличная? - Да!
- все так считают? - Да!
- все летом отдыхают? - Да!
- мы всё сумели? - Да!
- мы везде успели? - Да!
- дружить мы умеем? - Да!
- соперников одолеем? - Да!
- вы умеете играть? - Да!

Так давайте начинать!

### 1 Игра

Бежит тропинка через луг,  
Ныряет влево, вправо.  
Куда ни глянь, цветы вокруг,  
Да по колено травы.  
Зеленый луг, как чудный сад,  
Пахуч и свеж в часы рассвета.  
Красивых, радужных цветов  
На них разбросаны букеты.

Эстафета «*Собери ромашку*» У каждого в руках по лепестку. На другой стороне площадки – «*середина*» от ромашки. Дети по очереди бегут и кладут лепестки.

Муз. игра «*Золотые ворота*»

### 2 Игра

Здоровье, сила, ловкость-  
Вот спорта пламенный завет  
Покажем нашу дружбу, смелость  
Веселым стартам шлем привет!

Игра-соревнование «*Кто быстрее наполнит стакан с водой*»

(*Пронесите на ракетке стаканчик с водой, не уронить и не расплескать*).

Ведущий : Ох, заигралась я тут с вами, и совсем забыла

Я приготовила для вас, ребятки,

Веселые летние загадки.

1. Я соткано из зноя,

Несу тепло с собою,

Я реки согреваю,

«*Купайтесь!*» — приглашаю.

И любите за это

Вы все меня. Я — (*Лето*)

2. Ну-ка, ко из вас ответит:

Не огонь, а больно жжет,

Не фонарь, а ярко светит,

И не пекарь, а печет (*Солнце*)

3. Самый маленький жучок,

В черных крапинках бочок. (*Божья коровка*)

4. Ползет сороконожка

По узенькой дорожке.

Листочками питается,  
В бабочку превращается! (*Гусеница*)

5. Кто смыл сор и грязь с тропинки,  
Напоил листья, травинки,  
Отгадал загадку ежик,  
Он фырчит: Пролился. (*Дождик*)

6. Стоят в поле сестрички,  
Желтый глазок, белые реснички. (*Ромашка*)

8. Шевелились у цветка  
Все 4 лепестка:

Я сорвать его хотел  
Он вспорхнул и улетел. (*Бабочка*)

9. В синем небе,  
Как по речке,  
Белые плывут овечки.

Держат путь издалека  
Как зовут их (*Облака*)

10. Он зеленый, попрыгучий,  
Совершенно неколючий,  
На лугу весь день стрекочет,  
Удивить нас песней хочет. (*Кузнечик*)

11. После дождя бывает,  
полнеба закрывает.

Дуга красивая, цветная  
Появится, затем растает. (*радуга*)

Ведущий: Заскучали мы немножко  
Надо нам потанцевать,  
Удаль нашу показать!  
Станцуем вместе танец маленьких утят!  
Танец «*Маленьких утят*»

3 Игра

Я — сочный сладкий символ Лета!

Известен мой приятный вкус.

Зеленый, круглый, полосатый,

А имя громкое — Арбуз

Внутри я красен, нежен, мягок,

Могу украсить стол любой!

Хочу всем пожелать, однако,

Лишь удовольствия со мной!

Ребята летом созревают арбузы и я предлагаю поиграть в эстафету.

Эстафета «*Солим арбузы*»

Нам потребуется - большой мусорный пакет, в нижних углах которого мы делаем отверстия для ног. От каждой команды выбирается по одному участнику - он будет бочкой. Этот участник одевает пакет на себя, как штаны, просовывая ноги в прорезанные отверстия. Руками держит край пакета. Остальные участники должны собирать шарики (*арбузы*) и складывать в бочку. Выигрывает та команда, которая засолит большее количество арбузов.

Муз. разминка «*Я- ракета*»

#### 4 Игра

Даже в сильную жару  
Резво скачет кенгуру,  
Вместе с ней, участник гонок,  
В сумке скачет кенгурёнок.

Предлагаю вам ребята, поиграть в эстафету, которая называется «*Кенгуру*»

Вы делитесь на команды. Первый игрок, зажав мяч между ног, прыжками достигает ориентира, оббегает его, возвращается в команду и передаёт мяч следующему участнику.

Ведущий: Мы праздник кончаем и всем вам желаем...

Здоровья, успехов и счастья во всем.

И в заключении нашего праздника устроим большой хоровод.

Танец «*Моя тетя Весельчак*»

Ведущий: А вы ребята, хотите сделать наш сад веселым, праздничным, разноцветным?

Тогда берите в руки мелки и украсим асфальт нашего детского сада вашими рисунками мелом на асфальте.

(на случай плохой погоды можно устроить «*дождь*» из мыльных пузырей).

## Спортивное развлечение «Знаю правила безопасности»

### Июнь (4 неделя)

#### Цель:

- Совершенствовать ловкость, силу, выносливость, координацию движений, меткость;
- развитие быстроты и общей выносливости детей;
- формирование устойчивых знаний и практических умений детей по применению правил безопасности;
- создать веселое [спортивное настроение у детей](#).

#### Оборудование:

- 2 пары больших колош;
- 12 стоик;
- 2 модуля;
- 2 телефона;
- 2 фитбола;
- 2 обруча;
- 20 мешочков с песком;

**Публикация «Сценарий физкультурного развлечения „Правила безопасности выполняй — здоровым и крепким вырастай!“» размещена в разделах**

- 2 вертикальных щита;
- 2 ведерка;
- 8 дуг;
- 20 игрушек.

#### Ход развлечения:

*(дети под марш входят в зал)*

**Ведущий:** Дети, сегодня мы с вами собрались, чтобы повторить правила безопасности. Чтобы быть здоровыми и крепкими, нужно соблюдать правила безопасности. И наше развлечение называется : «Правила безопасности выполняй-здоровым и крепким вырастай!»

Нас солнца луч смешит и дразнит,  
Нам нынче весело с утра,  
Нам дети дарят звонкий праздник,  
И главный гость на нем- игра.  
Но как в играх надо знать правила поведения,  
Так необходимо знать правила безопасности!

**Ведущий:** У нас сегодня в соревнованиях примут участие две команды. Команда «Пешеходы» и команда «Спасатели».

Команды, приготовиться к приветствию.

Команда «Пешеходы» приветствует команду «Спасатели»:

**Девиз:** «Правила движения

Все без исключения,

Ребята знать должны!»

Команда «Спасатели» приветствует команду «Пешеходы»:

**Девиз:** «Мы спасатели дружны,

Силачи и ловкачи!»

**Ведущий:** Вот мы и познакомились с нашими участниками, а теперь разрешите представить вам наше уважаемое жюри.

**Ведущий:** Когда все представлены, мы можем начать наши соревнования, но вначале давайте сделаем разминку.

*(разминка под музыку "Солнышко лучистое")*

*(Под музыку в зал входит Незнайка)*

**Незнайка:** Ой! Куда это я попал?

**Ведущий:** Ты попал в спортивный зал к ребятам на развлечение. Мы здесь повторяем правила безопасности!

**Незнайка:** А вы посмотрите, какая у меня картинка! Правда, красивая!

**Ведущий:** Незнайка, а с правилами дорожного движения ты знаком? Ведь в нашем городе очень много транспорта. Нужно знать правила дорожного движения, чтобы не угодить под машину!

**Незнайка:** Нет, не знаю! А вы мне подскажите?

**Ведущий:** Ребята, подскажем Незнайке?

*(ответы детей)*

**Ведущий:** Вот сейчас мы и посмотрим, как наши дети знают правила дорожного движения!

Командам пройти на старт.

**Незнайка:** Мы вам конкурс проведем,

Победителей найдем.

Кто внимательней из вас

И проверим мы сейчас.

Сейчас мы проверим, знаете ли вы как вызвать скорую помощь и милицию.

Чтобы до телефона добежать,

Нужно сложную дорожку пробежать!

И наше первое испытание называется:

**1. «Набери правильный номер».**

*(Участнику необходимо добежать «змейкой» до телефона набрать необходимый номер, сказать свою фамилию, имя и домашний адрес. Назад вернуться по прямой и передать эстафету.)*

**Незнайка:** Молодцы, ребята.

Мы увидели, что вы знаете, как вызвать скорую помощь и милицию.

**Ведущий:** Знаешь правила движения?

Значит, ты мой друг!

Но двоих нас маловато.

У меня девиз такой:

«Нужно, чтобы все ребята

Стали дружными со мной!

Различать ты должен ясно

Цвет зеленый, желтый, красный!

На сигнал погляди, а потом переходи!»

**Незнайка:** Ребята, а что это за сигналы, расскажите мне!

**Ведущий:** Ребята, давайте вспомним, что означает каждый из сигналов светофора.

*(ответы детей)*

**Ведущий:** Молодцы, а теперь наш следующий конкурс:

## 2. «Ловкий пешеход».

*(Необходимо участнику выполнить прыжки на хопте до обруча, в котором лежат мешочки с песком, затем выполнить бросок в щит, на котором расположен светофор. За каждое попадание в зеленый сигнал светофора- очко команде. Назад вернуться- прыжками на фитболе.)*

**Незнайка:** Молодцы! Вы очень меткие и ловкие!

Сейчас хочу ребята вам  
Я загадки загадать,  
Потому что правила должны  
Все вы знать!

*(Незнайка загадывает загадки).*

**Ведущий:** Сейчас мы покажем, как наши ребята умеют отгадывать загадки, и наш конкурс называется:

## 3. «Азбука безопасности».

*(загадывание загадок)*

**Незнайка:** Ой, как у вас весело и хорошо!

Эх, я вам сейчас такой салют устрою!

*(достает из сумки коробку со спичками).*

**Ведущий:** Нельзя, Незнайка, с огнем играть,

Опасны эти игры.

Ведь могут пострадать:

И взрослые, и дети!

**Ведущий:** Мы знаем, что пожар беда,

Но все ж случается порой.

Пожарные спешат тогда,

Чтоб быстро справиться с бедой.

Ребята, каким должен быть пожарный, чтобы справиться с огнем?

*(ответы детей)*

**Незнайка:** И наш следующий конкурс называется:

## 4. «Потуши пожар».

*(Участнику необходимо выполнить перешагивание и перелезание через дуги с ведром в руках, затем пролезание в обруч. Назад вернуться по прямой, передать эстафету*

*следующему.)*

**Незнайка:** Ребята, я знаю загадку и сейчас я вам ее загадаю:

«Шипит и злится, воды боится,

С языком, а не лает,

Без зубов, а кусает»*(огонь)*

*(ответы детей)*

**Ведущий:** Но хочу вас предупредить- опасен не только огонь, но дым.

Итак, наш следующий конкурс называется:

## 5. «Вынеси из огня».

*(Два игрока держат обруч, на котором лежит игрушка, выполняют бег с перешагиванием через модули, оставляют игрушку в «домике», назад возвращаются по прямой.)*

**Незнайка:** Молодцы! Теперь я знаю, на вас можно положиться в трудной ситуации!

**Ведущий:** Ты знаешь, Незнайка, нам никакие опасности не страшны, если мы вместе!

**Незнайка:** Наша заключительная игра:

**6. «Чей круг быстрее соберется».**

*(Дети разбегаются по площадке, пока звучит музыка. На слова: «Два! Три! Пять!» Дети образуют круг из названного количества участников.)*

**Ведущий:** Молодцы, ребята!

Вы очень здорово играли,

Свою ловкость и знания показали!

А теперь, пока наши жюри подводит итоги, мы послушаем стихотворения девочек подготовительной группы.

*(чтение стихотворений)*

*(слово жюри)*

**Незнайка:** Ребята, спасибо вам, я понял, что необходимо знать и соблюдать правила безопасности!

**Ведущий:** Незнайка, мы очень рады были тебе помочь, а на память мы дарим тебе сборник правил безопасности, который собрали дети совместно с родителями подготовительной группы «Почемучки».

*(дарит сборник с правилами безопасности).*

**Ведущий:** «Правила из этого сборника,

Нужно знать не понаслышке.

И учить их не слегка,

А всерьез, наверняка!»

**Незнайка:** Мне теперь бежать пора.

До свиданья, детвора!

**Ведущий:** И нам, ребята пора прощаться!

На этом мы заканчиваем наше развлечение!

*Круг почета.*

*Всех приглашаем для общего фото на память.*

## **Картотека бесед с детьми среднего дошкольного возраста по ЗОЖ «Ребенок и здоровье»**

Цель.: формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу.

Ход занятия:

- 1) Поговорить о здоровье, выяснить, как дети понимают слово «здоровье»:
  1. здоровье – лучшее богатство;
  2. здоровому – все здорово.
- 2) Внести куклу-мальчика небрежно одетого. Обратит внимание на то, что, одеваясь таким образом можно навредить своему здоровью.
- 3) Разобрать ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье (как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться; как спускаться по лестнице; как одеваться, собираясь на прогулку).

Чтение стихов – советов.

### **«Полезные продукты»**

Цель.: уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

Ход занятия:

- 1) Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени – корзину с фруктами (рассмотреть и описать их).
- 2) Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.
3. Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.

### **«Личная гигиена»**

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

Ход занятия:

- 1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».
  - 2) Вопросы:
    1. Какой из мальчиков вам больше нравится?
    2. Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
    3. А другой мальчик кому-нибудь понравился?
    4. Почему не понравился?
    5. Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
    6. Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?
- Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)
- 3) Предложить выучить чистоговорку:
    1. Мама Милу  
С мылом мыла...

### **«Тело человека»**

Цель: Уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища. Понятно отвечать на вопросы воспитателя. Воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми.

Ход занятия:

1) В гости пришла кукла Маша и принесла картинки с изображениями своих подруг. Обратит внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предложить найти различия, подвести к выводу: у всех одни и те же части тела (предложить показать их на себе).

Вопросы:

1. Что можно делать ногами, в какие игры играть?
2. Что делают руками?
3. Почему руки называют первыми помощниками?
4. Для чего нужны уши?
5. От чего нужно беречь глаза?

3) Рассмотреть фотографии детей разного возраста, обратить внимание на изменение их роста.

Побудить прийти к выводу: чтобы вырасти большим, сильными и здоровыми, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.

#### **«Витамины и здоровый организм»**

Цель.: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

Ход занятия:

1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.

2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.

3. Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе).

#### **«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»**

Цель.: Закрепить правила поведения на улице: ПДД, понятие о светофоре и его назначении. Воспитывать правила безопасного поведения на улицах. Способствовать формированию культуры речевого общения в транспорте.

Ход занятия:

1) Внести и рассмотреть макет перекрестка. Уточнить значение сигналов светофора, действия пешеходов и водителей.

2) Вопросы:

1. Кто регулирует движение на дорогах?
2. Что означает каждый сигнал светофора?
3. Где можно переходить через дорогу?
3. С/р игра «Автобус»

#### **«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»**

Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта.

Ход занятия:

1) Показать картинки с изображением разных видов спорта, уточнить, знают ли дети их название.

1. Какие виды спорта нравятся и почему?
2. Каким видом хотели бы заниматься?
3. Какими видами спорта можно заниматься зимой, летом?

2) Чтение стихотворения Т.Волгиной «Два друга»

Вопросы:

1. Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел?
2. Почему спортсмены реже болеют?
3. Как называется ваша любимая подвижная игра?

3) Подвести к выводу о пользе физической культуры и необходимости ею заниматься.

### **«Врачи – наши помощники»**

П.с.: Закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук. Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребности быть здоровыми. Активизировать название: шиповник.

Ход занятия:

В группу въезжает «автомашина», в которой лежат мешочки с шиповником, овощами и фруктами и доктором Айболитом.

1. Д/и «Чудесный мешочек»
2. Д/и «Угадай на вкус»

Показать плоды шиповника, объяснить, что это такое. Обратит внимание на лук и предложить его посадить.

### **«Как я буду заботиться о своем здоровье»**

Цель: Закрепить понимания о здоровом образе жизни. Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этих профессий. Повторить пословицы о здоровье.

Ход занятия:

1. Как вы себя сегодня чувствуете?
2. Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?
3. Как вы сами можете помочь себе быть здоровыми?
4. Быть здоровым хорошо или плохо?

Обобщить ответы детей, повторить знакомые пословицы о здоровье.

### **«Этика питания в детском саду»**

Задачи: продолжать учить детей личной гигиены, . приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;

Материалы: игрушка – «Буратино», детская посуда, карточки для занятий: «Угадай, кто позвал?»

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

«Найди пару» .

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами) .

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

«Правила гигиены» .

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

«Этикет – школа изящных манер» .

Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты) . Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

«Отгадай загадку по картинке» .

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

«Найди опасные предметы»

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;

Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;

Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;

Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды

Соду, хлорку;

Опасно одному выходить на балкон.

«Мой день» .

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером) , объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?» .

Вариант 2. «Продолжи ряд» . Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку» . Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

### **«Опасно – не опасно»**

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

### **«Если сделаю так...»**

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...» , или «Опасности не будет, если я сделаю...» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выразить поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звёздочкой.

### **«Скорая помощь»**

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка) . Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действия.

#### **«Наши помощники – растения»**

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

#### **«Путешествие в страну здоровья»**

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

#### **«К нам пришел Незнайка»**

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

#### **«Полезная и вредная еда»**

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты) ; поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша) .

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

#### **«Весёлый человек»**

Цели: развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

#### **«Путешествие хлебного комочка»**

Цели: рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

Что такое хорошо, что такое плохо.

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зелёную, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

#### **«Что ты знаешь?»**

Цели: рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

Оборудование: мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребёнку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

#### **«Подбери предметы»**

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

#### **«Как вырасти здоровым»**

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом,

б) выполнение физических упражнений, в) приём здоровой пищи,

г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе) .

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причёсывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

#### **«Сложи картинку»**

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

(Можно использовать цветные фотографии) .

#### **«Что изменилось?»**

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

#### **«Узнай предмет по контуру»**

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

#### **«Почини спортивную форму»**

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.

Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

#### **«Что сначала, что потом»**

Цель: Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

Воспитатель предлагает рассмотреть иллюстрации-инструкции по сервировке стола. Дети рассказывают о том, как сервируют стол дома и в детском саду. Правильно сервируют стол для куклы, которая принимает гостей.

### **«Мои помощники»**

Цели: Уточнять и закреплять знания детей о внешнем строении человеческого тела; дать понятие о назначении и важности органов чувств; вызвать желание бережно относиться к жизненно важным органам.

Ход беседы.

Дети рисуют людей, которые идут, стоят, играют, работают и т.д. затем рассматривают рисунки.

Воспитатель: Можем ли мы по изображению понять, чем занимается человек? Как мы это можем понять? (Ответы детей.) Да, действительно, по положению рук и ног человека, изображенного на рисунке, по его позе мы можем догадаться, что он делает. Мы уже знаем, зачем человеку нужны руки и ноги; почему мы называем руки и ноги своими помощниками. При помощи ног мы ходим, бегаем, приседаем; руки помогают нам выполнять необходимые для жизни действия. Какие? (Дети перечисляют, что они делают с помощью рук - держат ложку, причесываются, одеваются, рисуют ит.д.т.)

Посмотрите на свою руку. Из каких частей она состоит? Какую работу выполняет каждая часть руки? Как вы думаете, почему рука подвижная? (Ответы детей.)

Затем дети рассматривают ноги. Сравнивают ноги (руки) детей и взрослых (по рисункам). Обращать внимание на то, что все они разные по размеру, однако имеют одинаковое строение.

Воспитатель: Нарисуйте крупно лицо. Заметьте: все лица получились разными, но все же у них есть что-то общее - глаза, нос, рот, уши. Мы называем эти органы органами чувств. А почему им дано такое название?(Ответы друзей.) Да, носом мы чувствуем запахи; глазами мы видим свет; ушами слышим, т.е. чувствуем звук; губами мы чувствуем температуру пищи, а языком - ее вкус. Теперь понятно, почему все эти органы органами чувств - с их помощью мы что-то чувствуем. (Проводится беседа о значимости органов чувств, о необходимости бережного отношения к ним.)

### **«Роль лекарств и витаминов»**

Цели: Уточнить и закрепить знания детей о лекарствах и витаминах; дать понятие об осторожности при использовании лекарств и витаминов; подкреплять уверенность в необходимости ведения здорового образа жизни.

Ход беседы.

Воспитатель: Мы много говорили о здоровье и знаем, что здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни. Скажите, почему человеку так нужно быть здоровым? (Когда человек здоров, он бодр, энергичен, с удовольствием работает и играет.) А что должен делать человек для того, чтобы сохранить свое здоровье? (Он должен соблюдать режим дня, заниматься спортом, чаще бывать на свежем воздухе, правильно питаться.) К сожалению, люди все равно болеют, кто-то чаще, кто-то реже. Есть очень серьезные заболевания, которые лечатся долго и только в больнице. Но мы сегодня поговорим о простудных и вирусных заболеваниях, которыми люди болеют наиболее часто. Что это за болезни? (Ангина, грипп, обычная простуда.) Эти болезни можно победить и в домашних условиях, но чаще всего с помощью врачей.

Давайте вспомним, что нужно сделать, если кто-нибудь заболел. (Вызвать врача на дом или сходить на прием к врачу в поликлинику.) Как же врач лечит заболевшего? (Он прописывает ему лекарства.) Лекарства бывают разными. В

каких формах выпускают лекарства? Знаете ли, вы какие лекарства есть у вас дома и где они хранятся? (Ответы детей.) Многие из вас не смогли ответить на этот вопрос. И это хорошо. Взрослые должны всегда убирать лекарства в недоступное для детей место. Многие лекарства выглядят привлекательно, да и на вкус приятны. Но это не значит, что они всегда и для всех безвредны. Лекарства предназначены только для лечения. Лечиться ими можно только под руководством врача или опытных взрослых людей. Одна красивая таблетка может нанести непоправимый вред здоровью человека. Именно поэтому детям лучше вообще не знать, где находятся лекарства. Ведь пользоваться лекарствами самостоятельно дети не должны.

Воспитатель показывает яркие упаковки с витаминами.

Воспитатель: А это что такое? (Витамины.) Для чего они нужны? Можно ли вылечиться, принимая только витамины? Как вы думаете, витамины - это скорее лекарства или конфеты? Правильно ни то ни другое. Витамины не лечат организм, как лекарства, а лишь укрепляют его, помогая противостоять болезням. И хотя витамины сладкие и вкусные, есть их как конфеты нельзя. Витамины съеденные в большом количестве, нанесут вред здоровью. Помните - детям нельзя есть витамины всегда, когда хочется.

#### **«Травма: как ее избежать».**

Цели: Продолжать учить оказывать посильную помощь при травме; воспитывать чувство милосердия и сострадания; учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы.

Ход беседы.

Дети рассматривают плакаты и иллюстрации, демонстрирующие оказание первой помощи при травме. Пытаются понять, что произошло с человеком в каждом конкретном случае, как и почему человек получил травму. Дети вспоминают аналогичные случаи из своей жизни: рассказывают, как были получены травмы; рассуждают, можно ли было избежать травмирования. Затем заводится разговор об общей осторожности, соблюдении правил безопасности дома и на улице. Дети должны понимать, что часто человек сам бывает виноват в том, что с ним происходит.

Целесообразно наибольшее внимание уделять примерам из жизни детей (разбил коленку или нос, посадил занозу в палец, ударился, упал и т.п.) Важно объяснять детям, что в случае травмы следует немедленно попросить о помощи взрослых. Но в некоторых случаях можно и самим попытаться что-то сделать. Например, к обычной царапине прикладывают чистый носовой платок или лист подорожника.

Игра «Помощь при травме» с карточками или предметами. Дети выбирают «травмированного» (рисунок, игрушку) и оказывают ему помощь. Попутно рассказывают, что и как они делают.

#### **«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.

## **Карточка бесед по формированию здорового образа жизни у дошкольников**

### **Оглавление**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Беседа «Наш организм»                 | 3  |
| Беседа «Тело человека»                | 4  |
| Беседа «Физкультура – залог здоровья» | 5  |
| Беседа «Правила личной гигиены»       | 6  |
| Беседа «Где живут витамины?»          | 8  |
| Беседа «Полезная и вредная пища»      | 10 |
| Беседа «Полезные продукты»            | 11 |
| Беседа «Зарядка»                      | 11 |
| Беседа «Роль лекарств и витаминов»    | 13 |
| Беседа «Лекарственные растения»       | 14 |
| Беседа «Полезные и вредные привычки»  | 17 |
| Беседа «Зачем делают прививки»        | 19 |
| Беседа «Омикробах»                    | 21 |
| Беседа «Бродячие животные»            | 21 |
| Беседа «Здоровая Пища»                | 23 |
| Беседа «Мой образ жизни»              | 24 |

### **Беседа «Наш организм»**

Задачи: закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.

Ход беседы.

Воспитатель: сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? (*Люди*). А одного из нас? (*Человек*). Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга. Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков. Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах. Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека.

Воспитатель: мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (*Сердце*.) Правильно, его еще называют мотором организма. Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулак, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца. Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее.

Воспитатель: благодаря каким органам мы дышим? (*Легким*). Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие. Воспитатель: Какие органы вы еще знаете? Дети рассказывают о желудке,

кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате. Воспитатель уточняет и расширяет знания.

Воспитатель: нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание? Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье.

Воспитатель: а как мы с вами можем заботиться о своем здоровье? Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, - долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом

### **Беседа «Тело человека»**

Программное содержание: уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища. Понятно отвечать на вопросы воспитателя. Воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми.

Ход беседы.

1) В гости пришла кукла Маша и принесла картинки с изображениями своих подруг. Обратит внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предложить найти различия, подвести к выводу: у всех одни и те же части тела (предложить показать их на себе).

2) Вопросы:

- что можно делать ногами, в какие игры играть?
- что делают руками?
- почему руки называют первыми помощниками?
- для чего нужны уши?
- от чего нужно беречь глаза?

3) Рассмотреть фотографии детей разного возраста, обратить внимание на изменение их роста.

Побудить прийти к выводу: чтобы вырасти большим, сильными и здоровыми, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.

### **Беседа «Физкультура – залог здоровья»**

Программное содержание: прививать интерес к физической культуре, укреплять физическое и психическое здоровье детей, воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

Ход беседы.

Воспитатель: основа спорта – физкультура.

Смысл физической культуры – красота мускулатуры,

И здоровье организма – чтоб легко идти по жизни! Трудно не болеть, держаться?

Надо физкультурой заниматься!

Сон, прервать пораньше сладкий, утром делать всем зарядку!

Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Воспитатель: физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, здоровые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящие к укреплению и сохранению своего здоровья

через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Мы говорили о качествах спортсменов, а что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными?

Дети: каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном зале, но и на прогулке, в выходные дни дома.

Воспитатель: Как вы думаете, люди занимающиеся физкультурой отличаются от тех, кто ее не любит? Какими бывают дети, которые не любят физкультуру, зарядку?

Дети: они грустные, слабые, часто болеют.

Воспитатель: правильно, фундамент физического здоровья закладывается в детстве. Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня, это поможет в дальнейшем вам, дети, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, последовательность. Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и развитие. *(Показ фотографий, карточек, иллюстраций, где дети выполняют различные упражнения с физ. оборудованием).*

Воспитатель: какие вам упражнения больше нравятся, какие основные виды движений, какие подвижные игры? *(Ответы детей)* Я предлагаю вам раскрасить иллюстрации с изображением спортивных игр и упражнений, вы выберете одну с тем видом спорта, какой вам больше нравится. *После раскрашивания, каждый рассказывает о виде спорта, который он раскрасил, чем этот вид спорта ему нравится, какие физические качества необходимо развивать для этого вида спорта?*

### **Беседа «Правила личной гигиены»**

Цель: Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом со взрослыми.

Ход беседы

Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – чистюля и грязнуля.

Раздается тук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского.

Мойдодыр: Я – великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник

И мочалок командир.

- Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на нашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, да волосам,

И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и у мышей.

(Расческа)

Дождик теплый и густой,  
Этот дождик не простой  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов.

(Душ)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо.

Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом

и т.д.

Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

### **Беседа «Где живут витамины?»**

Программное содержание: познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Закрепить понятие о пользе фруктов и овощей. Воспитывать культуру еды.

Материал: Карлсон (игрушка); баночка квашеной капусты; сухофрукты на тарелках – на каждого ребенка; лук, чеснок.

Ход беседы.

Воспитатель: сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это? «Смешной человечек на крыше живет. Варенье он любит, конфеты и мед».

Дети: Карлсон!

Воспитатель: (*выставляет на стол куклу – Карлсона*). Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

Карлсон: здравствуйте, ребята.

Воспитатель: Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

Карлсон (грустно): Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

Воспитатель: а кушаешь ты с аппетитом?

Карлсон нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

Воспитатель: так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

Карлсон: а что такое витамины?

Воспитатель: витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

Карлсон: а где же я возьму витамины?

Воспитатель: давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов.... Дети, где?

Дети: В овощах, ягодах и фруктах!

Воспитатель: но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

Дети: можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.

Карлсон лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

Воспитатель: в луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».

Карлсон: надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

Дети: чеснок!

Карлсон: да, угадали. А он тоже полезный?

*Дети рассказывают о пользе чеснока.*

Карлсон: я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

Воспитатель: Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст? Это что еще за куст?

Как же быть без хруста, если я .....

Дети: капуста!

Воспитатель: знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой. Угощает Карлсона и детей квашеной капустой.

Карлсон: о-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, торты, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

Воспитатель: много витаминов содержится в сухофруктах.

Карлсон: знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

Воспитатель: и не только. Давайте поиграем.

*Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены.*

Карлсон: спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

*Карлсон благодарит детей и улетает.*

### **Беседа «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 беседы.

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.

### **Беседа «Полезные продукты»**

Программное содержание: уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

Ход беседы.

1. Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени – корзину с фруктами (рассмотреть и описать их).
2. Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.
3. Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.

### **Беседа «Зарядка»**

Ход беседы.

Программное содержание: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Уточнить, какую пользу приносит утренняя зарядка и режим дня.

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня. Начнем с зарядки. Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

«Утренняя зарядка»

- Пролетела ночь, с добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло, иней опушил стекло -

Это Дедушка Мороз нам принес букеты роз.

Просьпайся, поднимайся, застилай свою кровать,

Вместе сделаем зарядку! Руки вверх, руки вниз,

На носках приподнимись, повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводится зарядка в детском саду.

Воспитатель собирает ребятшек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате. На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий

зеленую лесную поля Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

### **Беседа «Роль лекарств и витаминов»**

Цели: Уточнить и закрепить знания детей о лекарствах и витаминах; дать понятие обосторожности при использовании лекарств и витаминов; подкреплять уверенность в необходимости ведения здорового образа жизни.

Ход беседы.

Воспитатель: Мы много говорили о здоровье и знаем, что здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни. Скажите, почему человеку так нужно быть здоровым? (Когда человек здоров, он бодр, энергичен, с удовольствием работает и играет.) А что должен делать человек для того, чтобы сохранить свое здоровье? (Он должен соблюдать режим дня, заниматься спортом, чаще бывать на свежем воздухе, правильно питаться.) К сожалению, люди все равно болеют, кто-то чаще, кто-то реже.

Есть очень серьезные заболевания, которые лечатся долго и только в больнице. Но мы сегодня поговорим о простудных и вирусных заболеваниях, которыми люди болеют наиболее часто. Что это за болезни? (Ангина, грипп, обычная простуда.) Эти болезни можно победить и в домашних условиях, но чаще всего с помощью врачей.

Давайте вспомним, что нужно сделать, если кто-нибудь заболел. (Вызвать врача на дом или сходить на прием к врачу в поликлинику.) Как же врач лечит заболевшего? (Он прописывает ему лекарства.) Лекарства бывают разными. В каких формах выпускают лекарства? Знаете ли, вы какие лекарства есть у вас дома и где они хранятся? (Ответы детей.) Многие из вас не смогли ответить на этот вопрос. И это хорошо. Взрослые должны всегда убирать лекарства в недоступное для детей место. Многие лекарства выглядят привлекательно, да и на вкус приятны. Но это не значит, что они всегда и для всех безвредны. Лекарства предназначены только для лечения. Лечиться ими можно только под руководством врача или опытных взрослых людей. Одна красивая таблетка может нанести непоправимый вред здоровью человека. Именно поэтому детям лучше вообще не знать, где находятся лекарства. Ведь пользоваться лекарствами самостоятельно дети не должны.

Воспитатель показывает яркие упаковки с витаминами.

Воспитатель: А это что такое? (Витамины.) Для чего они нужны? Можно ли вылечиться, принимая только витамины? Как вы думаете, витамины – это скорее лекарства или конфеты? Правильно ни то ни другое. Витамины не лечат организм, как лекарства, а лишь укрепляют его, помогая противостоять болезням. И хотя витамины сладкие и вкусные, есть их как конфеты нельзя. Витамины съеденные в большом количестве, нанесут вред здоровью. Помните – детям нельзя есть витамины всегда, когда хочется.

### **Беседа «Лекарственные растения»**

Программное содержание: познакомить детей с лекарственными растениями. Развивать познавательный интерес. Воспитывать у детей бережное отношение к растениям.

Ход беседы.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что такое лекарственные растения? *(Это растения, которыми пользуются, при лечении разных болезней).*

Все травы – лекари - душица, и зверобой, и медуница,

И земляника, и черника, и брусника с голубикой.  
Чистотел, полынь, калина, лен, календула, крапива.  
Травы, где найти такие, знают жители лесные.  
Вот о чем они для нас, поведут сейчас рассказ.

Ребята, а вы знаете, что кроме лекарств, при болезнях, можно еще лечиться другими средствами. Все наши болезни можно лечить лечебными травами и растениями. Многие из них вам знакомы, они растут рядом с вами. А давайте мы с вами вспомним, какие мы знаем лекарственные растения. *(Ответы детей).*

Воспитатель: а теперь, предлагаю вспомнить «Правила сбора лекарственных растений».

Дети называют:

- нельзя собирать растения возле автомобильных и железных дорог.
- нельзя собирать растения в сырую, мокрую погоду, лучше это сделать днем, когда сухо и ясно.
- нельзя пробовать растения на вкус.
- нельзя рвать много растений.
- собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.
- после сбора лекарственных растений надо тщательно вымыть руки.

Воспитатель: ребята, а вы знаете, что многие лекарственные травы добавляют в чай. Мы с вами в конце нашего занятия тоже попьем вкусного чайку. А пока предлагаю послушать ваши домашние задания. Помните, вам дома нужно было подготовить загадку и небольшой рассказ об одном лекарственном растении. Информацию можно было брать из книг, интернета и т. д. Отгадайте загадки.

На лугах, полях растёт, цветом розовым цветёт,

Заварить им можно чай, ты мне быстро отвечай!

Что за травка? *(Иван-чай).*

Иван – чай – целебное растение. Цветет красными, фиолетовыми, белыми, розовыми цветами, соцветия собраны в кисти. Из него готовят настойки, целебные отвары и мази. Это растение – отличный медонос.

Белый горошек, на зелёной ножке,

Зреет, раскрывается, колокольчик превращается! *(Ландыш)*

Ландыш – очень ценное растение. Его капли применяют при болезнях сердца. Ландыш занесен в Красную книгу.

Пряность это и приправа, чай с ней удался на славу,

Догадаются ребята, ну, конечно, это...*(Мята)*

Мяту добавляют в чай. Настойки мяты обладают болеутоляющими и успокаивающими свойствами. Мята – это настоящая кладезь лечебных свойств. Обладая приятным ароматом, охлаждающими вкусовыми качествами и многочисленными лечебными свойствами, мята является одним из самых универсальных растений в царстве трав. Название «мята» происходит от греческого слова «мент», прохлада. Прохладная трава способна освежать воздух, полость рта, улучшает пищеварение.

Что за странные цветки под названьем Нюгетки?

Так похожи на ромашки – все в оранжевых рубашках. *(Календула)*

Лекарства из календулы применяют для полоскания горла при ангине и стоматите.

Календула прекрасное средство при кашле, еще ее используют при ожогах, ушибах.

Жёлтый глаз из-под земли, первым дарят нам они.

Как их правильно назвать, если им земля, как мать? (*Мать-и-мачеха*)

Мать – и – мачеха помогает при кашле, применяют для улучшения зрения. У этого растения полезны и цветки, и листья.

Физкультминутка

«Одуванчик».

Одуванчик, одуванчик! (Приседают, потом медленно встают)  
Стебель тонкий, как пальчик. (Поднимают руки вверх)  
Если ветер быстрый-быстрый (Разбегаются в разные стороны.  
На поляну налетит, все вокруг зашелестит. (Говорят «ш-ш-ш-ш-ш»)  
Одуванчика тычинки. разлетятся хороводом. (Берутся за руки и идут по кругу)  
И сольются с небосводом.  
Будешь бодрый, молодой.

Воспитатель: а еще из целебных трав можно приготовить вкусный салат. Вот, например из одуванчика. Это тоже лекарственное растение, улучшает состояние организма.

Воспитатель: перед вами на столах расположены листики и цветочки, приглашаю вас к столам, вы должны взять по одному растению и назвать это растение. А в выходные дни или когда пойдете гулять, посмотрите вокруг, может вы увидите, и узнаете, эти растения на улице.  
*Дети берут со столов растение, нюхают его, осматривают со всех сторон. Дают свои ответы.*

Воспитатель: кроме растений, которые мы сегодня вспомнили, есть еще много других полезных и нужных всем нам растений. А сейчас все на чаепитие и попробуйте догадаться с каким лекарственным растением вы пьете чай. Всем приятного чаепития.

### **Беседа «Полезные и вредные привычки»**

- Ребята, послушайте стихотворение:

Есть у лисички хорошие привычки:

Собираясь в гости, холить пышный хвостик,

Приучать лисяток соблюдать порядок.

Есть у лисички дурные привычки:

В курятник - шасть, и курочку украсть.

Мы сегодня с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка? Привычка, - это действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека добрым, и он совершает сои действия, не задумываясь над ними потому что, они совершаются самисобой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Что это за привычки? Правильно. Почаще мыть руки с мылом, каждое утро чистить зубы, умываться и закаляться холодной водой по утрам, делать зарядку.

А еще? Кто вспомнит? Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешать в шкаф. Ребята, как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки? Конечно, плохо. А почему? Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы

потратите, много времени. У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место – полезная привычка!

Ребята, а еще о каких полезных привычках мы забыли? Это соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты, мытье посуды – это тоже хорошие привычки. Вот еще хорошая привычка – всегда быть чисто и опрятно одетыми, аккуратно причесанными.

Но, существуют, к сожалению, и вредные привычки. Мы поговорим о них.

Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь.

Это не соблюдение режима дня, постоянное лежание на диване, привычкаковырять в носу.

Ребята, кто вспомнит и расскажет о плохих привычках. Правильно! Не вмешиваться в разговоры взрослых, не держать руки в карманах, не размахивать руками во время разговора, не чесать уши, нос, голову. Еще плохая привычка грызть ногти, ведь под ногтями много микробов. Ребята, еще очень плохо чавкать во время еды, крутиться за столом, сидеть, развалившись на стуле.

Ребята, а курение это плохая привычка? Правильно! Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее. В чем же состоит вред курения? В табачном дыме, который человек вдыхает, содержится много вредных веществ. Курящие люди часто болеют. И если ребенок начинает курить, то он плохо растет, становится очень слабым, у него болит голова, снижается сила, выносливость, ухудшается здоровье.

Ребята, запомните! Курение и здоровье не совместимы. Я хочу вам сказать, что у каждого человека есть хорошие привычки и плохие. Но с вредными привычками надо бороться: избавляться от них и воспитывать в себе только хорошие.

А теперь давайте отгадаем, какие привычки полезные, а какие вредные.

1. Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер
2. Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду
3. Пылесосом убираю, пыли я не оставляю
4. Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю
5. Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид

### **Беседа «Зачем делают прививки»**

Программное содержание: расширить представление дошкольников о значении прививок. Учить анализировать, устанавливать простейшие причинно – следственные связи; делать обобщения; отвечать на вопросы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: предметные картинки, иллюстрации с изображением труда медицинских работников.

Предварительная работа: экскурсия в медкабинет, наблюдение за работой медсестры, рассматривание иллюстраций по теме.

Ход беседы.

Воспитатель: ребята, как вы думаете, что такое прививка? (ответы детей). Прививки — вещь, конечно же, очень неприятная. Все их боятся и стараются любыми путями избегать.

Прививки люди стали проводить относительно недавно, а раньше без них человечеству было очень плохо. А почему людям без прививок было плохо? Как вы думаете? (ответы детей). По всему земному шару то в одном, то в другом месте

вспыхивали тяжелые заболевания, нередко приводящие к смерти многих тысяч людей.

Самым неприятным было быстрое распространение этих заболеваний, которое сейчас называется эпидемией.- Стоило заболеть хотя бы одному человеку, как болезнь в считанные дни или даже часы охватывала все селение или город, а потом иногда переходила и в другие страны. От таких страшных заболеваний, как чума и холера, часто полностью вымирал целые города. Люди не могли найти спасения от этих болезней.

Одним из самых частых заболеваний до начала прошлого века была натуральная оспа. Это очень тяжелая болезнь, при которой все тело покрывается волдырями. Правда, заболевшие оспой иногда, хотя и редко, выживали и выздоравливали, но на их коже навсегда оставались следы от волдырей. Зато эти люди никогда больше не заражались оспой, то есть становились невосприимчивыми к ней.

В конце XVIII века простой английский врач Эдуард Дженнер открыл способ предупреждения оспы. Дженнер был сельским врачом и заметил, что доярки почти не болеют оспой. Также он установил, что на вымени коров часто возникают волдыри, которые называют «коровьей оспой».

Дженнер решил, что при дойке этих коров работницы невольно втирали в трещины на коже рук содержимое этих волдырей и заболевали оспой в незаметной, легкой форме. Но после этого они становились невосприимчивыми к страшной натуральной оспе. Дженнер решил таким образом делать прививки и другим людям.

- Ребята, как вы думаете, в те далекие времена люди сразу согласились делать эти прививки? (ответы детей).

- Верно. В те времена никто не понимал необходимости этой процедуры, более того — почти все встретили это великое открытие с большим сопротивлением. Люди думали, что после прививки у них вырастут рога и копыта. Но постепенно оспопрививание стало распространяться по всем странам мира. А вскоре после этого стала развиваться наука об иммунитете, то есть невосприимчивости организма к тому или иному инфекционному заболеванию. Ученые установили: иммунитет объясняется тем, что в крови образуются особые защитные вещества, которые убивают микробов — возбудителей болезни. Иммунитет бывает врожденным или приобретенным (именно приобретенный иммунитет возникает у человека после прививки или перенесенной болезни).

За годы развития науки об иммунитете люди стали применять прививки и от других страшных болезней - дифтерии, кори и т. д. Человеку вводят в организм либо сильно ослабленных возбудителей этих болезней (или их токсины), либо специальные сыворотки. Благодаря этому через некоторое время человек становится неуязвимым для болезни, а если все-таки заболевает, что бывает очень редко, то совсем в легкой форме.

Итог беседы.

### **Беседа «Омикробах»**

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе тот оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно, если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе, на тарелке, на ложках, на хлебе и

думают: «Как хорошо, что на свете есть болезнетворными бактериями грязнули и мухи, вот миробам раздолье: и на руки можно попасть, и в рот человеку. Атамуж и до болезни рукой подать!»

- Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел?

- Что помогает нам победить микробов? (Вода и мыло)

С водой надо дружить. Вода – доктор. Без воды не может жить человек. Вода и мыло настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

### **Беседа «Бродячие животные»**

Программное содержание: разъяснить детям, что контакты с животными иногда могут быть опасными для жизни и здоровья; учить заботиться о своей безопасности, воспитывать любовь к животным.

Ход беседы.

Воспитатель: ребята, отгадайте загадки:  
«Мордочка усатая, шубка полосатая, часто умывается, а с водой не знается» (*Кошка*).

«Гладишь - ласкается, дразнишь - кусается» (*Собака*).

Воспитатель: иногда, когда вы играете во дворе своих домов, к нам приходят собаки или кошки. Мы, конечно же, все любим животных, заботимся о них, знаем, как с домашними животными обращаться, что они любят. Но мы не знаем, чьи эти животные. Скорее всего, они бездомные.

- А можно ли трогать, брать на руки чужих или бездомных собак и кошек? Почему?

Да, вы правы. Нельзя! Они могут оказаться агрессивными, бешеными. Уличные кошки и собаки могут быть больны чем-то заразным. Их можно и нужно кормить, но гладить и играть с ними опасно. Тем более нельзя дразнить и мучить животных. Важно помнить, что животные наиболее агрессивны во время еды и когда около них находятся их маленькие детеныши.

Воспитатель: давайте представим, что у нашего подъезда жалобно мяукает котенок. Что делать?

Воспитатель: послушайте стихотворение.

Мяукает у дерева незнакомая кошка, налью молока я бедняжке немножко.

Но трогать руками котенка не буду, что мама сказала,

Зверей не бери, от них мне поверь, легко заразиться. Придется в больнице долго лечиться!»

Воспитатель: запомните ПРАВИЛА!

- не убегайте от собаки на улице. Собаки преследуют убегающих.
- не гладьте незнакомых животных и не берите их на руки! Они могут оказаться больными, заразными, у них могут быть клещи или блохи или они могут неправильно среагировать на вашу ласку и укусить без предупреждения.
- 
- не смотрите пристально собаке в глаза, она может принять этот взгляд за вызов.
- если вы встретитесь с собакой в узком проходе или проулке, уступите ей место, встаньте боком к собаке.
- не трогайте чужую кошку или собаку. Даже при хорошем отношении с твоей стороны они могут чего-то испугаться и в целях самозащиты оцарапать или укусить.

- не целуйте животных (они часто роются в земле и у них на морде много микробов)
- не дразните животных (они могут терять терпение и укусить);
- не подходите к ним сзади.
- не будите спящих животных.

### **Беседа «Здоровая Пища»**

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

- Чем питаются животные?

Одни едят только растительную пищу, и называются травоядными. Даже огромный слон питается травами и ветками. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

- Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? Рисунок органов пищеварения.

Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка попадает тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

- Какие по вашему мнению продукты полезны? Какие вредны? Почему?

Доктор Пища советует: чтобы правильно питаться нужно выполнять два условия:

умеренность и разнообразие.

- Что означает умеренность? Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит разнообразие? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают нам энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло).

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи).

А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы и др.)

### **Беседа «Мой образ жизни»**

Предложите детям рассмотреть картинки с изображением взрослых и детей. Задайте вопросы: «Кто из этих людей вырастет? Кто может нести самый большой и тяжелый чемодан? Кто прочитал много книг?»

Попросите детей назвать различия между детьми и взрослыми. Подведите к выводу о непрерывном росте детского организма; о постепенном формировании умений, навыков, представлений; об изменении игровых интересов ребенка.

Предложите разложить последовательность картинок с изображением человека в разном возрасте и рассказать о достижениях каждого возраста.

Расскажите, что деятельность каждого человека происходит в определенных условиях жизни и зависит от них. Раскройте условия жизни ребенка: климатические условия, место проживания, бытовую обустроенность, психологическую ситуацию в

семье и в детском саду. Раскройте деятельность ребенка как игровую и учебную, двигательную подвижность, общение, бытовые взаимоотношения.

Предложите детям рассказать о последовательности событий, которые происходят в детском саду, и подобрать соответствующие иллюстрации. Обратите внимание дошкольников на различные виды деятельности, которыми они имеют возможность заниматься во время пребывания в детском саду.

Раскройте особенности режима дня в детском саду и моменты, важные для укрепления детского здоровья. Подведите детей к выводу: на здоровье человека влияют чистота тела, одежды и жилища, полезное питание, сон, отдых, прогулки, проветривание помещения, занятия физической культурой, закаливание, психологический комфорт.