



**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 общеразвивающего вида»
МУ «Управление образования» администрации МОГО «Ухта»**

**Сборник
конспектов организованной образовательной деятельности и
сценариев досугов физкультурно – познавательной направленности**

**Автор – составитель
Тютин Галина Сергеевна
МДОУ «Д/с № 2»**



**2020 год
Ухта**

Введение

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Вначале это отношение проявляется в форме страха, который появляется у ребенка в связи с неприятными манипуляциями, которые проделывают с ним взрослые. Всем известно, что маленькие дети весьма настороженно и даже негативно относятся к людям в белых халатах. По мере накопления опыта болезней и связанного с ним опыта получения лечебных процедур чувство страха сменяется чувством тревожного ожидания, а у старших дошкольников оно сменяется любопытством.

Исследования В.Г. Алямовской показали, что отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Поскольку это понятие достаточно сложное, многоаспектное, дети в младшем дошкольном возрасте не в состоянии овладеть им даже на уровне общего представления. Дети в этом возрасте понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленького ребенка практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, и у большинства отчетливо проявляется довольно разное негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Что значит чувствовать себя здоровым, быть здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым – значит не болеть.

В старшем дошкольном возрасте благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется, но наблюдается смешение понятий «здоровый», как большой, хороший, и «здоровый» как не больной. Дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий (нельзя есть грязные фрукты, нельзя брать еду грязными руками и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе, дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены. Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как собственно и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную составляющую здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня заболела голова»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о нем, а также в не осознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие «как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.», а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

При целенаправленном воспитании, обучении и закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой, отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью, как к величайшей ценности в жизни (на доступном к пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу –

становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

ФГОС дошкольного образования определяет цели, задачи и содержание физического развития детей дошкольного возраста в условиях ДОО. Их можно дифференцировать на два содержательных модуля: «Здоровый образ жизни» и «Физическое развитие».

Содержательный модуль «Здоровый образ жизни»		
С учетом ФГОС дошкольного образования к нему относятся задачи:		
4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. - Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). - Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. - Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. - Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. - Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». - Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и 	<ul style="list-style-type: none"> - Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. - Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). - Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. - Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. - Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. - Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). - Формировать умение характеризовать свое 	<ul style="list-style-type: none"> - Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). - Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. - Формировать представления об активном отдыхе. - Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. - Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

<p>здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. - Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. - Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. 	<p>самочувствие.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знакомить детей с возможностями здорового человека. - Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. - Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. 	
---	---	--

Исходя из этих задач, разработаны конспекты организованной образовательной деятельности и сценарии досугов, в которых обязательно присутствуют соответствующие теме подвижные игры, игры-эстафеты.

**Конспекты
организованной образовательной деятельности
физкультурно – познавательной направленности
в средней группе**

Тема: «Знакомство с основными частями тела»

Цель: познакомить детей с основными частями тела

Задачи: 1. Изучить внешнее строение тела человека

2. Учить ориентироваться в пространстве (правая рука – левая рука и т.д.)

3. Подвести детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своём теле

Методы: обращение к опыту детей, поисковая деятельность, выразительные движения, художественное слово (сказка о человеке и кроте), игра малой подвижности, хороводная игра.

Предварительная работа: чтение сказок «Крот и жаба» и «Лисичка со скалочкой»

Материал: картинки с изображением крота и человека

Источник: Г.И. Гризик «Познаю мир» стр.75

Ход занятия

Часть I

Перед детьми картинки с изображением крота и человека

Воспитатель рассказывает сказку: однажды Крот трудился под землей, делал новый подземный ход и нечаянно попал в огород. В огороде работал Человек, убирал урожай моркови. Вы помните, что Крот слепой, что он ничего не видит? Встретились Крот и Человек и разговорились. Крот и спрашивает у Человека: «Много я слышал о тебе, человек, от разных зверей, червяков и жуков. Одни хвалят тебя, другие ругают. Но все отмечают твой ум, силу, умелость и трудолюбие. И все-то ты, Человек, можешь, и все-то ты умеешь. Но мне очень интересно, как ты выглядишь? На кого ты похож? Может быть, ты похож на червяка? А может на птицу? А может на меня, на Крота?» Рассмеялся человек и отвечает: «Нет, Крот, я не похож ни на червяка, ни на птицу, ни на тебя. Я похож сам на себя. Я немного расскажу тебе о себе. Слушай». И Человек рассказал Кроту о себе.

Часть II

Знакомство с основными частями тела человека

- Дети, а если бы вы встретились с кротом, как бы вы рассказали о себе? Что же есть у человека? (ответы детей с опорой на наглядность; дети должны перечислить основные части тела: туловище, голова. На голове два глаза, два уха, носик и две ноздри, рот, много волос, две руки и две ноги, на руках и ногах пальцы. *Наводящими вопросами или выразительными движениями можно помочь детям.*)
- А сейчас давайте немного поиграем.
 - Лобик-бобик (набываются)
 - Носик-абрикосик (закрывают глаза и пальцем дотрагиваются до кончика своего носа)
 - Щечки-комочки (мнут пальцами щеки, осторожно трут их ладонями)
 - Губки-голубки (вытягивают губы в трубочку)
 - Зубки-дубочки (стучат тихонько зубами)

- Бородушка-молодушка (глядят подбородок)
 - Глазки-краски (раскрывают пошире глаза)
 - Реснички-сестрички (моргают глазами)
 - Ушки-непослушки (трут тихонько пальцами свои уши)
 - Шейка-индейка (вытягивают шею)
 - Плечики-кузнечики (поднимают и опускают плечи вверх-вниз)
 - Ручки-хватушки (имитируют хватательные движения)
 - Пальчики-мальчики (шевелият пальцами обеих рук)
 - Грудочка-уточка (грудь колесом)
 - Пузик-арбузик (выставляют живот вперед)
 - Спинка-тростинка (выпрямляют спину)
 - Коленки-поленки (сгибают ноги в коленках по очереди)
 - Ножки-сапожки (топают ногами)
- Дети, у нас с вами по две руки и ноги, по два уха и глаза. У них есть свои названия. Прихожу я к врачу и говорю: «У меня рука болит», а врач смотрит и не знает, какая рука у меня болит: ведь у меня их две. Конечно, я могу показать больную руку, но могу и назвать ее, и врач все поймет. Давайте познакомимся с нашими руками, ногами, глазами и узнаем, как их зовут (педагог говорит и показывает, встав к детям спиной и глядя на них в зеркало или через плечо). Это правая рука. Покажите, где ваша правая рука (необходимо контролировать правильность выполнения задания детьми, поправлять их). Это правая нога. Покажите. Вы заметили, что правая рука и правая нога находятся с одной стороны тела? И все, что находится на этой стороне носит название правая, правый. Покажите теперь правый глаз, правое ухо. Поставьте правую руку на правый бок и т.п. (аналогичная работа проводится с левой стороны тела).
- **Хороводная игра «Буги-Вуги».**
Цель: закрепить полученные знания о правой и левой сторонах.
- Дети встают в круг и повторяют за взрослым.*
- Руку правую вперед, а потом ее назад
А потом ее вперед и немного потрясем.
Мы танцуем Буги-Вуги, поворачиваясь в круге
И в ладоши хлопаем вот так:
Раз, два, три
- То же самое делают с другими частями тела:
 - Руку левую вперед...
 - Ногу правую (левую) вперед ...
 - Ушко правое (левое) вперед ...

Часть III

(основное назначение частей тела)

- Дети, помните, как Лиса в конце сказки «Лисичка со скалочкой», прячась в норе от собак, спрашивала свои лапки, ушки, глазки и хвостик, что они сделали для Лисички? А, например, лапки, отвечали: «Мы все бежали, чтобы Лисоньку собаки не поймали». Давайте и мы с вами поиграем в такую игру. Как вы думаете, для чего нам нужны ноги (руки, голова и т.п.)

- Покажите, как ваши ножки могут топтать,
как ваши ножки могут прыгать,
как ваши ножки могут приседать,
как ваши ножки могут тихо стоять.
(аналогично с другими частями тела)

Часть IV

(Подвести детей к мысли о том, что о своем теле нужно заботиться)

- Как много делают для нас наши руки, ноги, голова – наши заботливые помощники. А вы что делаете для них? (ответы детей. Обобщение детских ответов).

Тема: «Кто мы? Какие мы?»

Цель: Развивать умение ориентироваться в схеме собственного тела, различать и называть части тела, различать понятия «девочка» - «мальчик», знать к какому полу относится сам ребёнок, развивать пространственные представления, учить сравнивать и обобщать, развивать местную и общую моторику, пополнять активный словарь, познакомить с символами.

Материал: изображения чумазой девочки, чумазого мальчика и аккуратной девочки; карточки - символы; следы.

Методы и приемы: Вопросы к детям, пальчиковая гимнастика, поисковая деятельность, обращения к опыту детей, игровые упражнения, подвижные игры

Источник: А.А. Вахрушев. Здравствуй, мир. – стр 39

Ход занятия:

1. *Воспитатель собирает детей около себя и предлагает им послушать историю про девочку. Называется эта история «Девочка чумазая».*

-Что значит «чумазая»? (Грязная, грязнуля)

Воспитатель показывает детям три изображения: девочка в чистом платье, с чистыми руками и лицом; девочка чумазая и чумазый мальчик.

-Покажите, о ком идет речь в нашей истории? А история начинается так:

Ах ты, девочка чумазая,

Где ж ты руки так измазала-

Чёрные ладошки,

На локтях дорожки.

-Покажите, где у вас ладошки? Сколько их?

-Почему их две?

-Похлопайте в ладошки тихо, громко, быстро, медленно.

-Теперь поиграем по-другому.

Воспитатель показывает детям две карточки: на одной из них нарисованы вертикальные полосы, расположенные близко друг к другу, а на другой далеко друг от друга.

-Какую карточку я должна была бы вам показать, если бы хотела, чтобы вы похлопали медленно (быстро)?

Воспитатель показывает другие две карточки: чёрную и серую.

-Какую карточку я должна была бы вам показать, если бы хотела, чтобы вы похлопали громко (тихо)?

Воспитатель начинает показывать карточки по одной, и дети должны выполнять соответствующие действия.

Можно показывать карточки попарно и тогда дети должны хлопать, например, тихо и быстро, громко и медленно, и т.д.

Воспитатель напоминает детям о том, что девочка измазала ладошки.

-Посмотрите на свои ручки и скажите, что ещё у девочки обязательно было грязное? (Пальцы)

Пальчиковая гимнастика «Дружба». Пальчики поссорились и подружились.

2. *Воспитатель ещё раз читает первое четверостишие.*

-Девочка испачкала локти. А где локти у вас?

-Сколько их?

-Согните руки в локтях.

-Когда девочку спрашивают, где же она так испачкалась, она отвечает:

Я на солнышке лежала,

Ручки кверху держала.

Вот они и загорели.

-Покажите, как лежала девочка на солнышке.

Дети ложатся на пол на спину и поднимают руки. Воспитатель читает стихотворение дальше.

Ах ты, девочка чумазая,

Где ж ты пятки так измазала?

-А у вас где пятки?

-Где они находятся?

-Сколько у вас ног?

-Сколько пяток?

-Сколько пяток на каждой ноге?

-Походите на пяточках.

Воспитатель раскладывает на полу вырезанные из картона следы ног. Все левые следы - одного цвета, все правые - другого.

-Сейчас мы с вами по протоптанной дорожке. Наступая на следы, надо каждый раз называть ногу, которую ставишь на след. Левая, правая, левая, правая ...

-Что ещё обычно пачкается на ногах? (Коленки)

-Покажите ваши коленки.

-Сколько их?

-Согните ноги в коленках, встаньте на коленки.

3. *Восп-ль собирает детей около себя.*

-Что ещё кроме рук и ног есть у каждого человека? (Туловище и голова)

-Покажите их.

-Посмотрите друг на друга. У всех есть голова, туловище, две руки, две ноги.

Давайте это всё немножко разомнём.

Игра «Мы топаем ногами»

-Итак, раз у нас у всех есть руки, ноги, голова, туловище, выходит, что мы все одинаковые?

4.-Чем вы не похожи? (Есть мальчики и девочки)

Воспитатель просит девочек встать около высокого стула, а мальчиков - возле низкого.

-Что ещё у вас разное? Рост, цвет волос, глаз, вы по-разному одеваетесь.

- Но, несмотря на то, что вы такие разные, вас можно назвать одним словом. Каким? (Дети, люди)

-Если вас много, то вы - дети, а если один, то... (ребёнок)

-Если вас много, то вы - люди, а если один, то... (человек)

П/и «Мальчики и девочки»

Мальчики и девочки стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу воспитателя «мальчики» -девочки убегают, а мальчики их догоняют. По сигналу «девочки» - мальчики убегают, а девочки их догоняют.

Тема: «Здоровье и болезнь»

Цель: Объяснить детям, как важно следить за состоянием своего здоровья. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью. Учить заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Материал: презентация «Что герои делают не так?», мягкая игрушка собачка Тюпа, с повязкой на голове и намотанным шарфом, под мышкой градусник.

Методы и прием: вопросы к детям, беседа, подвижные игры

Источник: Г. Зайцев. Уроки Айболита. стр 15

Ход занятия:

-Ребята, посмотрите-ка на Тюпу. Как вы думаете, что с ним случилось? (Ответы детей)

-А почему вы решили, что он заболел?

-Как выглядит больной человек?

-А как же тогда должен выглядеть здоровый человек? (Ответы детей)

-Почему же люди болеют? Откуда берутся болезни?

Воспитатель показывает картинку с изображением увеличенной капли воды.

-Как вы думаете, что это? (Версии детей)

-Это всего лишь капелька воды, но только увеличенная в несколько тысяч раз. Видите как много здесь точек, чёрточек, каких – то «головастиков»? Это микробы, мельчайшие живые существа. Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп.

Микробы бывают разные, есть среди них и полезные. Например, гнилостные бактерии, благодаря которым в почве образуются вещества, питающие растения.

Или молочнокислые бактерии, которые превращают молоко в **ряженку, кефир, сыр**.

Но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные.

Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные болезни.

-Как же микробы попадают в организм?

Воспитатель выставляет сюжетные картинки «Что герои делают не так?» и предлагает, рассмотрев их, ответить на её вопрос.

Некоторые болезнетворные бактерии и вирусы очень сильны. Проникнув в тело человека, они могут сразу вызвать болезнь, часто очень тяжёлую.

Врачи разных стран трудились для того, чтобы научиться лечить и предупреждать тяжёлые инфекционные болезни. Теперь каждому здоровому ребёнку делают прививки от кори и др.

болезней. Взрослым тоже делают прививки (например, во время эпидемии гриппа). Люди, которые вовремя сделали прививку, реже заболевают. А если и заболевают, то на много легче переносят недуг и быстрее выздоравливают.

Но если вы почувствовали, что у вас болит голова, горло или ухо, вы чувствуете озноб или жар, у вас вдруг испортилось настроение, пропал аппетит, не хочется ни гулять, ни играть, - то, скорее всего, вы и вправду заболели.

- Что же делать в таком случае? Постарайтесь позвать на помощь старших. Если их нет дома, позвоните на работу маме, папе или бабушке.

- Если вас знобит, укутайтесь, наденьте шерстяные носки и выпейте теплый чай с малиной.

- Если же у вас жар, положите на голову холодный компресс, чаще пейте, а если сильно потеете, чаще меняйте бельё.

А уж взрослый, конечно, вызовет врача, который определит болезнь и назначит лечение.

- Что же нужно делать, чтобы не заболеть?

Во-первых, не делать того, что может навредить вашему здоровью:

- **Не кутаться, одеваясь на прогулку** (когда на тебе сто одежек, очень трудно двигаться, а значит ты всю прогулку прстоишь, наблюдая за тем, как бегают и играют другие дети, быстро замёрзнешь и заболешь; если же ты всё-таки ты попытаешься побегать, то вскоре вспотеешь, а остановившись отдохнуть, почувствуешь, что мёрзнешь)
- **Зимой на прогулке не есть снег** (он только кажется чистым, на самом деле в нём очень много микробов)
- **Не находиться в помещении, где курят**
- **Не переедать мучного и сладкого**
- **Не засиживаться долго у телевизора**
- **Не бояться докторов**

Во-вторых, делать всё, что бы укрепить своё здоровье:

- **Делать по утрам зарядку**
- **Закаляться**
- **Заниматься спортом**
- **Вовремя посещать врачей**

- А как мы в нашем детском саду укрепляем здоровье?

Дети дают ответы, воспитатель их дополняет.

- А сейчас давайте немного укрепим своё здоровье.

1. **Разминка под музыку**
2. **П/и «Кто быстрее?»**
3. **Пальчиковая гимнастика «Утро настало»**

Тема: «Хотим быть стройными»

Цель:

Дать детям элементарные сведения о влиянии осанки на здоровье ребенка. Формировать осанку в общеразвивающих упражнениях без предметов.

Учить детей выполнять упражнения по рисунку. Закреплять правильную осанку во время игр.

Материал:

Презентация с изображением верблюда; гимнастов, фигуристов, балерин, танцоров; людей с нарушением осанки, а также схематичного изображения упражнений

Методы и прием:

Вопросы к детям; показ мультимедийной презентации, упражнения на формирование осанки, подвижные игры

Источник:

Л.Д. Глазырина «Физкультура дошкольника (средняя группа)» стр. 31,

Г.К. Зайцев «Уроки Мойдодыра» стр. 21

Ход занятия:

Показ слайдов с изображением гимнастов, фигуристов, балерин, танцоров.

Слайд 2: Посмотрите на верблюда. Какая у него горбатая спина! А вы знаете, почему у верблюда есть горб? (ответы детей)

Горб верблюда – это его походный запас питания. Он из жира и мышц. С таким «рюкзаком» можно несколько дней не есть. В пустыне это важно!

Слайд 3: Ну, а если у человека сгорбленная спина? Что вы об этом думаете? (ответы детей)
Этот человек с детства не следил за своей осанкой.

Слайд 4: Не занимался физкультурой, а много времени проводил за компьютером и перед телевизором.

За столом сидел неправильно, сгорбив спину.

Слайд 5: А некоторые девочки рано начинают носить туфли на высоких каблуках.

Слайд 6: Спят на слишком мягкой постели с высокой подушкой.

Слайд 7: И вот результат: у них повредились кости и хрящи (диски) позвоночника. Теперь у них некрасивая фигура и часто болит спина. И голова тоже болит. Такое может случиться, если о позвоночнике не заботиться, не развивать его гибкость. Предлагайте, что же нам сделать, чтобы всю жизнь оставаться стройными, с красивой осанкой. (ответы детей)

Предлагаю начать со специальных упражнений для красивой осанки.

- Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании с корригирующими упражнениями.
- Перестроение в 3 колонны
- **Слайд 8:** Упражнение «Подсвечник»: и.п. основная стойка. 1 – подняться на носки, руки согнуты в локтях, ладонями вверх; 2 – 3 – держать равновесие; 4 – 5 – вернуться в и.п. (6 – 8 раз)
- **Слайд 9:** Упражнение «Маятник»: и.п. ноги врозь, руки за голову, локти в стороны. 1 – наклон туловища влево (вправо); 2 – вернуться в и.п. (6 – 8 раз)
- **Слайд 10:** Упражнение «Горка»: и.п. сидя ноги вперед, упор руками сзади. 1 – опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз, выпрямив туловище; 2 – 3 – держать; 4 – вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
- **Слайд 11:** Упражнение «Гордый щенок»: и.п. лежа на животе, руки вперед. 1 – поднять верхнюю часть туловища; 2 – 3 – держать; 4 – вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
- **Слайд 12:** Упражнение «Вилка»: и.п. стоя на коленях, руки на поясе. 1 – сесть на пол вправо (влево), 2 – вернуться в и.п. (6 раз)
- **Слайд 13:** Упражнение «Мячик»: и.п. основная стойка. Прыжки на двух ногах с хлопками над головой (10 – 12 прыжков x 2 раза)

➤ Ходьба и бег в колонне по одному

Ну, вот мы сделали очень полезную для осанки гимнастику. А что же еще надо или не надо делать, чтобы быть стройными с красивой, правильной осанкой? (ответы детей)

Правила правильной осанки:

- 1. Заниматься физкультурой, укреплять мышцы спины, развивать гибкость позвоночника**
- 2. Не сидеть долго за компьютером и перед телевизором**
- 3. Спать только на жесткой постели**
- 4. Не поднимать больших грузов**
- 5. Сидеть, стоять и ходить как можно прямее**
- 6. Не ходить на высоких каблуках и не носить груз в одной руке**

Слайд 14: Посмотрите, какая красивая осанка у тех, кто соблюдает эти правила. *Показ изображений спортсменов, танцоров (в том числе и детей)*

П/и «Стоп!»

Дети выстраиваются в шеренгу за линией старта. Водящий (взрослый) стоит на противоположной стороне спиной к детям и говорит слова:

«Быстро шагай, смотри не зевай, правильно выполняй! Стоп!»

Пока водящий говорит слова, дети идут к нему. На слове «Стоп!» замирают, сохраняя красивую осанку. У кого не получилось, возвращается на линию старта и начинает заново. А тот, кто первым дошел до водящего, сам становится водящим.

Релаксация «Кошка»: «Кошка сердится» - прогнуться дугой вверх, голову опустить вниз, подбородок прижать к груди; «Кошка добрая» - прогнуться вниз, голову наклонить назад.

**Конспекты
организованной образовательной деятельности
физкультурно – познавательной направленности
в старшей группе**

Тема: «Опора и двигатели нашего организма»

Цель: познакомить детей с функцией скелета и мышечной системы в организме; обучить правильной последовательности выполнения ОРУ на основе уже накопленного детьми опыта; вырабатывать осознанное отношение к спортивным соревнованиям и состязаниям как к проверке натренированности своей мускулатуры; обучить правилам первой помощи при повреждении кости или мышцы.

Методы и приемы: Беседа, обращение к опыту детей; дидактическая игра «Что сначала, что потом?», упражнения для всех групп мышц, рисование по образцу, тренинг

Оборудование: Плакат «Скелет человека»; картинки к игре «Что сначала, что потом?», 2 дощечки и перевязочный материал

Источник: А.П. Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ стр55, Н.Н. Авдеева. Безопасность стр.93, А. Дорохов. Про тебя самого стр. 52, 54

Ход занятия:

-Ребята, как вы думаете, из чего мы состоим, и что происходит у нас внутри, когда мы занимаемся физическими упражнениями? (ответы детей)

СЛАЙД 1: Когда строители начинают воздвигать высотное здание, они, прежде всего, сооружают каркас - громадную клетку из стальных ферм.

СЛАЙД 2: А потом уже укрепляют на этом каркасе бетонные плиты стен, потолков и полов.

СЛАЙД 3: На прочном стальном каркасе держится всё здание.

Такой же крепкий каркас есть и в нашем теле. Как вы думаете, что это за каркас, без которого мы не смогли бы ни стоять, ни шагу ступить, ни поднять руки? (Ответы детей)

СЛАЙД 4: -СКЕЛЕТ-это костный каркас организма.

Показ плаката с изображением скелета человека.

-Костей в нашем организме очень много-200 больших и маленьких.

Самые крепкие - кости ног.

Места, где кости соединяются друг с другом, называются СУСТАВАМИ.(Предложить детям показать их на себе)

-Посередине спины находится ПОЗВОНОЧНИК, наверху он поддерживает ГОЛОВУ, а внизу соединяется с БЁДРАМИ. На позвоночнике укреплена ГРУДНАЯ КЛЕТКА, защищающая сердце и лёгкие.

-Руки отходят от плеч, как ветки дерева от ствола.

Предложить детям найти, где расположен позвоночник. Пощупать свою руку, ногу, почувствовать внутри твёрдые кости. Сравнить руки и ноги - что длиннее и толще. Рассмотреть руку, согнуть и разогнуть пальцы.

ВОПРОС: Сколько сгибов суставов у каждого пальца?

Предложить детям встать перед зеркалом, согнуть руки, ноги, повертеть головой во все стороны, наклониться всем туловищем вперёд, назад, влево, вправо, встать на носки. Обратить внимание детей на то, какие части тела движутся, где они могут сгибаться и разгибаться.

-МЫШЦЫ-главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих двигателей все большие и маленькие кости были бы неподвижны.

Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие - для тонкой.

Однако, самые сильные мышцы расположены не на руках и ногах.

-Как вы думаете, где они находятся? (Предположения детей)

-Самые сильные мышцы расположены на **ЧЕЛЮСТЯХ**. Они сжимают челюсти, когда мы кусаем. **Вот почему бывает так больно, когда прикусишь язык!**

Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело. Все движения, которые мы совершаем: бегаем, прыгаем, ходим, даже просто дышим, - возможны благодаря работе мышц.

Представьте себе множество «резиночек», которые способны укорачиваться и удлиняться, подталкивая наше тело и заставляя его двигаться.

Давайте мы сейчас сами нарисуем свой скелет.

Дети, ориентируясь на образец, рисуют схему скелета человека.

-Сегодня я научу вас правильному порядку выполнения упражнений для тренировки вашего тела.

Посмотрите на этот рисунок. Здесь стрелочками и цифрами показано, с мышц какой части тела необходимо начинать тренировку.

-Кто нам это расскажет?

-А теперь я попрошу вас вспомнить те упражнения, с помощью которых мы тренируем мышцы шеи (рук, плеч).

Дети выполняют упражнения.

-Завершается гимнастика упражнениями для всех групп мышц (отжимание, «Уголок» и т.д.)

-Ребята, как вы думаете, как можно определить силу мышц? (Ответы детей).

-Метая мяч на дальность, можно узнать насколько сильны мышцы рук, а прыгая и бегая, - узнать насколько сильны мышцы ног.

1.Упражнение «Кто добросит до стены?» - *метание мешочков в противоположную стену (расст. не менее 5м)*

2.Упражнение «Кто дальше прыгнет?»

Подгруппа детей строится в шеренгу и делает по команде прыжок в сторону противоположной линии. Второй прыжок выполняется по команде с места приземления и т.д. Побеждает тот, кто преодолеет заданное расстояние с наименьшим количеством прыжков.

3.П/и «Охотники и обезьяны»

Цель: выявить, насколько хорошо дети запомнили упражнения для тренировки разных групп мышц.

Описание игры: «Обезьяны» поднимаются на «деревья» (гимнастическая стенка, кубы). «Охотники» договариваются между собой, какое упражнение будут показывать. Показывают «обезьянам» и прячутся. «Обезьяны» должны сказать, мышцы каких частей тела участвовали в движении, после чего спускаются и «передразнивают» «охотников» - повторяют показанное ими упражнение. По команде педагога «охотники» догоняют «обезьян», которые спасаются на «деревьях»

-А теперь, ребята, я расскажу вам о некоторых правилах, которые могут вам пригодиться, если сильно повредить мышцу или кость:

1. Лучше спокойно лежать и ждать, пока тебе не поможет кто-нибудь из взрослых, чем пытаться идти с повреждённой ногой;

2.Покой особенно важен, когда повреждена спина или шея. Нужно лежать на спине и даже не пытаться двигаться, пока не придут на помощь;

3.Если повреждена рука и она сильно болит, нужно держать её как можно ближе к туловищу и стараться меньше ею двигать.

ТРЕНИНГ: предложить одному ребенку или подгруппе представить, что у него повреждена кость или мышца. Дети должны сами оценить обстановку и соответственно себя повести.

-Сегодня вы узнали много нового и интересного. Дома научите мам и пап правильно выполнять гимнастику.

Тема: «Чтобы глаза видели»

Цель: Показать какую роль зрение играет в жизни человека, рассказать об особенностях строения глаза, подчеркнуть разницу органов зрения человека и животных. Дать знания о том, как сохранить зрение, что для этого надо делать.

Материал: презентация по теме (схематическое изображение глаза человека, слайды с изображением животных), кружок на оконном стекле.

Источник: Дошкольное воспитание, 2002, №3, стр. 66

Ход занятия:

-Ребята, послушайте загадку: Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят.»

Слайд 1: Глаза

-А зачем человеку глаза? (Ответы детей)

-Вот послушайте стихотворение Н.Орловой «Ребятишкам про глаза».

Разберёмся вместе, дети,	миг...
Для чего глаза на свете?	Ты прочтёшь про всё на
И зачем у всех у нас	свете,
На лице есть пара глаз?	Как летают на ракете,
Для чего нужны глаза?	Как устроен длинный
Чтоб текла из них слеза?	мост,
Ты закрой глаза	Кто живёт на дне
ладошкой,	морском,
Посиди совсем немножко:	Как построен каждый дом,
Сразу сделалось темно,	Как железо добывают,
Где кровать, где окно?	Как микробов изучают,
Странно, скучно и обидно	Как Америку открыли,
–Ничего вокруг не видно.	Как на льдине люди
Женя хочет быть пилотом	жили...
– Править быстрым	Но чтоб книгу прочитать,
самолётом;	Нужно зреньем обладать.
Все моря на белом свете	Значит каждому из нас
Переплыть мечтает Петя,	Нужна пара зорких глаз!
Будет Николай танкистом,	
А Сергей парашютистом,	
Станет снайпером Илья...	
Но для этого, друзья,	
Кроме знания и умения –	
Всем необходимо зренье!..	
Чтоб отправился в полёт	
В небо быстрый самолёт	
Чтобы смело корабли	
По морям студёным шли-	
Нужно помнить каждый	
час,	
Как важны глаза для нас!	
Очень много	
неизвестного,	
Очень много интересного	
Разузнаешь ты из книг.	
Вот представь себе на	

- А давайте проверим, так ли тяжело человеку, если он не видит.

П/и «Жмурки»

Мультимедийная презентация, сопровождаемая рассказом воспитателя:

Слайд 2: Природа заботливо оберегает глаза:

они расположены в специальных углублениях - глазницах.

Слайд 3: Закрывает «этот дом» специальная «дверца» под названием – веко.

Слайд 4: Потечёт со лба пот - его остановят брови.

Ветер понесёт в лицо пыль - её задержат реснички. А если пылинки и сядут на глаз, то их «слизнёт» мигающее веко, т. к. с внутренней стороны веки влажные. Их работа похожа на работу стеклоочистителей («дворников») на смотровом стекле автомобиля.

Слайд 5: А если появится опасность, веки по приказу мозга молниеносно захлопнутся.

Только тогда, когда глаза прикрыты веками, они находятся в покое.

Слайд 6: Когда же глаза открыты, человек постоянно рассматривает то, что находится перед его глазами. Они движутся то влево, то вправо, то вверх, то вниз, как бы ощупывая изображение.

Слайд 7: Видна только передняя часть глаза. Весь глаз по форме похож на шар и называется глазным яблоком.

- Снаружи нам видны белковая и радужная оболочки.

- Впереди и под веками глаз покрыт специальной прозрачной тканью - конъюнктивой, которая предохраняет его от инфекции, грязи и пыли.

- Радужная оболочка может быть разного цвета.

- А в самом центре радужной оболочки находится зрачок. Именно через него в глаз попадают свет и изображение предметов.

- Внутри глаза темно, поэтому снаружи зрачок у всех людей черного цвета. Под действием света зрачок то сужается, то расширяется благодаря специальным мышцам.

- Далее изображение проходит через особую линзу - хрусталик. Этот хрусталик «крепится» на специальных мышцах и может изменять свою кривизну (быть выпуклым, плоским или вогнутым). Кривизна хрусталика зависит от того, на каком расстоянии находится рассматриваемый предмет.

- На противоположной стороне глазного яблока находится очень важная оболочка - сетчатка. Именно на сетчатке и происходит восприятие изображения благодаря специальным клеткам-палочкам и колбочкам. Колбочки воспринимают цвет, причем могут это делать только тогда, когда светло.

Днём работают колбочки, а палочки отдыхают. А с наступлением сумерек колбочки отправляются на покой и их сменяют палочки. Поэтому, когда мы входим в тёмную комнату, то можем только различать предметы, не зная, какого они цвета. А если включить свет, то трудолюбивые колбочки сразу проснутся и снова примутся за работу, чтобы мы могли определить, что какого цвета.

-Как же нужно заботиться о глазах? Рассмотрите картинки, подумайте и скажите, что для глаз полезно, а что вредно.

Слайд 8 - : проблемные картинки

-Существует специальная ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ. Как только почувствуешь, что глаза устали, сразу начинай делать такие упражнения:

1.Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4-браз.

2.Поглаживай в течение 1мин. веки подушечками пальцев.

3.Делай круговые движения глазами: налево – вверх – направо - вниз - Направо – вверх – налево - вниз. Повтори упр - е 10 раз.

4.Вытяни вперёд руку. Следи взглядом за ногтём пальца, медленно приближая его к носу, а потом также медленно отодвигая обратно.

Повторить 5 раз.

5.Подойди к окну. Найди самую дальнюю точку и удержи на ней взгляд в течение 1 мин., а затем переведи взгляд на ближнюю точку(кружок на стекле).

ЭТО УПРАЖНЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ МЫШЦЫ ГЛАЗ. Когда человек пытается разглядеть предмет, находящийся далеко, он напрягает зрение. В этот момент мышцы глаза тоже напрягаются, растягиваются. А когда человек смотрит на предмет, который находится близко, то мышцы расслабляются.

Слайд : А знаете ли вы, что самое острое зрение - у орла? Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу.

Слайд : А попробуйте догадаться, почему зайца называют «косым»? Может быть он плохо видит? Ну, уж нет! Просто его глаза устроены так, что могут видеть не только то, что находится перед ним , но и то, что находится справа и слева.

П/и «Бездомный заяц»

У всех представителей животного мира разные глаза. Это связано с тем, что глаза приспособлены к той среде, в которой их обитатели живут.

Слайд : Например, рыбы хорошо видят предметы, расположенные вблизи.

Слайд : А лягушка видит только движущиеся предметы. Чтобы рассмотреть неподвижный предмет, ей самой необходимо начать двигаться.

Слайд : У раков глаза расположены на специальных антенках - стебельках, выдвигаются далеко вперёд и могут сами по себе вращаться, когда рак неподвижен. И ещё у него есть глаз на хвосте, который помогает ориентироваться, когда рак пятится назад.

Слайд : А вот у морских звёзд есть по одному глазу на конце каждого луча.

Слайд : Куры, голуби и ящерицы способны видеть только при свете.

ВОПРОС: Каких специальных зрительных клеток у них больше?

Слайд : У совы и филина глаза большие, но неподвижные, зато голова вращается вокруг своей оси по полному кругу. К тому же они видят только в темноте.

ВОПРОС: Каких специальных зрительных клеток у них больше?

А теперь, ребята, давайте поиграем.

П/И «Совушка»

(После игры дети возвращаются на свои места)

Слайд : У пчёл 5 глаз: два больших и три маленьких. Кроме того, пчёлы необычно воспринимают цвета. Так, например, они не опыляют красные цветы, т.к. красный цвет они воспринимают так же, как человек воспринимает черный цвет.

В отличие от животных, человек может видеть и различать предметы разных цветов и оттенков. Но есть люди, не различающие цвета. Они страдают болезнью, которая называется «ДАЛЬТОНИЗМ».

Распознали эту болезнь в 1875г..Тогда в Швеции произошло крушение поезда, в результате которого погибло много людей. Оставалось непонятным, как мог машинист повести поезд на красный свет. Объяснение оказалось неожиданным. Оставшемуся в живых машинисту показали мотки цветных ниток и установили, что он не различает цвета.

Слайд : Явление цветовой слепоты описал английский учёный Джон Дальтон, который сам страдал этим недугом.

Сейчас мы с вами поиграем в игру, в которой очень важно различать цвета.

П/И «Красный, желтый, зеленый»

(Воспитатель выполняет роль светофора, а дети - автомобили. Когда воспитатель поднимает зеленый флажок, «автомобили» начинают движение, красный - останавливаются, желтый -готовятся к движению)

Тема: «Крепкие, крепкие зубы»

Задачи:

- 1) Дать элементарные знания о строении зуба, о назначении зубов.
- 2) Показать зависимость здоровья всего организма от здоровья зубов.
- 3) Познакомить с правилами ухода за зубами (как правильно чистить, когда полоскать рот, какие продукты употреблять в пищу).
- 4) Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Методы и приемы: Использование ИКТ, обращение к опыту детей, показ схематического изображения зуба; рассказ и показ детьми, как правильно чистить зубы (по схеме-образцу), игра-эстафета «Спасатели зубов»

Планируемый результат: Знание, как правильно чистить зубы; желание сохранить зубы здоровыми

Оборудование: Презентация по теме; для игры: 2 зубные щетки, 2 зубные пасты,, 2 стаканчика для полоскания рта, 2 жеват. резинки «Орбит», конфеты, орехи, шоколад

Источник: Г. Зайцев. Уроки Мойдодыра.

Ход занятия:

- Ребята, как вы думаете, зачем у человека во рту язык? (за зубами)

Слайд 1. Зубы есть не только у людей, но и у животных. Зубы различных животных, тоже не одинаковые.

Слайд 2. Например, у хищников зубы совсем не такие, как у травоядных.

Слайд 3. Самые страшные зубы у акулы. Они как острые кинжалы или пилы, а растут в несколько рядов.

Что вы можете сказать об этих животных и их зубах? (Ответы детей)

-А о своих зубах что вы знаете?

- Знаете ли вы сколько у вас зубов?

Слайд 4. Можете проверить – 32. 16 – в верхней челюсти и столько же в нижней.

- А все ли зубы одинаковы?

Слайд 5. Нет. Во рту три сорта зубов. Для одних надобностей одни, для других – другие. Спереди красуются 8 острых резцов. Ими вы легко перегрызаете морковку или репку.

Слайд 6. За ними – 4 крепких клыка. Они помогают вам откусить кусок чего –нибудь твёрдого или вязкого.

Слайд 7. А позади – 8 малых и 12 больших коренных зубов. Их задача перетирать пищу.

Слайд 8. Зубы – самые твёрдые части нашего организма.

Показ схематичного изображения зуба.

Раз в жизни каждый человек меняет все свои зубы на новые. Вы, конечно, не можете вспомнить, как у вас появились первые маленькие «молочные» зубки. Но вы все, наверно, помните, как ни с того, ни с сего они начали выпадать за другим, а на тех же местах стали прорезаться из дёсен новые, уже постоянные зубы.

Только 4 последних коренных зуба задержатся у вас ещё надолго. Эти «зубы мудрости» сменяются новыми лишь тогда, когда вы станете совсем взрослыми.

- Но, как ни тверды зубы, они боятся зловредных микробов, так же, как и другие части тела.

После каждой еды в узеньких щёлочках между зубами остаются крошки. А в пище, которую мы едим, в воде, которую мы пьём, и даже в воздухе, которым мы дышим, всегда полно опасных микробов.

Оказавшись в «уютных» щёлочках между зубами, они чувствуют себя очень удобно и сытно. Поэтому каждый раз после еды необходимо полоскать рот водой. И обязательно чистить зубы утром и вечером перед сном.

-Ребята, а кто из вас знает, как правильно чистить зубы? (Ответы детей)

-Сейчас я покажу вам слайд, на котором изображено, как и в какой последовательности надо чистить зубы.

Детям раздаются зубные щётки. Один ребёнок встаёт перед детьми и с помощью воспитателя показывает, как нужно чистить зубы, а дети за ним повторяют.

- Если же всё-таки у вас в зубе появилась дырочка, а вы не торопитесь пойти к врачу и запломбировать это крохотное отверстие, вы сами гостеприимно предоставляете удобную квартиру микробам. Даже в самом маленьком дупле, где скапливаются крошки пищи, могут разместиться миллионы микробов. А устроившись там, они быстро примутся за дело и начнут разрушать зуб.

- Сперва в дентине образуется маленькая полость.
- Потом дырочка побольше.
- Затем отверстие дойдёт до чувствительной пульпы. Она начнёт ныть от горячего или холодного.

Слайд 9. И теперь уже медлить нельзя. Зуб нужно срочно лечить. Если воспаление перекинется на верхний слой челюсти – надкостницу, вся щека распухнет так, словно у вас за щекой целое яблоко! Появится **флюс**. Теперь испорченный зуб придётся удалять, и у вас на всю жизнь станет зубом меньше.

Слайд 10. Вот почему надо показывать зубы доктору 2 раза в год, не дожидаясь пока они заболят. Лучше перетерпеть небольшую неприятность от жужжащей бормашины, чем потерять хотя бы один зуб. Ведь новый на этом месте уже не вырастет.

- Ребята, как вы думаете, почему потеря зуба – это всегда плохо? (Дети высказывают свои версии)

Слайд 11. Во-первых, потеря зуба всегда сопровождается болевыми ощущениями.

Слайд 12. Во-вторых, становится труднее пережёвывать пищу, увеличивается нагрузка на желудок.

Слайд 13. В-третьих, увеличивается нагрузка на другие зубы, а значит они быстрее разрушаются.

Слайд 14. В-четвёртых, ухудшается речь и портится внешний вид, а это, конечно тоже важно.

Но самое скверное состоит в том, что больной зуб вредит другим органам – желудку, почкам, сердцу, даже глазам.

- Как же сохранить свои зубы?

Дети отвечают исходя из полученных знаний на занятии. Далее дополняет воспитатель.

- **Предлагаю вам вместе определить правила, которые позволят нам сохранить зубы здоровыми:**

1. Чистить зубы 2 раза в день пастой, содержащей фтор (он укрепляет эмаль зубов)
2. Хранить щётку на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намылив (чтобы не завелись микробы)
3. Менять щётку 4 раза в год (лучше чистятся зубы)
4. После чистки зубов делать массаж дёсен вращательными движениями пальцев (улучшается питание зубов)
5. Полоскать рот после еды
6. Использовать после еды жевательную резинку без сахара (понижается кислотность во рту, нагружаются жевательные мышцы)
7. Интенсивно пережёвывать сырые овощи и фрукты (хорошо очищают и тренируют зубы)
8. Меньше есть сахара, конфет, печенья (реже образуется кариес)
9. Не грызть ногти, карандаши и т.д. (реже возникают заболевания зубов и околозубных тканей)
10. Не есть одновременно горячее и холодное (сохраняется эмаль зубов)
11. Два раза в год показывать зубы врачу – стоматологу (чтобы предупредить или вовремя вылечить кариес)
12. Укреплять общее состояние здоровья (укрепляются и зубы)

13. Употреблять больше продуктов, содержащих витамины В и С: лук, капусту, апельсины, помидоры, горох, фасоль, гречу, овсянку, яичный желток, сливочное масло (укрепляются зубы и околозубные ткани)

Употреблять продукты, содержащие необходимые для зубов минеральные элементы: молоко, ржаной хлеб, морскую капусту и др. морепродукты, фрукты и овощи.

Игра – эстафета «Спасатели зубов»

Дети делятся на две команды. Перед каждой командой на некотором расстоянии лежат различные предметы и продукты. Дети должны выбрать только то, что полезно для зубов.

Тема: «Руки и ноги тебе ещё пригодятся»

Цель: Подвести детей к пониманию, насколько важны для людей руки и ноги. Дать элементарные знания об уходе за ними. Познакомить с упражнениями для укрепления мышц рук и ног, с упражнениями для профилактики плоскостопия.

Методы и приемы: Рассказ, вопросы к детям, упражнения для профилактики плоскостопия; игра «Что вредно, что полезно?»

Оборудование: Гимнастические палки, карандаши, большие пуговицы (пластиковые крышки), веревка из крышек, платочки маленькие, мягкие игрушки, сюжетные картинки, самодельные гантели.

Источник: Г. Зайцев. Уроки Мойдодыра.

Ход занятия:

- Ребята, вы, наверное, слышали такие выражения: «Без него, как без рук» или «У меня руки связаны». Действительно, попробуй-ка посидеть со связанными руками, и сразу поймёшь, как трудно без них.
- А ещё иногда их называют золотыми. Как вы думаете почему? (Ответы детей)
- Такого совершенного органа, как человеческая рука, нет ни у одного животного. Даже у обезьяны, хотя её рука так похожа на руку человека.
- Вы хотите, чтобы ваши руки были сильными, с крепкими мышцами, т.е. вашими верными помощниками? (Ответы детей)
- Тогда давайте вместе сделаем упражнения, которые помогут нам укрепить мышцы рук.

Комплекс упражнений с гантелями для укрепления мышц рук

- Не менее важны для человека ноги. Представьте себе, хоть на минуту, что у вас нет ног. Как бы вы стали без них обходиться? Подумайте, чего человек не смог бы, если бы не мог ходить? (Ответы детей)
- Вот видите, ребята, как важны, оказывается, для человека ноги. Их нужно беречь, заботиться о них.
- Например, отправляясь в поход, надевайте удобную обувь, лучше - на шерстяной носок. Известно, что дети очень любят летом бегать босиком. Но всегда ли и везде можно это делать? (Ответы детей)
- Чтобы ваши руки и ноги были крепкими и ловкими надо регулярно заниматься спортом. Но при этом нужно помнить: если любишь быстро кататься - научись правильно падать. Ни в коем случае нельзя падать вперёд или назад - только набок, подгибая ноги.
- Если съезжаете с горки на лыжах, необходимо сгруппироваться: ноги в полу-приседе, руки согнуть в локтях и прижать к туловищу.
- А знаете ли вы, ребята, как правильно подстригать ногти на руках и ногах? На руках ногти подстригают, закругляя уголки. Только не слишком глубоко. Под ноготь может попасть инфекция.
- На ногах ногти нужно подстригать прямо, не закругляя. Тогда ногти не будут вращаться в кожу пальцев, под них не проникнут грязь и микробы.
- Есть ещё одна очень неприятная вещь для ног - плоскостопие. Ребёнок с плоской стопой не может быстро бегать, прыгать, делать спортивные упражнения. Но хуже всего то, что у него нарушается осанка. А неправильная осанка мешает работе внутренних органов.
- Плоскостопие обычно бывает при слабых мышцах и связках стопы. Такому ребёнку просто необходимо укреплять стопу. Для этого есть специальные упражнения и средства. Дети встают со своих мест и делятся на 6 подгрупп.
- *Первая подгруппа занимается с палками (ходьба по палке, катание палки по полу с помощью стопы).*
- *Вторая – поднимает пальцами ног шарики, пуговицы, крышечки.*

-Третья – поднимает пальцами ног карандаш.

- Четвёртая – упражнение с платочком.

- Пятая – ходит по верёвке из крышек.

- Шестая – дети, сидя в кругу, с помощью ног передают друг другу игрушки.

-Кроме этого вы должны запомнить, что очень вредно долго ходить в обуви на плоской подошве. Обувь должна быть на небольшом каблучке, с упругими стельками.

Летом, если есть возможность, больше ходить по песку и по камешкам. Очень полезно плавать. Это будет не только закалять ваш организм, но и будет укреплять мышцы и связки стоп.

-Берегите, ребята, свои руки и ноги, они вам в жизни очень пригодятся!

**Конспекты
организованной образовательной деятельности
физкультурно – познавательной направленности
в подготовительной к школе группе**

Тема: «Все о витаминах»

Цель: Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека

Продолжать знакомить детей с пищеварительной системой человека

Помочь детям понять, что здоровье зависит и от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной

Методы и приемы: Поисковая деятельность, вопросы к детям, опыты, показ плаката с изображением полости рта; загадка; игра-эстафета «Полезное-неполезное»; использование ИКТ

Оборудование: Мультимедийная презентация; «распашонка» с изображением внутренних органов; 2 обруча; 2 красных и синих ведерка; продукты полезные и неполезные; салфетки бумажные (3 шт), сахар кусковой (3 шт)

Источник: К.Ю. Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников» стр.35; Н.В. Зырянова «Здоровье на тарелке» конспект ООД по валеологии

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: А знаете ли вы, что, когда мы с вами поздоровались, мы друг другу подарили частичку здоровья, потому, что сказали: «Здравствуйте!», т.е. пожелали здоровья.

Ребята, а вы хотите всегда быть здоровыми?

Дети: Да.

Воспитатель: Расскажите, как выглядит здоровый человек.

Дети: Он веселый, много бегает и прыгает, у него ничего не болит.

Воспитатель: Все правильно. Предлагаю вам добавить себе немного здоровья и хорошего настроения – сделать ритмическую гимнастику.

Комплекс ритмической гимнастики.

Воспитатель: Ребята, а как вы считаете, чем еще здоровый человек отличается от больного? (хорошим аппетитом)

Воспитатель: Правильно. А о чём будет наша сегодняшняя беседа, попробуйте догадаться. Я назову слова, а вы подумайте, что это одним словом?

Слайд 1: фрукты, шоколад, чипсы, молоко, колбаса.

Слайд 2: Каша, суп, пирог.

Дети: Продукты, еда.

Воспитатель: Как вы думаете, влияют ли продукты, которые мы едим, на наше здоровье?

Дети: Да, влияют.

Воспитатель: Кто знает, какие продукты нужны организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался?

Дети: Полезные (фрукты, овощи, каши, суп).

Воспитатель: В полезных продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. Витаминов очень много, но главные из них – А, В, С и D.

Слайд 3: Витамин «А» очень важен для зрения и роста.

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечсть.

Слайд 4: Витамин «В» помогает работать главному нашему органу – сердцу.

**Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.**

Слайд 5: Витамин «С» укрепляет весь организм, защищает от простуд.

**Витамин «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
Он в шиповнике, в томате,
Он в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Хранят в себе сей витамин!**

Слайд 6: Витамин «D» укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

**Кости тоже укрепляй,
Витамин «D» принимай.
Есть он в солнечных лучах,
В рыбе, яйцах, овощах!**

Воспитатель: Как вы думаете, когда наш организм меньше всего получает витаминов? (зимой и весной)

Поэтому ученые изобрели драже, которые содержат в себе множество витаминов и минеральных веществ.

П/и «Соберем витамины»

Дети делятся на 4 команды. У каждой команды корзина определенного цвета (красная, синяя, желтая или зеленая). По залу рассыпаны шарики сухого бассейна такого же цвета. По сигналу каждая команда собирает «витамины» соответствующего цвета. Побеждает команда, которая справится быстрее.

Познавательная деятельность

Воспитатель: Ребята, отгадайте загадку:

Всё, что мы положим в рот,
Попадает к нам в...

Дети: Живот

Воспитатель: Правильно, но в животе у нас находится один орган, в который как раз и попадает то, что мы кладем в рот. Что же это за орган? (Желудок)

Как вы думаете, чем же занимается наш желудок?

Дети: переваривает пищу

Воспитатель: Да, он перерабатывает всю пищу, которую мы едим.

Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу.

Слайд 7: Обратите внимание на схему пищеварительной системы человека.

Давайте посмотрим, как путешествует яблочко внутри нас. Итак, путешествие начинается! (Работа с иллюстрацией человека с изображенными органами пищеварения и яблоко – крупный магнитик) Откусили яблоко, а что же с ним происходит во рту?

Дети: Его пережевывают зубы, язычок смачивает слюной и переворачивает.

Воспитатель: Перемололи зубами яблоко, проглотили и попало оно в трубку, которая называется...подскажите, как?

Дети: пищевод (при затруднении детей – повтор вместе с ними и индивидуально).

Воспитатель: А как вы думаете, для чего он нужен?

Дети: По нему пища спускается в желудок.

Воспитатель: Верно, он «ведёт» пищу, которую мы проглотили, сам, независимо от нашей воли.

Как вы думаете, чем же занимается наш желудок?

Дети: переваривает пищу

Воспитатель: Да, он перерабатывает всю пищу, которую мы едим.

Что же происходит с пищей в желудке?

Дети: В желудке переваривается пища.

Воспитатель: Желудок вырабатывает специальную жидкость – желудочный сок (индивидуальное повторение), который пропитывает пищу, попадающую в желудок, и растворяет её. Чтобы помочь желудочному соку быстрее справиться со своей задачей, мы должны хорошо пережевывать пищу, а не глотать большими кусками и тогда она быстро переварится и превратится в прозрачный раствор, который впитывает в себя кровь и разносит по всему организму.

Далее все, что не переварилось в желудке проходит в длинный извилистый кишечник и выходит наружу.

Вот какое долгое путешествие совершает пища в нашем организме! Давайте немного поиграем.

Игра – эстафета «Выбирай правильно»

Играют 2 команды. Перед ними на противоположной стороне зала по 4 подноса, на которых нарисованы буквы «А», «В», «С», «D» и большой обруч, в котором находятся муляжи различных продуктов, в том числе и вредных (чипсы, сухарики, кола, конфеты). По сигналу, игроки по очереди бегут к обручу и раскладывают полезные продукты по подносам, а вредные оставляют в обруче.

Воспитатель: Молодцы! А как вы думаете, полезно ли питаться всегда одними и теми же продуктами? Почему?

Дети: не вкусно, вредно.

Воспитатель: Почему полезней разнообразные продукты?

Игра с большими кубиками: а) выкладываем кубики одного цвета один на другой – получится неустойчивая башня; б) выстраиваем разноцветные кубики по принципу пирамиды – устойчива. В разных продуктах содержатся разные витамины и полезные вещества, нужные для нашей жизни (поэтому кубики разноцветные)

Вывод: Нужно употреблять разнообразную пищу.

Воспитатель: Мы сегодня узнали много нового, интересного о своем здоровье. Давайте составим правила, как надо питаться, чтобы быть здоровыми и крепкими. *(Воспитатель вместе с детьми составляют правила)*

Тема: «Свое сердце сберегу, сам себе я помогу»

Задачи:

- 1) Формировать у детей представление о работе сердца и кровеносной системы в организме человека.
- 2) Воспитывать потребность в здоровом образе жизни и двигательной активности.

Планируемый результат:

- 1) Дети понимают значение выражения «здоровый образ жизни» и то, как он влияет на здоровье человека и сердца в частности.
- 2) Имеют элементарные представления о работе сердца и кровеносной системы
- 3) Совместно с взрослым разрабатывают правила, помогающие сохранить сердце здоровым

Оборудование: презентация по теме в программе Microsoft Office Power Point, экран, проектор; для эстафет: дуги, набивные мячи, 2 конуса, свисток; для игры: 4 корзины (красная, синяя, желтая, зеленая), набор пластмассовых шариков (такого же цвета), обручи (красный, синий и любой другой), пластмассовые крышки красного и синего цвета

Источник: А.П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ», Н.Н. Авдеева «Безопасность», А. Дорохов «Про тебя самого»

Ход занятия:

- Ребята, мы с вами уже говорили о том, как устроен человек внутри.
СЛАЙД 3: Вспомните, что является опорой (каркасом) нашего организма? (скелет)
- А что приводит в движение скелет и все наше тело? (мышцы)
СЛАЙД 4: Чем сильнее натренированы у человека мышцы, тем быстрее он ходит, бегаёт, побеждает в разных спортивных соревнованиях.
- А вы хотели бы стать быстрыми и ловкими?
Что необходимо делать для укрепления наших мышц? (делать различные упражнения)
СЛАЙД 5: Давайте сделаем комплекс ритмической гимнастики, разогреем наши мышцы (*дети встают врассыпную и под музыку выполняют ритмическую гимнастику*)
- Молодцы! Хорошо размялись. А сейчас приложите левую руку к левой стороне груди. Что вы чувствуете? (*ответы детей*)
- Это стучит сердце.
- Ребята, а что вы знаете о сердце? (*ответы детей*)
- Откуда вы знаете все это? (*от родителей, воспитателей, из компьютера, энциклопедий и т.д.*)
- Как вы думаете, есть еще что-то, чего вы не знаете о сердце?
- А что можно сделать сейчас вместе, чтобы больше узнать о сердце?

Составление с детьми плана занятия:

- рассмотреть плакат
- побеседовать
- проверить наши предположения, соревнуясь в эстафетах
- разработать правила, соблюдение которых поможет сохранить сердце здоровым

СЛАЙД 6: Посмотрите, как выглядит сердце.

Человеческое сердце невелико – размером с кулак, но, несмотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает 12 тысяч ударов – и когда вы спите, и когда

бодрствуете, лишь слегка ускоряя или замедляя ход. Поэтому мы должны беречь свое сердце, заботиться о его состоянии.

Вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильнее, а ведь **сердце тоже мышца**.

- Так что же из этого следует? *(ответы детей)*
- Правильно, сердце, как и другие мышцы, надо укреплять.
- А как? *(ответы детей)*
СЛАЙД 7 – 9: Вы правы, регулярные занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют сердечную мышцу. А если сидеть целыми днями без движений, например, за компьютером или у телевизора, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать.
- Сердце может сильно забиться и от волнения. Например, когда вы переживаете в эстафете за свою команду, но никакого вреда от этого не будет. Как только соревнования закончатся, сердце успокаивается и возвращается к своему нормальному ритму. Хотите это проверить?
- **Эстафета «Полоса препятствий»**
Дети сами выбирают спортивный инвентарь и помогают его расставлять
- **Эстафета с остановкой по сигналу**
- Мы с вами побегали, поиграли, сердце начало биться сильнее и быстрее прокачивать кровь через все органы и ткани нашего организма. Это очень полезно, потому что такая тренировка укрепляет сердечную мышцу.
СЛАЙД 10: Но своему сердцу необходимо еще и давать отдыхать, потому что в течение дня вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений. Именно поэтому вы ложитесь после обеда в кровати, а по вечерам ваши мамы и папы укладывают вас спать раньше, чем ложатся они сами. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее.
- Мы много говорили с вами о том, как необходимо тренировать сердце, чтобы оно хорошо работало – сокращалось.
- Сердце, как насос, который качает кровь. Сложите пальцы в замок, представьте, что это сердце. Вот оно сделало удар, т.е. сократилось и послало очередную порцию крови по сосудам.
СЛАЙД 11: И каждый такой толчок мы можем почувствовать у себя на запястье, на шее и, даже, на виске! *(дети пробуют нащупать свой пульс)*
- Таким образом, можно проверить, есть ли у человека пульс. Если пульса нет, значит, сердце остановилось. А это значит, что человек умер. Вот какой важный этот орган.
- Как вы думаете, как это знание может вам пригодиться в жизни? *(ответы детей)*
СЛАЙД 12: А что же происходит в результате этих сокращений? Давайте посмотрим на схему. *(Рассматривание кровеносной системы)*
- Представьте себе пароходы, которые везут различные грузы по реке. Так и сердце, сократившись, выталкивает красную реку крови в артерии, по которым «пароходики» с кислородом из легких и питательными веществами из съеденных нами продуктов отправляются в далекое путешествие по всем клеточкам нашего организма.

В каком бы месте вы, случайно, ни порезались, обязательно пойдет кровь. Но это еще не все! Самое удивительное впереди: кровяные «пароходики», отдавая кислород и питательные вещества, забирают у организма вредный углекислый газ и те отходы, которые скапливаются в организме во время его работы. Эта кровь темная и даже синеватая. Она спешит по синим венам обратно в легкие, чтобы очиститься от углекислоты и снова запастись кислородом. Если вы посмотрите на свои руки, то увидите у себя под кожей синенькие «ниточки». Это и есть вены. Все это - кровеносная система.

- Эстафета «Кровяные пароходики»

Дети распределяются на две команды – «Артерия» и «Вена». На противоположной стороне зала лежит большой обруч, внутри которого находятся крышки от пластиковых бутылок красного и синего цветов. У линии старта около каждой команды лежит маленький обруч: у команды «Артерия» – красный, а у команды «Вена» – синий. По сигналу дети бегут к большому обручу и выбирают крышки нужного им цвета. Брать можно по две крышки. Затем бегут обратно к своей команде и кладут крышки в свой обруч. Игра продолжается до тех пор, пока все крышки из большого обруча не окажутся в красном и синем обруче. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнит задание.

СЛАЙД 13: Ребята, а что мы должны делать, чтобы наша кровь как можно больше напиталась кислородом? *(как можно больше играть на улице, кататься на лыжах, на велосипеде, плавать и т.д.)*

- Итак, в легких кровь насытилась кислородом, а как же нам ее наполнить питательными веществами? *(ответы детей)*
 - Правильно, больше кушать полезные продукты. Сейчас осень. В магазинах есть и сливы (синие шарики), и зеленые яблоки (зеленые шарики), и красные помидоры (красные шарики), и желтые лимоны (желтые шарики). Только вот они у меня высыпались из корзин. Поможете собрать?
 - **Игра «Соберем овощи и фрукты»**
 - Чтобы сберечь свое сердце, необходимо вести активный **здоровый образ жизни**.
- СЛАЙД 14 – 16: Как вы думаете, что означает это выражение? *(бегать, прыгать и зимой, и летом, играть в разные спортивные игры, правильно питаться, соблюдать режим дня, обязательно отдыхать не только ночью, но и днем)*
- Давайте, ребята, вместе назовем правила, соблюдая которые вы сохраните свое сердце здоровым:

Главное правило – вести здоровый образ жизни, а значит:

1. Регулярно заниматься физкультурой, бегать и играть в подвижные игры.
 2. Обязательно отдыхать не только ночью, но и днем.
 3. Кушать то, что дает мама или воспитатель в детском саду. Все эти продукты очень полезны.
- И тогда ваше сердце будет здоровым и сильным.
- Как вы считаете, вы узнали сегодня что-то новое о своем сердце и кровеносной системе?
 - Давайте вспомним, как мы это узнавали? *(рассматривали кровеносную систему, беседовали, соревновались, находили у себя пульс и т.д.)*
 - Я дарю вам вот такие улыбающиеся сердца. Пусть они вам напоминают, что сердце – один из самых важных органов в нашем организме. Будет ваше сердце здоровым, и вы будете улыбаться так же, как это сердечко.

Тема: «Преодолей себя»

Цель: Познакомить детей с нервной системой человека. Совместно выработать правила заботы о своем психическом состоянии. Воспитывать волю к победе и умение преодолевать трудности. Воспитывать в детях чувство доброты, товарищества, взаимовыручки

Методы и приемы: Рассмотрение схемы нервной системы человека, сказка «Царь Мозг»; спортивные упражнения; задания на внимание; эстафета «То жара, то холод», игра «Прячься сам, не забывай про других»

Оборудование: Схема нервной системы человека

Источник: А.П. Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ стр. 66, А. Дорохов. Про тебя самого. стр. 34

Ход занятия:

Педагог предлагает вниманию детей схему нервной системы человека. Рассказывает:

— Мы с вами знаем, что наш организм пронизан кровеносными сосудами, и подобно этому каждый участок кожи, каждый внутренний орган снабжен нервами. Благодаря одним нервам мы можем ощущать тепло, холод, давление, боль. Другие нервы идут к мышцам и отдают им приказы сократиться или расслабиться. Они управляют нашими движениями. Без этих нервов мы не смогли бы двигаться. Например, в каком бы месте вы ни прикоснулись иголкой к коже, обязательно попадете в кончик нерва, который мгновенно закричит мозгу: «Спаси. Больно!» В тот же миг мышцы получают команду: «Отдернуть руку!»

— А теперь внимание! Выполните мою команду. Руки вверх! Что же произошло? Ваш мозг, получив от меня команду, сам отдал приказ нервам ваших рук и руки поднялись. Нервы подчинились мышцам.

Выходит, кто же самый главный в организме человека?

— Конечно мозг! Если бы он не давал сигналы, ничего бы не происходило. Послушайте сказку.

Сказка «Царь Мозг»

В некотором царстве, в некотором государстве жил был царь. Звали его Мозг. Он был серый, толстый и извилистый (показ рисунка). Мозг жил в голове и у него было огромное царство – Нервная система, узнать которую можно было по отличительному признаку: белым дорожкам. Мозг был великий царь, ведь он мог управлять руками, ногами, туловищем, животом и даже глазами и носом.

Как же он управляет, спросите вы, если никогда не встает со своего кресла и, у него нет слуг, которые бы бегали и сообщали его приказы? оказывается, у него есть своя рация. Да-да, самая настоящая рация. И вот с ее помощью он отдает свои приказы. Вот посмотрите (показ схемы нервной системы), по белым дорожкам бежит какой-то приказ. Представьте, что мозг говорит руке: поднимись вверх, – и рука выполняет его приказ, и тоже по рации сообщает, что задание выполнено. Или мозг говорит нашим ногам: попрыгайте – и они прыгают, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь, и точно также посылают сообщение о завершении работы.

— Мне очень нравятся трудолюбивые и думающие ребята. Такие

дети, если не получаются какие-то упражнения или движения, упорно продолжают их выполнять, а не плачут и не ленятся. Это их мозг дает команды:

«У меня все получится так, чтобы ноги не сгибались в коленях!»;

«У меня получится бросать мяч так, что он будет попадать в баскетбольное кольцо!»

Если же кто-нибудь начинает раздражаться, плакать или просто стоять в сторонке, тот не только остается слабым физически, но и мешает своему мозгу нормально развиваться.

Выполнение спортивных упражнений: «У меня получится».

Педагог предлагает детям по очереди показать какое-нибудь спортивное упражнение, которое у них раньше не получалось, но которое они смогли освоить после тренировки.

— Вот мы с вами и узнали первое правило: **«Чтобы мозг и нервы всегда были в хорошем состоянии, полезно регулярно делать...?»**

— Зарядку!

— Правильно, тренируя свое тело, мы тренируем и свою волю — волю к победе, формируем у себя умение преодолевать трудности. Например, прыгая в высоту, вы стараетесь показать наилучший результат. Мне очень приятно, когда вы не боитесь веревочки и даже иногда просите установить ее выше.

Прыжки в высоту (*начальная высота соответствует среднему показателю по прыжкам детей данной группы — 50 см*).

— В это время вы боретесь со своими нервами, которые боязливо твердят вашему мозгу: «Страшно. Высоко. Ушибусь!». А вы в ответ командуете им: «Держитесь! Заставьте мышцы двигаться быстрее при разбеге и прыжке! А если я даже и упаду, то будет не больно на матах!»

— Когда вы прыгали, я видела, что вам было страшновато, но вы не отступали. Какое правило из этого можно вывести? (*дать возможность детям самим вывести правило, при необходимости, подвести к нему наводящими вопросами*)

— **Правило 2: «Лучший способ бороться со страхами — это учиться, тренироваться, узнавать новое!»**

Страхи чаще всего бывают результатом недостаточного знания. Вспомните, например, как некоторые из вас боялись воды на первом занятии в бассейне. Но как только научились в ней двигаться, сохранять равновесие, страх прошел.

Другой пример: когда вы были маленькими, боялись темноты, потому что не знали, что делается в темной комнате. Но стоило зажечь свет и убедиться, что все в порядке, как страх моментально исчезал.

Взрослые обладают большими знаниями, чем вы, поэтому они менее трусливы. Какое отсюда следует правило?

— **И в детском саду и дома всегда внимательно выслушивай собеседника. Не пропускай мимо ушей, а значит и мимо своего мозга то, что тебе говорят. Кто не умеет слушать, тот не сможет хорошо учиться в школе, и мозг его**

не получит достаточной тренировки».

Давайте попробуем выполнить задания на внимание.

1. «Кто за кем?»

Группа распределяется на две команды. Команды строятся в шеренгу по обе стороны зала напротив друг друга. Детям предлагается запомнить, в каком порядке стоят игроки другой команды. По сигналу игроки одной команды закрывают глаза, а игроки другой быстро меняются местами. Задача водящей команды — расставить детей по их прежним местам. Команды меняются ролями и игра повторяется.

2. Эстафета «То жара, то холод».

Команды располагаются так же. В середине зала ставят большую корзину с разноцветными кубиками и обруч на определенном расстоянии друг от друга. Педагог напоминает, что нервы сообщают мозгу о соприкосновении тела с теплом или холодом, и от этого наша кожа покрывается потом или пупырышками. Далее объясняет правила эстафеты: одна команда будет сообщать мозгу о соприкосновении кожи с холодом, а дети, как нервные окончания, будут выбирать из общей корзины кубики только синего цвета и строить из них пирамидку в обруче (обруч — это мозг); другая команда будет сообщать мозгу о соприкосновении с теплом, у нее должна получиться пирамидка из кубиков красного цвета.

Когда игра заканчивается, педагог подводит итог:

— Во время игры вы работали как одна дружная команда, вы сплотились для выполнения одной задачи. Так и у человека его нервы работают все вместе для одного тела.

А ведь вы невольно уже выполняли такое правило:

— **Старайся завести как можно больше друзей. Те, у кого друзей мало или нет совсем обычно, знают меньше, чем те, у кого много хороших друзей. Если дети ссорятся и дерутся, мозг у них не развивается в полной мере.**

Игра «Прячься, сам, не забывай о других»

Под фонограмму веселой музыки дети свободно двигаются по залу, но как только — музыка обрывается, они должны спрятаться под покрывало и затихнуть. Педагог контролирует, чтобы никого не было слышно и видно.

— Но от такого большого количества приказов Царь очень устает. У него начинает болеть голова, портиться настроение, ему так хочется отдохнуть, ведь иногда ноги, руки и даже нос его не слушаются. Мозг им приказывает: «Отдыхайте, расслабляйтесь!», — а они продолжают прыгать, бегать, прыгать, махать руками... Ой, всего и не перечислить!

Ах, как это несправедливо! — ворчал Мозг, — ведь я так устал от шума, от вечной беготни. Ну, когда же я, старый, отдохну? — возмущенно воскликнул он — я уйду от вас, оставайтесь одни». Всем было очень жаль бедного царя, и вот что все органы придумали, а потом рассказали человеку. Они придумали упражнения, но не простые, а волшебные, чтобы помочь своему мозгу быть всегда в хорошем настроении. Сейчас мы с вами их разучим.

- 1. Гимнастика для глаз (с бабочкой).** Перед детьми плакат «Цветы на лужайке». У воспитателя в руках указка, на конце которой крепится бабочка. Бабочка «порхает» с цветка на цветок, а дети следят за его движением взглядом. Голова двигаться не должна.
 - 2. «Расчешем волосы».** Растопыренными пальчиками дети «расчесывают» волосы ото лба и висков к затылку.
 - 3. Релаксация «Тишина у пруда».** Дети ложатся на ковер, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Свет следует приглушить. Воспитатель тихим голосом говорит: Тишина у пруда – не колыхается вода,
Не шуршат камыши. Засыпают малыши.
- **Еще одно правило: Сон – лучшее лекарство!**
- **Ребята, если вы будете соблюдать все правила, которые мы с вами вывели, то сможете сохранить свое здоровье и преодолеть все трудности.**

Тема: «Дым вокруг от сигарет, в дыме том мне места нет»

Цель: Продолжать знакомить с функциями легких у человека

Вырабатывать осознанное отношение к выполнению движений на растягивание, расслабление и дыхание

Дать детям возможность самостоятельно принять решение по защите своего организма от вредного газа и дыма

Методы и приемы: Обращение к прошлому опыту детей, показ схемы легких человека, комплекс упражнений на растяжку и расслабление; обсуждение рисунка из книги К.А. Парлез, подвижные игры, совместная творческая деятельность взрослых и детей по составлению правил сохранения здоровья

Оборудование: презентация по теме, маски совы и лисы

Источник: А.П. Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ. Стр. 62, Н.Н. Авдеева. Безопасность стр. 90, А. Дорохов. Про тебя самого. стр. 34

Ход занятия:

— Ребята, мы с вами часто говорим о том, как важно вести здоровый образ жизни. Чем же он так важен? *(ответы детей)*

СЛАЙД 2: Правильно. Одно из правил ЗОЖ – как можно больше двигаться. Предлагаю вам размяться!

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики. После чего проверяют свой пульс.

— Что вы чувствуете? *(биение сердца)*

СЛАЙД 3: Что из себя представляет сердце? *(Мышца. Сравнить с насосом.)*

СЛАЙД 4: Что происходит при сокращении сердца? *(Кровь получает толчок для движения и доставляет ко всем частям тела кислород и питательные вещества.)*

— Откуда кровь берет кислород? *(Из легких.)*

Обратите внимание, сердце расположено между легкими.

— А какого цвета легкие? *(голубого)*

— Человек рождается с чистыми, здоровыми легкими, они голубоватого цвета.

СЛАЙД 5: Легкие и сердце «живут в клетке», которая состоит из ребер, предохраняющих наши органы от повреждений.

Обсуждение слайда с изображением человеческого скелета.

— Когда мы с вами дышим, то легкие, как воздушный шарик, заполняются воздухом и увеличиваются, тогда и клетка должна стать больше.

— А вспомните, что является «двигателем» нашего скелета и всего организма? Правильно, мышцы!

— Так вот, мышцы, прикрепленные к ребрам и окружающие легкие, могут увеличивать или уменьшать «клетку». А для тренировки этих мышц мы с вами в детском саду делаем упражнения на растяжку и учимся глубоко дышать.

СЛАЙД 6: Комплекс основных упражнений на растяжку

Выполняется под фонограмму инструментальной музыки спокойного характера.

— А как вы думаете, чем человек может испортить свои легкие? Подвести детей к правильному ответу:

Основной вред легким приносят вредные газы и дым

СЛАЙД 7: Подумайте, откуда берутся в воздухе вредные газы и дым? (дым из труб фабрик и заводов, выхлопные газы от машин, испарения бензина и краски, дым от сигарет, которые курят взрослые).

СЛАЙД 8: Обсуждение слайда с изображением КУРИЛЬЩИКА и СПОРТСМЕНА

- как вы думаете, чем отличаются эти два человека? (ответы детей)

- а какими бы вы хотели стать, когда вырастите?

— Как вы считаете, какие существуют способы защиты от дыма. Напоминает о совместных лыжных прогулках на свежем воздухе около детского сада и в детском парке, как им легко дышалось, какое хорошее у них было настроение.

— Давайте отправимся на прогулку, пока хотя бы в своем воображении.

СЛАЙД 9: Дети под фонограмму песни «Трамвай» (шоу-группа «Улыбка») встают друг за другом и «уезжают» в лес.

Подвижные игры:

1. «Хромая лиса».

Водящему надевают на голову шапочку лисы. Он встает в обруч — нору. Другие «звери» дразнят его: Эй, лиса, выходи!

Нас, попробуй, догони!

По команде «лиса» догоняет зверей, прыгая на одной ноге. Осаленный ребенок считается пойманным.

2. «Совушка». Водящему на плечи накидывают большую серую шаль. По команде «День!» ребята играют и бегают на лесной полянке, изображая беззаботных мышат, зайчат и бельчат. По команде «Ночь!» сова вылетает из гнезда и забирает к себе тех, кто не успел остановиться на месте и замереть.

Наигравшись, ребята «уезжают» из леса на трамвайчике. В это время появляется на слайде знак «Курение запрещено».

СЛАЙД 10: Что означает этот знак?

— В каких местах вы видели такой знак?

— Как вы думаете, почему там поставили такой знак?

СЛАЙД 11 и 12: Правильно! Ведь курильщик вредит не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. Люди, которые находятся рядом, вдыхают табачный дым и он попадает в им в легкие.

СЛАЙД 13 и 14: Какие органы, кроме легких, подвергаются вредному воздействию дыма (сердце, печень).

— Какие правила надо соблюдать, что сохранить свои легкие здоровыми?

Дети вместе с педагогом выводят правила сохранения здоровья.

1. Используй любую возможность пойти в парк или на берег реки; чаще предлагай своим родителям съездить за город и подышать свежим воздухом; зимой на лыжную базу или в детский парк
2. Делай дыхательную гимнастику.
3. Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет!
4. Уже сейчас, пока ты маленький, дай сам себе слово, что не будешь курить, когда вырастешь, потому что курение очень вредно для легких.

Тема: «Хотим быть стройными»

Задачи:

- 3) Формировать у детей представление о влиянии осанки на здоровье человека.
- 4) Формировать осанку в общеразвивающих упражнениях без предметов, а также посредством упражнений на степ – платформе и фитболе.
- 5) Воспитывать потребность в здоровом образе жизни и сохранении правильной осанки.

Планируемый результат:

- 4) Дети понимают значение правильной осанки для общего здоровья человека.
- 5) Имеют представление о том, как сохранить правильную осанку.
- 6) Совместно с взрослым разрабатывают правила, помогающие сохранить правильную осанку.
- 7) Позитивный настрой и желание вести здоровый образ жизни

Оборудование: проектор, экран, степ – платформы и фитболы (по числу детей + 1 для взрослого)

Часть занятия/задачи	Ход
<i>Вводная</i> Заинтересовать детей; формировать мотивацию к получению новых знаний, к формированию правильной осанки	<i>Занятие начинается в группе.</i> <i>На полу лежит конверт с надписью «Доктору Айболиту от Бабы Яги»</i> Воспитатель: - Ребята, это вы потеряли конверт? (<i>нет</i>) – А что же это за конверт? Кому он адресован, можете прочитать? – Наверно, с Б.Я. что-то случилось, раз она обратилась к Д.А. Что же делать, письмо не дошло до доктора?! Может, мы сможем ей помочь? А как помочь, если мы не знаем, что с ней случилось? (<i>Варианты ответов детей</i>) Чужие письма нельзя читать. Надо как-то связаться с Б.Я. и узнать точно, что с ней случилось. Может мы сможем ей помочь. (<i>дети предлагают, как можно с ней связаться</i>) <i>Разговор по «Скайпу» с Б.Я. (Она жалуется, что у нее вырос горб и болит спина, и она не понимает, почему это случилось. Просит снять и прислать ей видео-урок, из которого она поймет, из-за чего искривился ее позвоночник и как формировать осанку.)</i> Воспитатель: А кто же нам поможет создать видео-урок, чтобы Б.Я. поняла, из-за чего с ней случилась эта беда и как ей теперь исправить осанку? Кто у нас в садике много знает о правильной осанке, знает разные упражнения для ее формирования? (<i>Дети предлагают обратиться к инструктору по физо Г.С.. Все идут в зал.</i>)
<i>Основная</i> Знакомить детей с причинами последствиями искривления	<i>В зале дети объясняют причину своего прихода.</i> – Здравствуйте, ребята! Вы немного задержались, что-то случилось? (<i>дети объясняют, почему опоздали и как хотят помочь Б.Я.</i>)

<p>позвоночника, формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые способствуют формированию правильной осанки. Формировать потребность в здоровом образе жизни</p>	<p>– Как вы думаете, от чего у Б.Я. испортилась осанка? <i>(ответы детей)</i></p> <p>Слайд 3: Вы правы, осанка портится у тех, кто <i>(дети дополняют: не занимается физкультурой, а много времени проводит за компьютером и перед телевизором; за столом сидит неправильно, сгорбив спину).</i></p> <p>Слайд 4: <i>А некоторые девочки рано начинают носить туфли на высоких каблуках.</i></p> <p>Слайд 5: <i>Спят на слишком мягкой постели с высокой подушкой.)</i></p> <p>– А знаете ли вы чем опасно искривление позвоночника для здоровья человека? <i>(ответы детей)</i></p> <p>Слайд 6: У тех, кто с детства не заботится о своей осанке, не развивает мышцы спины и гибкость позвоночника, со временем повреждаются кости и хрящи (диски) позвоночника. И потому у них некрасивая фигура и часто болит спина. Именно это и случилось с Б.Я. И голова у нее тоже из-за этого болит. Предлагайте, что мы можем показать Б.Я. в нашем видео-уроке, чтобы она смогла исправить свою осанку <i>(ответы детей)</i></p> <p>Слайд 7: Покажем Б.Я., как выглядит человек с правильной осанкой</p> <p>Слайд 8: Глядя на этот слайд, попробуем составить главные правила сохранения красивой осанки.</p> <p>Правила правильной осанки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Заниматься физкультурой, укреплять мышцы спины, развивать гибкость позвоночника 8. Не сидеть долго за компьютером и перед телевизором 9. Спать только на жесткой постели 10. Не поднимать больших грузов 11. Сидеть, стоять и ходить как можно прямее 12. Не ходить на высоких каблуках и не носить груз в одной руке <p>– Какое из этих правил, мы можем выполнить прямо сейчас? <i>(ответы детей)</i></p> <p>Предлагаю начать со специальных упражнений для красивой осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании с корригирующими упражнениями. ➤ Перестроение в 3 колонны <p>– Может быть, вы знаете, какие-нибудь упражнения, которые помогут укрепить мышцы спины и сделать позвоночник более гибким? <i>(тот, кто предлагает упражнение, тот и показывает всем)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнение «Подсвечник»: и.п. основная стойка. 1 – подняться на носки, руки согнуты в локтях, ладонями вверх; 2 – 3 – держать равновесие; 4 – 5 – вернуться в и.п. (6 – 8 раз) ➤ Упражнение «Маятник»: и.п. ноги врозь, руки за голову, локти в стороны. 1 – наклон туловища влево (вправо); 2 – вернуться в и.п. (6 – 8 раз)
---	--

- Упражнение «Горка»: и.п. сидя ноги вперед, упор руками сзади. 1 – опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз, выпрямив туловище; 2 – 3 – держать; 4 – вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
- Упражнение «Лодочка»: и.п. лежа на животе, руки вперед, ноги вместе. 1 – поднять верхнюю часть туловища и ноги; 2 – 3 – покачаться; 4 – вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
- Упражнение «Кошка»: и.п. стоя на четвереньках. 1 – прогнуться вниз, 2 – выгнуть спину вверх, подбородок прижать к груди (6 раз)
- Упражнение «Мячик»: и.п. основная стойка. Прыжки на двух ногах с хлопками над головой (10 – 12 прыжков x 2 раза)
- Ходьба и бег в колонне по одному

– Что еще мы можем показать Б.Я в нашем видео-уроке? *(дети предлагают)*

Слайд 9: *(с изображением людей на фитболах)*

– А чем полезны упражнения на фитболах?

– **Комплекс упражнений на фитболах** *(дети сами выбирают, какой комплекс будут выполнять)*

Слайд 10: *(с изображением людей на степ - платформах)*

– А чем занимаются эти дети? *(степ – аэробикой)*

Степ – аэробика тоже помогает формировать осанку.

Предлагаю вам поиграть в игру «Зеркало»

Дети сами выбирают себе место для ступи. Затем под ритмичную музыку по очереди показывают упражнения на ступе, остальные повторяют.

Слайд 11: П/и «Оловянные солдатики»

Ступи стоят в рассыпную. Под музыку дети шагают по залу. Когда музыка замолкает, дети встают на ступи на одной ноге, сохраняя равновесие и осанку. Кто дольше устоит – выигрывает.

Слайд 12 – 15: Посмотрите, какая красивая осанка у тех, кто занимается разными видами спорта!

- Ребята, а вы сами сегодня узнали что-нибудь новое, чему-нибудь научились?
- Как вы считаете, это полезная для вас информация? Как это пригодится вам в жизни? Думаю, наш видео-урок, поможет и Б.Я. избавиться от горба, исправить осанку.
- Я желаю вам нигде и никогда не забывать о своей осанке: сидите ли вы за столом или стоите на автобусной остановке, сидите за компьютером или идете по улице. Я желаю вам быть стройными и здоровыми!

**Сценарий досуга
физкультурно – познавательной направленности в старшей группе
«Чистота – залог здоровья»**

Цель: закрепить правила гигиены, знание предметов гигиены, их назначение; воспитывать потребность в соблюдении чистоты и порядка

Вед: У нас сегодня праздник чистоты и здоровья!

Быть здоровыми хотят взрослые и дети.

Как здоровье сохранить, кто может ответить?

Входит Гигиена.

Гигиена: Добрый день! Я – чистота! С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами, чтобы стали мы друзьями.

Вед: Вот Катюша, Соня, Маша,

Вот Артем, Валера, Даша,

Ксюша, Славик, Настя, Лена!

А как Вас звать?

Гигиена: Гигиена!

Я пришла вас научить, как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час принесет нам вред, болезни!

Но я дам совет полезный!

Мой совет совсем не сложный –

С грязью будьте осторожны!

В дверь заглядывает Грязь.

Грязь: Вы про грязь? (*вбегает в зал*) И я у вас!

Грязь все время чешется. Направляется к Гигиене.

Гигиена: Ты ко мне не приближайся! И ко мне не прикасайся!

Грязь: Ах-ах-ах! Какое платье!

Да ведь не на что смотреть!

Я б такое не надела! У меня – другое дело!

От борща пятно большое, вот сметана, вот жаркое,

Вот мороженое ела, это – в луже посидела.

Это – клей, а вот чернила.

Согласитесь – очень мило!

Я наряд свой обожаю, на другой не променяю!

Я открою вам секрет – лучше платья просто нет!

Грязь здороваётся с детьми за руку, Гигиена следом вытирает руки полотенцем, говорит детям, чтобы не подавали ей руку, оттаскивает от детей, ведущий ей помогает.

Грязь: Вы не вымыли посуду? Значит, скоро я приду!

Если пол вы не помыли – меня в гости пригласили!

Перестаньте убраться: окна мыть, пол подметать!

Ненавижу тряпки, щетки! Я, друзья, боюсь щекотки.

Забираюсь в уголки, там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю, тараканов, мух люблю!

Пауки и паучата, где вы, славные ребята?
Изо всех углов ползите, паутины наплетите!

Эстафета «Пауки»

*Дети в позе пауков наперегонки двигаются до стойки обратно.
После эстафеты Грязь рассыпает для каждой команды «пауков» (шишки).*

Вед: Быстро веники возьмите, пауков всех прогоните!

Игра « Кто быстрее соберет пауков»

Выбираются по 2 игрока от команды: один с веником, другой с совком. По сигналу они начинают замечать шишки на совок и высыпать в ведро.

Вед: Наши дети любят чистоту, порядок, любят умываться, чистить зубы, делать зарядку.

Грязь: Нет, нет, нет! Я вам не верю!

Вед: Это мы сейчас проверим!

Гигиена: Что необходимо иметь, чтобы быть чистыми и здоровыми? (зуб. паста, щетка и т.д.)

Вед: Наши дети хорошо знают эти предметы и сейчас в игре это докажут!

Игра – эстафета «Будь внимательным»

Перед каждой командой в обруче находятся предметы гигиены вперемешку с разными другими предметами. Дети должны выбрать правильно предметы гигиены.

Грязь: Мне у вас не нравится! Давайте в лес отправимся!

Точно знаю, что зверята, очень славные ребята,
Со мной дружбу заведут и меня не подведут!

Вед: Очень хорошо! Замечательно! Предлагаю отправиться в лес на волшебном трамвае!

Дети встают друг за другом и под веселую песню «Трамвай» (шоу-гр. «Улыбка») двигаются по кругу, змейкой, по диагонали.

Вед: Вот мы и в лесу. Садитесь, ребята!

Выскакивает зайчик (ребенок в маске)

Зайчик: Чтоб быть быстрым, чтоб быть ловким,
Я на завтрак ем морковку!
И всегда перед едой лапы мою я водой.
Я от вас, друзья, не скрою, постоянно уши мою.
У лисицы острый нюх, у меня – отличный слух!

Грязь: А мы это сейчас проверим!

Зайчику завязывает глаза и звенит в колокольчик из разных мест зала. Затем также играет с детьми.

Игра «Где звенит колокольчик?»

Вед: Ребята, а после того, как вы умылись, что нужно делать? (*вытираться полотенцем*)

Вед: Чтобы полотенца были чистыми, их нужно стирать, потом сушить и утюжить. Вот у нас выстиранные полотенца, надо их развесить.

Эстафета «Кто быстрее развесит полотенца?»

Играют 2 команды по 4 человека. У первых игроков на шее «бусы» из прищепок и тазик с 4-мя полотенцами. Взрослые держат веревку. По сигналу первые игроки бегут и вешают полотенце, пристегивают его 2-я прищепками, возвращаются к своей команде, передают в руки тазик с полотенцами, вешают на шею прищепки, встают в конец колонки.

Вед: *(обращается к Грязи)*

Ну, теперь ты убедилась, зря в детсад и в лес явилась!

Умываются ребята, умываются зверята:

И зайчата, и бельчата, лягушата и мышата,

И волчата, и бобрята, и ежата, и слонята!

И зарядкой заниматься постоянно им не лень!

С настроением хорошим начинают каждый день!

Грязь: Плохи совсем мои дела! И здесь друзей я не нашла! *(машет обреченно рукой и уходит)*

Гигиена: Запомнить нужно навсегда: залог здоровья – ЧИСТОТА!

Мне пора уходить, а на прощанье я хочу подарить вам витамины, без которых тоже трудно сохранить здоровье! *(угощает детей)*

До свидания! *(уходит)*

Дети выходят из зала под песню «Трамвай» (шоу-гр. «Улыбка»)

Сценарий досуга
физкультурно – познавательной направленности в подготовительной группе
«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Цель: закрепить знания, полученные в течение года о строении человека, правилах гигиены, а также правилах безопасного поведения; доставить детям радость и хорошее настроение

Под музыку в зал заходят команды. Впереди – капитаны. У всех игроков на груди эмблемы.

Вед: Ребята! Сегодня у нас весёлые состязания не только в быстроте и ловкости, но и в знаниях. Состязаться будут две команды – «Крепыш» и «Неболейка».

Приветствие.

Капитан команды «Неболейка»: Вас приветствует команда..

Все члены команды: «Неболейка»

Мы решили никогда не болеть.

Не болеть? Это надо уметь!

Капитан: Наш девиз...

Все члены команды: В здоровом теле – здоровый дух!

Капитан команды «Крепыш»: Вас приветствует команда...

Все члены команды: «Крепыш»

Стань здоровым, ловким, крепким!

Стань выносливым и метким!

Капитан: Наш девиз...

Члены команды: «Если хочешь быть здоров, закаляйся»

Вед: Любые состязания начинаются с разминки. И мы, для начала, тоже разомнёмся.

Музыкальная разминка

(под песню «Губки бантиком»)

1. Разминка для ума.

- Маленький, противный, любит грязь (микроб)
- Прибор, помогающий увидеть микроб (микроскоп)
- Прибор, измеряющий температуру (термометр, градусник)
- Какая часть тела держит голову? (шея)
- У животных – шерсть, а у людей – (волосы)
- У животных – передние лапы, а у людей – (руки)
- У животных – морда, а у человека – (лицо)
- Как называется у человека орган, который думает? (мозг)

2. «Палка, палка, огуречик...»

Проводится в форме эстафеты. Участвуют 2 команды по 8 человек: 7 детей и 1 взрослый. Перед каждой командой стоит мольберт с ватманом. Эстафетной палочкой служит маркер.

Первый ребёнок бежит и рисует голову;

Второй – шею;

Третий – плечи;

Четвёртый – руки;

Пятый – туловище;

Шестой – бёдра;

Седьмой – ноги;

Восьмой (взрослый) – «одевает» нарисованного человечка (рисует одежду, обувь, а также волосы, глаза, нос, рот)

3. Кроссворд «Здоровье»

Вед: Ответив на 8 вопросов, вы узнаете, что не купишь ни за какие деньги.

Перед детьми кроссворд. Ведущая читает вопросы. Команда, давшая правильный ответ на вопрос, получает звёздочку. Затем звёздочки подсчитываются. Команда, получившая большее количество звёздочек, зарабатывает очко.

Вопросы к кроссворду:

1. Какой орган помогает отличать красный цвет от синего? (глаза)
2. Для кого вода и мыло враг? (микроб)
3. Какой орган помогает нам различать запахи? (нос)
4. Как называется жидкость, которая течёт в теле человека по венам и артериям? (кровь)
5. Какой орган в организме человека называют мотором? (сердце)
6. Чем надо заниматься, чтобы расти сильным и здоровым? (спортом)
7. Закончите фразу: «Наши лучшие друзья – солнце, воздух и ...» (вода)
8. Что называют каркасом человеческого тела? (скелет)

4. Игра-эстафета «Чистота – залог здоровья»

Участвуют 2 команды по 6 человек. На некотором расстоянии от линии старта лежат 2 обруча, в которых находятся предметы гигиены (расчёска, зуб. щётка, зуб. паста, мыло, шампунь), а также предметы не относящиеся к гигиене (погремушка, кубики и т.д.). участники эстафеты должны выбрать только предметы гигиены. Каждый участник берёт только 1 предмет.

5. «Ошибки героев сказок»

- *Вопрос:* какую ошибку совершила бабушка Красной Шапочки?

Вариант ответа: разрешила незнакомому войти в дом.

- *Вопрос:* Какие меры предосторожности необходимо было предпринять Козе для того, чтобы волк не съел её козлят?

Вариант ответа: поставить «глазок» в дверь.

- *Вопрос:* Почему Колобок попал в беду?

Вариант ответа: убежал из дома и вступал в разговор с незнакомыми.

- *Вопрос:* какую ошибку совершила царевна из сказки А.С. Пушкина «Сказка о мёртвой царевне и семи богатырях»?

Вариант ответа: из чужих рук взяла яблоко.

6. Конкурс капитанов «Как я устроен внутри»

Перед каждым капитаном стоит стол, на котором лежит изображение человека и плоские изображения внутренних органов (сердце, лёгкие, желудок, печень и кишечник). Капитаны должны правильно расположить их на человеке.

Подводятся итоги. Объявляются победители. Проходит награждение.

Дети под музыку выходят из зала.

Литература

1. В.Г. Алямовская. Современные походы к оздоровлению детей в ДОУ. Лекция №1 «Научно-методические основы современных подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» // Дошкольное образование, 2004, №18.
2. З.И. Берестова. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ
3. А.И. Иванова. Естественнонаучные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек. Программа развития.
4. З. Нестерова. Заботиться о своем здоровье // Дошкольное воспитание , 1998, №6.
5. Н.В. Сократов. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей.
6. К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2016
7. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. От рождения до школы. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014
8. Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.
9. Уроки Айболита / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.
10. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
11. К.А. Парлез «Путешествие Джуну. Приключения в стране Здоровья – М.: Просвещение, 1992»
12. Н.Н. Авдеева., О.Князева, Р. Стеркина. Безопасность. М - ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2013
13. А. Дорохов. Про тебя самого. М. – Детская литература, 1969
14. Г.И. Гризик «Познаю мир». М – Просвещение, 2014
15. А.А. Вахрушев. Здравствуй, мир. – Баласс, 2009

16. Г. Зайцев. Уроки Айболита. СПб.: Акцидент, 1997.
17. Л.Д. Глазырина «Физкультура дошкольника (средняя группа)» стр. 31, – М.: Владос, 2005.
18. Дошкольное воспитание, 2002, №3