**«План тематической недели «Путешествие по стране здоровей-ка»**

**по формированию основ здорового образа жизни»**

**Пояснительная записка**

«Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы… »

Томас Карлейль

 Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Следует отметить, что проблемы здоровья ребенка остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. В «Конвенции о правах ребенка» подчеркивается: современное образование должно стать здоровьесберегающим. В Законе «Об образованиии» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Такая озабоченность вполне понятна. Современное образование столкнулось со сложнейшей ситуацией не просто обучением подрастающего поколения, но и сохранением его устойчивого здоровья. На сегодня данная проблема является наиболее актуальной и значимой, поэтому физкультурно-оздоровительная работа в нашем ДО является приоритетной. Необходимо уже с раннего возраста приобщать детей к здоровому образу жизни.

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

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование у детей основ здорового образа жизни.

**Задачи**:

1. Прививать любовь к физическим упражнениям;

2. Познакомить детей с правилами правильного питания;

3. Продолжать знакомить с правилами гигиены;

4. Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

**Тематический план ( по пяти дням недели)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Формы работы** | **Место проведения** | **Время** |
| **Понедельник «Наше тело»****Цель:** Уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Воспитывать желание беречь и укреплять свое здоровье. |
| **I половина дня** | 1. Игра «Доброе утро»Цель: формирование положительного эмоционального настроя.2. Утренняя гимнастика под музыку, с элементами дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Цель: развивать координацию движений, внимание; формировать положительно-эмоциональный настрой. 3. Беседа «Кто я? ».Цель: дать детям представление о внешнем виде человека, о его особенностях как живого организма. Вызвать у ребенка потребность рассказать о себе.4.Пальчиковая гимнастика «Руки вверх».Цель: развитие мелкой моторики рук.5.Артикуляционная гимнастика «Улыбочка» «Заборчик», «Грибок». 6. Экскурсия в медицинский кабинет. Беседа с мед. сестрой детского сада. Цель: дать детям дополнительную информацию о том, как правильно заботиться о своем здоровье, выяснить от чего возникают различные заболевания и как их предотвратить. 7. Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». Обыгрывание ситуации «На приеме у врача».Цель: предоставить ребятам возможность через игру применить полученные теоретические знания на «практике».8.Босохождение по дорожкам здоровья, прием солнечных и воздушных ванн, обливание ногЦель: продолжать закаливать организм детей. 9. Подвижная игра "День – Ночь".Цель: данная игра позволяет напомнить детям о режиме дня, развивает двигательную активность.10.Индивидуальная работа по физ-ре. (с теми ребятами, у которых наблюдается сложность в координации движений) Цель: развивать умение прыгать через скакалку.  | улицаулицагруппагруппагруппамед.кабинетгруппа улицаулицаулицаспортивный зал | 2-3 мин.8-10 мин.10-12 мин1-2 мин1-2 мин5-7 мин20 мин5-8 мин2-3 мин10-13 мин25 мин |
| Физкультурные занятия по теме «Я и мое тело»Цель: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; - Упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.- Совершенствовать координацию движений и общую моторику. |
| **I I половина дня** | 1.Гимнастика пробуждения.Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.2. Корригирующие упражнения для предупреждения плоскостопия.Цель: предупреждать развитее плоскостопия. 3.Загадки о строении тела человека.Цель: развивать память, мышление.4. Конструирование «Анатомический фартук»Цель: представление с помощью фартука о внутренних органах и об их взаимном расположении. 5. Малоподвижная игра «Что могут руки».Цель: развивать память и быстроту реакции, точность броска и ловкость при принятии мяча, формировать честность при выполнении правил игры. 6. Игра «Лица».Цель: способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица. | группагруппагруппагруппаулицаулица | 3 мин1-2 мин2-3 мин25 мин2-3 мин2-3 мин |
| Работа с родителями. Консультация на тему: «Здоровье Почемучки» |
|  | **Вторник «Витамины и здоровый организм»**Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Активизировать названия овощей и фруктов. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I половина дня** | 1. Игра «Доброе утро»Цель: формирование положительного эмоционального настроя.2. Утренняя гимнастика под музыку, с элементами дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Цель: развивать координацию движений, внимание; формировать положительно-эмоциональный настрой. 3.Дидактическая игра «Чудесный мешочек»Цель: Вызванный ребенок на ощупь выбирает один предмет и, не вынимая руки из мешочка, сообщает, что он нашел, затем показывает овощ или фрукт детям. Если овощ был назван правильно, воспитатель оставляет его на столе. 4.Разыгрывание ситуации «Что вкусно и полезно»Цель: закреплять представления детей о вредных и полезных продуктах.5. Составление сказки о витаминках.6.Физкультурное занятие на свежем воздухеЦель: Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; - разви­вать ловкость в упражнениях с мячом;- повторить задание в прыжках.- Совершенствовать координацию движений и общую моторику.Эстафета «Овощи и фрукты»Цель: развивать физические качества.7.Игра детей с мячом малой подвижности «Съедобное-несъедобное». Цель: развивать быстроту реакции, закреплять название продуктов питания, которые можно употреблять в пищу. 8. Релаксационные упражнения.Цель: снятие напряжения.9. Ходьба по «Дорожке здоровья».Цель: Профилактика плоскостопия у детей.  | улицаулицагруппагруппагруппаулицаулицаулицаулицаулица | 1-2 мин8-10 мин5-8 мин10-15 мин10-14 мин20 мин8-12 мин2-5 мин2-3 мин5-8 мин |
| **I I половина дня** | 1.Гимнастика пробуждения.Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.2. Корригирующие упражнения для предупреждения плоскостопия и осанки.Цель: предупреждать развитие плоскостопия, способствовать укреплению осанки.3. Чтение В.Сутеева «Мешок яблок»4.Пальчиковая игра «Компот»Цель: развитие мелкой моторики рук.5. Просмотр и обсуждение мультфильма «Витамин роста»6.Сюжетно-ролевая игра «Магазин» - отдел «Овощи-Фрукты»7. Подвижная игра «Овощи и фрукты».Цель: развивать бег, умение ориентироваться в пространстве, быстро находить овощи и фрукты. | группагруппагруппагруппагруппаулица | 2-3 мин1-2 мин10-125-7 мин15-20 мин3-5 мин |
| Работа с родителями. Консультация: «Королевство витаминов» |
| **Среда «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! » Закаливание.****Цель:** Познакомить детей с понятием «закаливание», его особенностями и пользе. Дать детям элементарные представления о микробах. Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Систематизировать у детей знания о закаливании естественными факторами (солнце, воздух, вода). |
| **I половина дня** | 1. Игра «Доброе утро»Цель: формирование положительного эмоционального настроя.2. Утренняя гимнастика под музыку, с элементами дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Цель: развивать координацию движений, внимание; формировать положительно-эмоциональный настрой. 3. Беседа «Личная гигиена»Цели: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедурВоспитывать привычку заботиться о чистоте своего тела4.Рассказ о пользе закаливания. Цель: познакомить ребят с понятием «закаливание», сообщить о том, что основными друзьями в закаливании являются природные факторы: солнце, воздух и вода. 5. Совместное составление правил о принятии солнечных ванн, воздушных и водных процедурах. 6. Рисование «Эти вредные микробы»Цель: Сформировать понятие о микробах, совершенствовать технические навыки рисования. 7.Физкультурное занятие.Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением задания;  -Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку;  -Повторить упражнения на равнове­сие и прыжки, - Совершенствовать координацию движений и общую моторику.8.Индивидуальная работа по физ-ре «Попади мячом в цель» (с теми ребятами, которые затрудняются) Цель: развивать глазомер, меткость, внимательность. 9. Принятие воздушных и солнечных ванн, ходьба по «Дорожке здоровья».Цель: укреплять здоровье детей, соматику организма, осуществить профилактику плоскостопия. 10. Игра с мячом «Воздух, земля, вода»Цель: закреплять знания детей об объектах природы. Развивать слуховое внимание, мышление, сообразительность.11. Подвижная игра «Хитрая лиса»Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.12. Игра малой подвижности по желанию детей.13.Обливание ног прохладной водой, гимнастика для глаз и ушей. Цель: Вызвать у детей положительные эмоции от данных элементов закаливания.  | улицаулицагруппагруппагруппагруппаспор.залулицаулицаулицаулицаулицаулица | 2-3 мин8-10 мин7-10 мин5-7 мин10-13 мин15-20 мин25 мин10-12 мин5-7 мин3-5 мин5-6 мин2-3 мин1-2 мин |
| **I I половина дня** | 1.Гимнастика пробуждения.Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.2. Корригирующие упражнения для предупреждения плоскостопия и осанки.Цель: предупреждать развитие плоскостопия, способствовать укреплению осанки.3.Психогимнастика. Игровое упражнение «Холодно-жарко».Цель: научить мимикой и жестами передавать контрастные выражения. 4. Разучивание песни «Планета спорта»5.Дидактическая игра «Чистый и грязный воздух».6.Чтение и анализ художественной литературы: Н. Корастелев «Свежий ветер», «Ласковое солнце». | группагруппагруппамуз. залгруппагруппа | 2-3 мин1-2 мин2-3 мин15 мин7-10 мин12-15 мин |
| Работа с родителями. Папка передвижка: «Золотые правила закаливания" |
| **Четверг «Здоровье и спорт»****Цель:** Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта. |
| **I I половина дня** | 1. Игра «Здравствуй солнце золотое»! Цель: развивать умение использовать жест, позу в общении.2. Утренняя гимнастика под музыку, с элементами дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Цель: развивать координацию движений, внимание; формировать положительно-эмоциональный настрой.3. Демонстрация плаката: «Виды спорта»Цель: познакомить ребят с наиболее известными видами спорта: футбол, баскетбол, художественная гимнастика и т. д., обратить внимание на внешний вид спортсменов: красивые, стройные, подтянутые. 4.Художественное творчество лепка «Спортивные развлечения»Цель: учить передавать в лепке сюжет спортивного развлечения (хоккей, гимнастика, футбол, фигурное катание и т.д.), выделяя характерные особенности каждой фигуры в зависимости от вида спорта; продолжать формировать умения и навыки работы стекой; воспитывать у детей любовь к спорту, аккуратность, усидчивость в работе.5. Презентация «История Олимпийских игр»Цель: рассказать детям про Олимпийские игры, воспитывать чувство патриотизма, развивать творческую активность. 6.Воздушные и солнечные ванны. Цель: укреплять иммунную систему ребенка, закаливание организма. 7. П/и «Ловишки», «Бездомный заяц»Цели: упражнять в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга; воспитывать ловкость, выносливость.8. Игры малой подвижности9. Индивидуальная работа: метание мешочков в даль, прыжки в длину с места. (С теми ребятами, кто в этом нуждается) | улицаулицагруппагруппагруппагруппаулицаулицаулица | 2-3 мин8-10 мин5-8 мин25 мин5-7 мин5-8 мин3-5 мин2-3 мин8-12 мин |
| **I I половина дня** | 1.Гимнастика пробуждения.Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.2. Корригирующие упражнения для предупреждения плоскостопия и осанки.Цель: предупреждать развитие плоскостопия, способствовать укреплению осанки.3. Чтение худ. литературы: Е. Кан «Наша зарядка», В. Суслов «Про Юру и физкультуру».4.Д/игра: «Знаешь ли ты? »Цель: закреплять знания о видах спорта; воспитывать уважение к спортсменам; желание заниматься спортом.5. Сюжетно-ролевая игра: «Подготовка спортсмена к соревнованиям»Цель: вызвать желание соответствовать образу спортсмена: подтянутого, физически развитого, выносливого и т. д. 6. Песочная терапия. Цель: помочь ребятам в органичной форме выразить свое настроение, снять усталость, которая накопилась за день.  | группагруппагруппагруппагруппаулица | 2-3 мин1-2 мин10-12 мин12-15 мин20мин10-12 мин |
| Работа с родителями. Анкетирование: «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка». |
| **Пятница: «Береги свое здоровье»****Цель:** Познакомить детей с правилами безопасного для здоровья поведения дома и на улице. Развивать умение сохранять эмоциональное равновесие. Закреплять знания, приобретенные за «Неделю Здоровья». |
| **I I половина дня** | 1. Игра «Здравствуй, дружок»! Цель: создание эмоционального настроя.Дети стоят в кругу, педагог достает «волшебную коробку» и просит детей достать по одной карточке. У каждого ребенка в руках оказывается карточка с изображением половины предметной картинки. Задача детей найти вторую половинку и с тем, у кого она находится образовать пару. Когда пары сформированы, дети приступают к приветствию:Здравствуй, друг! (здороваются за руку)Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)Где ты был? (теребят друг друга за ушко)Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)Ты пришел! (разводят руки в сторону)Хорошо! (обнимаются)2. Утренняя гимнастика под музыку. Цель: развивать координацию движений, внимание; формировать положительно-эмоциональный настрой.3.Игровое упражнение «Кладовая здоровья»Цель: совместными усилиями наполнить кладовую факторами правильного отношения к своему здоровью: делать зарядку, правильно питаться, закаляться, быть осторожными и внимательными дома и в быту, контролировать свои эмоции и т. д. 4. Беседа «Если ты дома один».Цель: убедить детей в необходимости избегать ситуаций, аналогичных той, в которую попали козлята из сказки «Волк и семеро козлят». Способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения дома.См. Приложение5. Тематическое развлечение для детей «Летняя Спартакиада»Свободная игровая деятельность детей на прогулке, игры со спортивным инвентарем. См. Приложение6. Воздушные и солнечные ванны Цель: продолжать учить детей закаляться правильно | улицаулицагруппагруппаулицаулица | 2-3 мин8-10 мин10-15 мин8-10 мин40-50 мин5-7 мин |
| **I I половина дня** | 1.Гимнастика пробуждения.Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.2. Корригирующие упражнения для предупреждения плоскостопия и осанки.Цель: предупреждать развитие плоскостопия, способствовать укреплению осанки.3.Обсуждение ситуаций: «Что делать, если к тебе подошел незнакомец? », «Если ты остался дома один? », «Как вести себя на реке? » и т. д. 4. Совместное творчество. Создание коллажа из рисунков детей «Корзинка здоровья»Цель: Закрепить полученные знания, вызвать положительные эмоции от работы в коллективе сверстников.  | группагруппагруппагруппа | 2-3 мин2-3 мин10-12 мин25 мин |
| Работа с родителями. Привлечь родителей к оформлению фотовитрины «Сильные, ловкие, смелые» |

**Список литературы**

А. В. Иващенко «Гигиена дошкольника».

Белая К. «Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей». «Мозаика-синтез», М. 2012 г.

 <http://www.maam.ru/detskijsad/kalendarnyi-plan-na-nedelyu-po-leksicheskoi-teme-ja-chelovek-ja-i-moe-telo.html>

http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/08/05/besedy-o-zdorove-detey-v-podgotovitelnoy-grup

http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/11/29/nedelya-zdorovya-v-detskom-sadu

<http://www.7ya.ru/article/Igry-i-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-i-ukrepleniya-oporno-dvigatelnogo-apparata-doshkolnikov/>

http://www.maam.ru/detskijsad/plan-tematicheskoi-nedeli-yenciklopedija-zdorovja-po-formirovaniyu-osnov-zdorovogo-obraza

Приложение

**Комплекс утренней гимнастики**

Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег со сменой ведущего.

II. **Упражнения «Спортивная разминка»**

* « Бег на месте»

 И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе

 В.: поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

* « Силачи»

 И.П.: ноги на ш.п., руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки

 В.: 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и.п.

* «Боковая растяжка»

 И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе

 В.: 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и.п., то же в другую сторону

* « Посмотри за спину»

 И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе

 В.: 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад

 и смотрим за спину, 2- и.п., то же в другую сторону

* «Выпады в стороны»

 И.П.: ноги вместе, руки на поясе

 В.: 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и.п.. то же влево

* «Прыжки»

 И.П.: ноги вместе, руки на поясе

 В.: 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, легкий бег, ходьба.

**Беседа: «Если дома ты один»**

**Цели:**

* закрепить у детей понятие безопасность, убедить в необходимости соблюдения правил безопасности;
* дать детям представление о причинах возникновения пожара в помещении, познакомить с некоторыми правилами пожарной безопасности;
* закрепить  знание у детей домашнего адреса;
* научить набирать номер 01 на телефонном аппарате, разговаривать с дежурным пожарной части;
* развивать физические качества, быстроту, ловкость.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Вступительная беседа**

**Воспитатель.** Ребята, сегодня на занятии мы вновь поговорим с вами о безопасности.
– Что же такое безопасность?
– Знаете, ребята, ведь окружающий нас мир полон неожиданностей и опасностей. Опасности могут подстерегать нас везде, даже дома. Скажите, какие предметы в доме можно считать опасными и почему? *(Ответы детей)*
– Где нужно хранить острые, бьющиеся предметы и почему?
– Ребята, вы уже знаете: для того чтобы с вами не произошел несчастный случай, вы должны быть внимательными, без разрешения родителей не брать те предметы, которые могут привести к травме.

**2.  Слово воспитателя**

– А сейчас, ребята, я хочу рассказать вам про огонь. Огонь – одно из самых больших чудес  природы. Огонь дарит человеку тепло, используется для приготовления пищи. Но если огонь выйдет из – под контроля человека, то превращается в страшное бедствие – пожар, который несет разрушение, горе, боль. Пламя пожара не жалеет никого и ничего. В пламени пожара скручиваются даже стальные балки, рушатся стены домов, гибнут люди.
– Как вы думайте. Отчего возникают пожар? *(Дети играют  со спичками, зажигалками, забыли выключить утюг, телевизор, неправильно пользовались газом.)*
– Поэтому, чтобы в вашем доме не произошло несчастья, вы должны запомнить главное правило: дети не должны брать спички и играть с ними. Именно игра со спичками может быть одной из причин пожара.

Ростом спичка – невеличка.
Не смотрите, что мала.
Эта маленькая спичка
Может сделать много зла.
Крепко помните, друзья,
Что с огнем шутить нельзя!

**3. Работа по теме занятия**

– Давайте представим себе, что в вашем доме случилась беда – пожар, а вы дома остались одни.
– Чем бы вы стали тушить огонь? *(Водой, накрыть одеялом.)*
– А куда бы вы обратились, если бы поняли, что сами не справитесь с огнем? *(Нужно позвонить в пожарную часть.)*
– А какой номер пожарной части нужно набрать? *(01.)*

*Показать иллюстрацию.*

Сам не справился с пожаром –
Это труд не для детей.
Не теряя время даром,
01 звони скорей.
Набирай умело,
Чтоб не все сгорело.

Вот если бы у меня в доме возник пожар и я не могла бы сама его потушить, то я бы набрала по телефону номер 01, затем сказала, что у нас в квартире пожар, назвала свой домашний адрес, фамилию и имя. Посмотрите, у нас в группе тоже есть телефоны. Давайте поучимся вызывать пожарную бригаду. Я буду дежурным в пожарной части, а кто-то из вас пострадавшим, в в доме которого беда – пожар.

*Диалог между пострадавшим и дежурным части. Пригласить двоих детей. Обратить внимание дет, как важно знать для этого свой домашний адрес и номер телефона.*

**Воспитатель.** Ребята, позвонили вы по телефону, сказали, что в квартире пожар, и что вы будете делать дальше? *(Ответы детей.)*

Обобщая ответы детей, нужно отметить, что во время пожара следует соблюдать **правила поведения:**

* Немедленно покинуть помещение, где возник огонь, и закрыть за собой дверь.
* Двигаться к двери ползком или прогнувшись к полу – внизу меньше дыма.
* Не прятаться под кровать. Диван, стол и т.д.
* Звать на помощь соседей и прохожих.
* Когда приедут пожарные. Во всем слушаться и не бояться. Они лучше вас знают, как вас спасти.

**4.** **Игра « Доскажи словечко»**

**Воспитатель.**  Ребята, выходите в круг, и мы поиграем в игру. Я буду читать стихотворение, и тот, кому брошу мяч, должен его закончить.

Где с огнем беспечны люди,
Там взовьется в небо шар,
Там всегда грозить нам будет
Злой *(пожар)*.
Раз, два. Три, четыре.
У кого пожар *(в квартире)*?
Дым столбом поднялся вдруг.
Кто не выключил *(утюг)*?
Красный отблеск побежал.
Кто со спичками *(играл)*?
Стол и шкаф сгорели разом.
Кто белье сушил над *(газом)*?
Пламя прыгнуло в листву.
Кто у дома жег *(траву)*?
Кто в огонь бросал при этом
Незнакомые *(предметы)*?
Помни каждый гражданин
Этот номер … *(01)*?

**5. Работа с иллюстрациями**

*Дети подходят к доске, где размещены иллюстрации из серии « Пожар».*

– А вы знаете, ребята, что в пожарной части работают смелые, сильные и, конечно, добрые люди, которые не жалеют своей жизни ради спасения других.
– Как называется машина, на которой пожарные выезжают на пожар?
– Для чего на машине специальные мигалки и сирены?

*Обратить внимание на одежду пожарных, на средства тушения пожара. Отметить, что в каждой группе детского сада есть огнетушитель. И мы, взрослые, все умеем им пользоваться.*
*Показать детям дымоулавливатель, объяснить, для чего он нужен в каждом помещении.*

**Воспитатель.**  Ребята, а как вы думайте, какими качествами должен обладать пожарный? *(Должен быть ловким, быстрым, выносливым, смелым.)* Я и вам предлагаю проявить эти качества в игре-эстафете.

**6. Игра «Мы – помощники пожарных»**

Деление на 2 команды.

*Задания для игры:*

* Подлезание под дугу..
* Ходьба по скамейке с ведрами (в них немного воды).
* Прыжки из обруча в обруч.
* Лазанье по гимнастической лесенке.

Наши соревнования закончены. Вы все молодцы. Отлично посоревновались, много узнали о пожарной безопасности. Давайте поаплодируем команде победителей нашей эстафеты.
На память я хочу подарить вам всем медали – памятки « Юный пожарник». На этой памятке вы сейчас сами напишете номер пожарной части. Какой это номер? *(Ответ детей.)*
Пусть эта памятка напоминает вам о правилах **пожарной безопасности.**

**Спортивный праздник «Летняя Спартакиада»**

**Идея:** приобщение детей к спорту и здоровому образу жизни через проведение малой спартакиады.

**Форма проведения**: спортивный праздник.

**Музыкальное оформление**: гимн РФ (муз. А. Александрова, сл. С. Михалкова) трек №10, музыка греческого танца «Сиртаки» (композитор Микис Теодоракис) трек №26, музыка «Россия-Чемпионка» (муз. В. Дробыш) трек №22, песня «Планета спорта» ( муз. А . Пахмутовой  сл. Н.Добронравова) трек №46.

**Световое оформление**: естественное освещение.

**Техническое оформление**: музыкальный центр, микрофон.

**Оборудование:**

**1.Спортивное оборудование**: 2 ориентира, 2 кольцеброса, 10 кубиков,

2 обруча, 4 больших мяча, 2 гимнастические дуги, 4 мягких модуля,

2 шнура, 4 клюшки, 4 мягких мячика, мешочки с песком по количеству детей, 2 корзины, ленточки по количеству детей.

**2. Атрибутика**: костюм Белого Мишки и Зайца, олимпийский и российский флаг, макет олимпийского огня, плакат с олимпийскими кольцами; плакаты летних видов спорта: волейбол, легкая атлетика, хоккей на траве, футбол, велосипедный спорт, флажки разноцветные, шарики для оформления, медали.

**Предварительная работа**: показ детям презентации «История возникновения олимпийских игр».

*Содержание:*

*Выходит инструктор*

*Под звуки марша проходит парад команд подготовительной группы*

*Дети проходят и выстраиваются*

**Инструктор:** Здравствуйте, дорогие ребята!

Внимание! Внимание!

Послушайте сообщение!

Главное событие –

Приглашаем всех ребят.

На малую Спартакиаду!!!

Прошу всех встать звучит гимн РФ

**Инструктор:** Проводим праздник спорта
Мы в честь спартакиады.

 Здоровье, силу нам крепить,
 Мы спорту очень рады!
 Ну-ка дружно, детвора,
 Крикнем все (хором): Физкульт-ура!

**1 ребенок:**

Что такое Спартакиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать - это награда!

Победить же может любой!!!

2 ребенок

Праздник радостный, красивый,

Лучше не было и нет,

И от всех детей счастливых

Спартакиаде– наш физкульт привет…

3 ребенок

Мы дружим с солнцем и водой,

На старт мы выйти рады…

Проводим праздник спорта свой

Мы в честь Спартакиада!

**Инструктор:** Перед началом соревнований спортсмены произносят свою клятву:

Кто с ветром проворным может сравниться?

**Дети хором:** МЫ – ОЛИМПИЙЦЫ!

Кто верит в победу, преград не боится?

**Дети хором:** МЫ – ОЛИМПИЙЦЫ!

Клянёмся быть честными, к победе стремиться,

Рекордов высоких клянёмся добиться.

**Дети хором:** КЛЯНЁМСЯ! КЛЯНЁМСЯ! КЛЯНЁМСЯ!

**Инструктор:** Сегодня, ребята, мы узнаем, кто из вас самые сильный, ловкий и быстрый. Девиз наших игр: «Быстрее, выше, сильнее»! Символ Спартакиады - Олимпийский флаг. (Показ флага на слайде)

- Внимание! Команды Смирно! Равнение на флаг! Внести олимпийский флаг «Малой Спартакиады».

Вносят олимпийский флаг дети старшей группы

Укрепляется флаг

**Инструктор:** У каждой страны, принимающей участие в Олимпийских играх, есть талисман. Считается, что он приносит удачу спортсменам. Сегодня на наших соревнованиях тоже будет талисман. А какой вы сейчас узнаете. Встречайте!

*Входит Мишка*

**Медведь**: Здравствуйте, мои друзья,

Шел я к вам издалека,

Через реки и моря,

Через реки и поля!

**Инструктор**: Здравствуй, Мишка дорогой,

Олимпийский талисман!

Очень рады, что на праздник

Ты успел сегодня к нам!

**Медведь**: С открытием спартакиады

Я вас поздравляю!

И только победы всем вам желаю.

Чтоб в соревнованиях отличиться,

Придется, друзья вам потрудиться!

Олимпийский огонь-

Пусть горит он всегда!

И пусть радует вас

Веселая спортивная игра! *(Передает факел ведущему)*

Лучший праздник – олимпийский,

Праздник мира и добра.

Мы на нем все олимпийцы,

Начинать его пора.

**Инструктор:** Приглашаю наших спортсменов наспортивный парад

**Спортивный парад «Олимпийские надежды»**

**Инструктор:** Дорогие ребята, сегодня мы собрались на малой Спартакиаде, чтобы посостязаться в силе, выносливости, быстроте, ловкости. А примут участие 4 команды:

1. Звезда
2. Факел
3. Ракета
4. Молния

**Инструктор:** Оценивать успехи команд будет жюри в составе…

Конкурсы, эстафеты, соревнования будут оцениваться по 1- бальной системе. За нарушение правил жюри будем снимать очки.

**Инструктор:** Чтоб победы вам добиться,

 Нужно честно потрудиться,

 В играх правила все знать,

 Их отлично выполнять.

 Желаем всем успеха!

**Инструктор:** Считать Малую Спартакиаду - 2015 открытой!

**Ведущий:** А поддерживать наших участников будут болельщики.

**Инструктор:**  Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись! Не зевай, не ленись! На соревнования становись!

**Инструктор: -** Вот стартовый поднят уже флаг,
И приготовился легкоатлет.
Сейчас за рекордом отправится он,
И в ожиданьи застыл стадион!

И сейчас мы проверим вашу быстроту.

**I эстафета «Кто быстрее»**

Дети стоят по одному в колонне за капитаном, за линией старта. Расстояние от старта до финиша – 10м (расстояние выбирается в зависимости от места проведения). Между линиями старта и финиша устанавливаются 4 ориентира, расстояние между каждым 1-2м.

Правило: У капитана в руках кольцо. По сигналу капитан бежит змейкой, обегает ориентир на линии финиша, возвращается назад и передаёт кольцо следующему участнику.

 - На старт, внимание, марш!

**Инструктор:**  Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в ……(волейболе).
И мы сейчас попробуем освоить этот вид спорта.

**II** **эстафета « Юные волейболисты».**
Дети стоят по одному в колонне за капитаном, за линией старта.

Правила: добежать до обруча, встать в него, бросить мяч следующему игроку, убежать в конец колонны.

- На старт, внимание, марш!

 **Инструктор:** Пока наши участники немного отдыхают поиграют в п/и «Стоп» наши болельщики.

**Инструктор:**   Ну-ка к старту приготовьтесь!
Все команды – здесь постройтесь!
Побежим мы друг за другом -
Бег с препятствиями, по кругу…
**III эстафета «Бег с препятствиями».**
Дети стоят по одному в колонне за капитаном, за линией старта. Добежать до кубика преодолевая препятствия:

-подлезть под дугу,

- перепрыгнуть модули,

-пройти по шнуру

 и бегом вернуться назад, передавая эстафету следующему.
- На старт, внимание, марш!

**Инструктор:** Пока отдыхают ваши руки и ноги, пусть поработает голова.

Командам будут загадывать загадки о спорте. Одна отгадка – очко своей команде.

**Загадки о спорте:**

1. Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звоню я, так и знай! (Велосипед)

|  |
| --- |
| 1. Коль крепко дружишь ты со мной,Настойчив в тренировках,То будешь в холод, в дождь и знойВыносливым и ловким. (Спорт)
 |
|  |

1. Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

1. Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети. (Стадион)
2. На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,

Состязались в беге, силе,

Тяжести переносили.

И дарила им награды

Малая... (Спартакиада)

1. Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет! (Мяч)
2. Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о ... ( Зарядка)
3. Спортсмены лишь лучшие
На пьедестале,
Вручают торжественно
Всем им … ( Медали)

**Инструктор**: Я умею — ну а вы? —
 Прыгать выше головы!

**IV конкурс «Прыгуны».**

Дети стоят по одному в колонне за капитаном, за линией старта.

Команды по очереди прыгают с зажатым мешочком между колен, победит та команда, кто быстрее допрыгает.

**Инструктор:** Много клюшек – один мяч,

По траве несется вскачь. (Хоккей на траве)

**V эстафета «Хоккей на траве»**

Дети стоят по одному в колонне за капитаном, за линией старта.

Правила:   С помощью клюшки прокатить мягкий мячик до ориентира, вернуться обратно и передать эстафету следующему игроку, встает в конец колонны.

**Инструктор:** - Очень трудно быть, не спорьте,
Самым метким в этом спорте.
Сам попробуй бегать день,
А потом попасть в мишень.

Продолжаем соревнования и поверяем вашу меткость.

**VI эстафета «Меткий стрелок».**

Дети стоят по одному в колонне за капитаном, за линией старта.

Правила: Мешочки лежат в корзине возле обручей. По сигналу ведущего капитан бежит к обручу, бросает мешочек, обегает стойку и возвращается к  команде, передавая ладошкой  эстафету следующему участнику,  встает в конец колонны.

**Инструктор:** Пришло время к завершению нашей малой спартакиады. Для подведения итогов предоставляется слово нашему жюри…

Прошу команды построится!

*Жюри объявляет результаты, награждает команды, вручает медали*.

**Инструктор:** Малая  спартакиада  объявляется закрытой.

Парад-закрытие. Звучит  песня «Планета спорта»

Всем спасибо за внимание,

За задор, за звонкий смех,

За огонь в соревнований,

За желание побед!

**Гимнастика пробуждения.**

Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

**Комплекс «Самолёт»**

Пролетает самолет,   С ним собрался я в полет.

1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Левое крыло отвел,   Поглядел*.*

2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.

Я мотор завожу, и  внимательно гляжу.

3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Поднимаюсь ввысь,  Лечу.  Возвращаться не хочу.

4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.

5. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

**Игры и упражнения для профилактики плоскостопия**

Цель: формировать навыки прав ильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

**Эстафета с палочкой**

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

**«Нарисуй картину»**

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

**«Сложи узор»**

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

**Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса**

Цель: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

**«Морская фигура»**

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

**«Футбол»**

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.