



БИБЛИОТЕКА ВОСПИТАТЕЛЯ

Т.В. Мустафина, Н.С. Гаранина, Н.А. Рываева

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ДОШКОЛЬНИКА

**На книги этой серии
(в комплекте с журналом «Воспитатель ДОУ»)
можно подписаться на почте по каталогам:**
«Урал-пресс» — 80899,
«Пресса России» — 39755,
«Почта России» — П2974.

Библиотека Воспитателя выходит ежемесячно



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Квест-путешествие «Физкульт-ура!»

Педагог показывает изображение щуплого человека в русской старинной одежде.

Педагог. Это богатырь Алеша Попович. Узнали? Вот каким он был раньше. Заколдовала его злая ведьма и украла у него все физические качества: и ловкость, и силу, и быстроту, спрятала в сундук под семью замками. Какой он теперь богатырь! Поможем Алеше Поповичу добыть семь ключей, чтобы открыть сундук?

1-я станция

Участники делятся на две команды и соревнуются в перетягивании каната. Обе команды стали сильнее.

Педагог. Вот и первый ключ, который расколдует силушку богатырскую.

2-я станция

Две команды (эстафетой) пробегают «змейкой» между конусами, держа на бадминтонной ракетке маленький кубик.

Педагог. Вот и второй ключ, который расколдует ловкость.

3-я станция

Дети друг за другом передвигаются по канату, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Педагог. Вот и третий ключ. Какое физическое качество он расколдует? (*Равновесие.*)

4-я станция

Эстафета. Каждый, перепрыгивая через бруски, добегают до обруча и меняет мячи.

Педагог. Быстро вы двигались, и четвертый ключ для богатыря расколдует...? (*Скорость.*)

5-я станция

Каждая команда выбирает четырех человек, которые прыгают на скакалках, соревнуясь, кто дольше всех пропрыгает.

Педагог. Этот, пятый, ключ расколдует выносливость.

6-я станция

Две команды стараются сбить мячом как можно больше кеглей.

Педагог. Что расколдует шестой ключ...? (*Меткость.*)

7-я станция

Перед детьми изображение альпиниста на горе в неудобной позе.

Педагог. Если вы покажете упражнения для развития гибкости, в руках у нас будет седьмой ключ, который расколдует гибкость.

У нас все семь ключей, открывайте сундук, все физические качества вернутся богатырю.

Открывая замки, дети называют физические качества в любом порядке, не повторяясь. Педагог в это время убирает изображение шуплого человека.

Алеша Попович силен, здоров и снова физически развит, а вы? Что мы сегодня делали?

Дети. Спасали Алешу, бегали, прыгали и т.д., укрепляли здоровье, развивали физические качества.

Игры в подгруппах (по выбору детей) для профилактики плоскостопия

Педагог. Мы сегодня богатыря расколдовали, так старались, что наши ножки устали. Предлагаю вам самостоятельно выбрать игры, которые помогут отдохнуть ногам, — разомнут наши стопы. Для здоровья отдых и расслабление, массаж также полезны, как и нагрузка.

Детям предлагаются наборы мелких предметов: губки, деревянная «мелочь», «палочки здоровья», платочки, массажные коврики и мячики, роллеры. Ребята, объединяясь в группы, самостоятельно выбирают ту или иную игру (3—5 мин).

Сегодня вы не только стали более здоровыми, но, надеюсь, и запомнили, что, только развивая все физические качества, человек становится физически развитым и здоровым.

Активный отдых всей семьей (режим дня)

Педагог. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим об отдыхе, ведь отдых — очень важен для нашего здоровья. Что делают люди, чтобы отдохнуть? В выходные дни можно лежать на диване и смотреть телевизор, а можно проводить их активно и отдыхать. Давайте познакомимся с тем, как ваши семьи проводят свое свободное время.

Представление предварительно изготовленных коллажей с использованием семейных фотографий детей и родителей об активном отдыхе семьи.

Дети представляют свои творческие проекты (сделали совместно с родителями в виде презентаций, видеороликов, коллажей) об отдыхе всей семьей — катание на лыжах, коньках, санках, плюшках и др.; чем полезен

такой отдых; как семья планирует и организует свой активный выходной; как часто семья отдыхает активно зимой и летом; традиции и неожиданности и т.д.

Просмотр презентаций и видео с участием детей и родителей чередуется с двигательной деятельностью (через 2—4 рассказа).

Игры-соревнования с участием родителей

Все делятся на две команды, участвуют в играх-эстафетах. «Хоккеисты» — ведение шайбы клюшкой, «змейкой» между конусами. «Лыжники». Двигаются на одной лыже скользящими движениями до конуса и обратно.

Подвижная игра «Мяч через сетку»

Две команды встают по обе стороны от натянутой веревки и перебрасывают воздушный шар на сторону противника, не давая ему упасть. Как усложнение, в игре увеличивается количество шаров.

Дыхательные упражнения

«Лыжник» — имитация ходьбы на лыжах; вдох через нос, выдох через нос с произношением звука «м-м-м». «Фигурист» — имитация катания на коньках; вдох через нос, длительный выдох через рот. «Велосипедист» — лежа на спине, с упором на локти, круговые движения ногами, меняя темп; вдох через нос и выдох через рот.

Завершается мероприятие перечислением детьми видов активного отдыха и планированием совместного активного отдыха семей группы.

Режим питания (питание)

Педагог. Здравствуйте, ребята! Сегодня я приглашаю вас в путешествие в необычную страну Вкусландию. Как вы думаете, что это за страна? Ну что, вы готовы отправиться в путь?

Станции располагаются в групповой и спальней комнатах, где находятся три педагога-«экскурсовода». Дети, собираясь в 2—3 экскурсионные группы около станций, самостоятельно выбирают свой маршрут. Отдельно взятая группа в «путешествии» обязательно побывает на всех станциях, на одной станции могут побывать несколько групп. «Маршруты» могут пересечься, т.е. на одной станции окажутся сразу две или три группы. Педагоги-«экскурсоводы» помогают выполнить (объяснить и при необходимости организовать) игровые задания, которые находятся на каждой станции в разноцветных конвертах. Дети могут перейти из группы в группу или пригласить друг друга к выполнению того или иного задания.

Станция «Угадай-ка» (о группах продуктов)

В конверте карта отделов магазина и карточки с изображением продуктов. Путешественникам предлагается распределить их на несколько групп: молочные, мясные продукты, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи и фрукты, рыбные продукты, сладости и кондитерские изделия, крупы.

Станция «Ищем аппетит» (двигательная деятельность)

В конверте письмо: «Потерялся аппетит! Помогите найти!»

Педагог. Зачем нужен аппетит? Что нужно сделать, чтобы аппетит появился?

Дети. Гулять на свежем воздухе, много двигаться, красиво сервировать стол, употреблять вкусные и полезные продукты.

Педагог. Предлагаю вам «нагулять свой аппетит» — преодолеть полосу препятствий.

Дети перепрыгивают через веревку правым и левым боком, затем подлезают под дуги, перепрыгивают через стойки. Педагог достает тарелочку с маленькими кусочками фруктов на шпажках и предлагает детям.

Вы справились с заданием, нагуляли аппетит, сейчас можно отправляться к следующей станции.

Станция «Меню» (дидактическая игра)

В конверте карточки с изображением различных блюд.

Педагог. Ребята, сколько здесь разных продуктов и блюд! Можно ли их все съесть сразу?

Дети. Нет.

Педагог. Давайте станем диетологами (врачами, которые занимаются правильным питанием) и составим меню на целый день. Но сначала надо знать: сколько раз в день мы едим?

Дети. Пять.

Педагог. Как называются приемы пищи?

Дети. Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Педагог. Что полезно есть на завтрак, обед?

Дети распределяют блюда на разные приемы пищи. В меню необязательно будут использованы все блюда.

Станция «Водоносы» (эстафета)

На столе стоит кастрюля с водой, рядом половники. В конверте задание: отмерить воду, необходимую на день для одного человека.

Педагог. Как известно, организм человека на 70% состоит из воды. Без воды все живое погибает. Сколько воды необходимо выпивать каждому из нас каждый день?

Дети. 1,5—2 литра.

Педагог. Делимся на команды и с помощью половника переносим воду в пустые кастрюльки (рядом).

По окончании педагог фиксирует внимание на объеме воды (1500 мл).

Станция «Каша» (угадать крупу с завязанными глазами)

На столе в чашках крупы: рис, гречка, манка, перловка, пшено.

Педагог. Что за крупы перед вами, и какую кашу можно из них приготовить? Как часто мы едим каши? Когда? Зачем? В конверте задание: определи крупу (кашу) с завязанными глазами. Сейчас мы узнаем, какая самая любимая.

Педагог читает задание, желающие угадывают. Каша, которую угадывали чаще всего, — самая любимая.

Станция «Поварята» (дидактическая игра)

На столе муляжи овощей и фруктов.

Педагог. Что за продукты перед вами? Чем они полезны? Что можно из них приготовить? В конверте задание: «приготовить» салат и компот. Делимся на две команды, берем корзинки и, выбрав нужный продукт, несем его на кухню, чтобы положить в кастрюлю. Кастрюли находятся в игровой кухне, дорога обозначена кубиками.

Каждый «поваренок» берет только один продукт, затем передает корзинку следующему (эстафета).

Станция «Да-нетка» (вопросы и загадки с ответами «да» и «нет»)

В конверте карточки с изображением правил этикета. Водящий достает карточку и говорит, что на ней изображено, остальные, рассмотрев картинку, хором говорят: «Да или нет».

По истечении времени (30 мин) раздается гудок поезда или звонок колокольчика.

Педагог. Наше путешествие заканчивается, пора возвращаться, «поезд» отправляется.

Под музыкальный танец-игру «Паровозик с остановками» дети в колонне двигаются по группе. После слова в песне: «Станция», — убавляется звук, а педагог объявляет станцию страны Вкусландия. Дети рассказывают, что они там делали, видели, узнали — делятся впечатлениями. На словах песни: «Чух-чух...», — двигаются дальше, обходя все станции. Последней озвучивается станция «Убиралкино»: надо все разложить по местам, навести порядок в группе.

Как мы слышим (гигиена)

Педагог (*шепчет*). Здравствуйте, ребята. Вы меня услышали? Скажите, пожалуйста, при помощи чего? В жизни мы окружены разными звуками и шумами. Закройте глаза и попробуйте угадать, что я делаю.

Педагог хлопает в ладоши, шуршит бумагой, идет и т.д., а дети угадывают.

Беседа «Как мы слышим» с презентацией

На презентации показано строение уха.

Педагог. Сегодня мы поговорим об органе слуха — ушах. Благодаря им мы можем воспринимать множество звуков и речь. Наше ухо — удивительный прибор, маленький и чувствительный, одна часть которого снаружи, а другая — внутри. Вы знаете, как называется внешняя часть уха?

Дети. Ушная раковина.

Педагог. Через нее по слуховому проходу звук попадает в ухо. Слуховой проход заканчивается барабанной перепонкой. Она дрожит под действием звука и передает его дальше во внутреннее ухо. Внутренне ухо — целый лабиринт из кости, где звук считывается и передается в мозг. Мы не только слышим, но и понимаем слова, мелодию...

Мы живем среди звуков. Сегодня я предлагаю провести эксперимент, какие звуки самые приятные для наших ушей.

Раздается резкий сигнал — гудок паровоза.

Все услышали, узнали звук? Да, это паровоз, поедет на нем.

Слушание звуков природы

Педагог. Послушаем тишину.

Педагог включает звуки природы: пение птиц, шум ветра, воды, кваканье лягушек, дети отгадывают.