

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯСЛИ-САД КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА № 355 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

ПРОЕКТ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – НОРМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ»

Ф.И.О. автора работы:

Закутайло Елена Михайловна

Должность: воспитатель логопедической
группы, инструктор по физическому
воспитанию

г. Донецк

АННОТАЦИЯ

В соответствии с Государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся в дошкольных учреждениях, который представляет собой совокупность обязательных требований при реализации Типовой образовательной программы начального общего образования, содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой, а также гармоничного физического развития, что обуславливает актуальность данной проблемы в вопросе правильного подхода к организации физического воспитания детей дошкольного возраста [1].

Для современного педагога в системе дошкольного образования большую проблему составляет поиск и разработка новых технологий, которые помогут ему добиться результатов в обучении и воспитании подрастающего поколения. Работа воспитателя сегодня должна быть направлена на оздоровление подрастающего поколения, формирование осознания ребенком потребности в здоровом образе жизни, так как наши дети, с приходом компьютерных технологий и модернизацией современного мира, утратили свою способность быть здоровыми. Одним из способов решения этой проблемы можно использовать здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного образования.

Цель проекта:

- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- использование возможностей каждого занятия в формировании навыков здорового образа жизни;
- привитие интереса к полезным поведенческим привычкам (гигиеническим, двигательным и т.д.);

- получение знаний детьми о здоровье человека, гигиене тела, культуре безопасности;
- включение в занятия спортом большинства воспитанников и их родителей, непосредственно самих педагогов.

Задачи проекта:

- активная пропаганда здорового образа жизни;
- повышение компетентности воспитанников в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- стимулирование и поддержка деятельности внутрисадового самоуправления;
- формирование и развитие социально-коммуникативных, творческих и организаторских навыков;
- повышение двигательной активности воспитанников;
- формирование потребности в коллективной работе;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.

В первом разделе «Основные понятия здорового образа жизни» проведен обзор психолого-педагогической и методической литературы по проблеме эффективности реализации работы педагогов МБДОУ, по организации активности детей и формированию осознания ребенком элементарных норм здорового образа жизни, даны определения понятий «Здоровый образ жизни», «Правильное питание», «Двигательная активность», «Личная гигиена», «Вредные привычки».

Во втором разделе рассмотрена система по организации работы с дошкольниками, приведены примеры использования ее на практике.

В третьем разделе проведена диагностика опроса детей старшего дошкольного возраста «Исходный уровень сформированности навыков ЗОЖ», а также анализ анкетирования родителей на тему: «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни».

В приложениях содержатся примеры разработок комплексов гимнастики пробуждения, цветотерапии, утренней гимнастики, сценарии спортивных праздников и развлечений, направленных на приобщение дошкольников к пониманию ЗОЖ и формированию у них элементарных понятий о спорте, как норме здорового образа жизни.

Результатом работы по применению на практике данного проекта стало формирование у воспитанников осознание понятия здорового образа жизни, они приобрели жизненный опыт и отличаются от своих сверстников жизнерадостностью, выносливостью во время физической и психической нагрузки. Это прослеживается в диагностике, проведенной в конце года.

Содержание

АННОТАЦИЯ.....	2
Содержание.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	6
РАЗДЕЛ 1. Основные понятия здорового образа жизни.....	10
1.1 Правильное питание.....	10
1.2 Двигательная активности.....	11
1.3. Личная гигиена.....	12
1.4. Вредные привычки.....	13
РАЗДЕЛ 2.....	15
2.1. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.....	16
2.2. Горизонтальный пластичный балет (пластик-шоу).....	18
2.3. Цветотерапия.....	18
2.4. Сказочная гимнастика.....	20
РАЗДЕЛ 3. Диагностика.....	22
Выводы.....	26
Литература.....	28
Приложение 1. Разработка комплекса пластического балета «Морские жители».....	30
Приложение 2. Разработка комплекса цветотерапии.....	32
Приложение 3. Комплекс сказочной гимнастики пробуждения с элементами гимнастики для глаз, цветотерапии и корригирующей гимнастики «ПУТЕШЕСТВИЕ ДОЖДЕВОЙ КАПЕЛЬКИ».....	37
Приложение 4. Конспект занятия по плаванию «В ПОДВОДНОМ ЦАРСТВЕ».....	40
Приложение 5. Спортивное развлечение с применением квест технологий «Сокровища пиратов».....	44
Приложение 6. Спортивное развлечение «Будущие олимпийцы - нынче ходят в детский сад».....	48
Приложение 7. Спортивное развлечение «Зимние старты».....	51
Приложение 8. Спортивное развлечение «Туристический поход».....	54

ВВЕДЕНИЕ

Продолжительность проекта: 1 учебный год.

Актуальность исследования:

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в дошкольном возрасте, так как привычки и потребности организма закладываются именно на начальной стадии нашей жизни.

Именно в период школьной жизни у детей формируются их пищевые привычки, отношение к двигательному режиму, когда еще можно предотвратить многие факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний. С одной стороны, детский возраст – это время поиска независимости, первых ошибок, с другой стороны – это время готовности человека к приобретению полезных знаний.

Каждому ребенку необходимо быть не только теоретически подготовленным в области рационального питания, и в области спорта, в области борьбы с вредными привычками, но и на практике следовать правилам здорового образа жизни, то есть «Иметь привычку здорового образа жизни» [15].

Данный проект создан с целью изменить существующее отношение к своему здоровью, и направлен на укрепление здоровья детей.

Цель проекта:

- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- использование возможностей каждого занятия в формировании навыков здорового образа жизни;

- привитие интереса к полезным поведенческим привычкам (гигиеническим, двигательным и т.д.);
- получение знаний детьми о здоровье человека, гигиене тела, культуре безопасности;
- включение в занятия спортом большинства воспитанников и их родителей, непосредственно самих педагогов.

Задачи проекта:

- активная пропаганда здорового образа жизни;
- повышение компетентности воспитанников в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- стимулирование и поддержка деятельности внутрисадового самоуправления;
- формирование и развитие социально-коммуникативных, творческих и организаторских навыков;
- повышение двигательной активности воспитанников;
- формирование потребности в коллективной работе;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования;
- снижение показателей уровня заболеваемости, среди воспитанников;
- привлечение дошкольников и их родителей к занятиям спортом и осознанию необходимости в ЗОЖ.

Проблема, решаемая в ходе проектной деятельности:

В результате реализации данного проекта у воспитанников формируются понятия о ЗОЖ и приобретаются основные навыки, а также привлекается внимание общественности к проблеме здоровья детей.

Программа проекта вовлекает воспитанников в различные увлекательные спортивные мероприятия, конкурсы, акции, сосредоточенные вокруг центральной темы проекта «Физкультура и спорт – норма здорового образа жизни».

Объект: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Предмет: воспитанники дошкольного учреждения.

Анализ литературы показал, что над данной проблемой работали многие ученые, психологи, педагоги новаторы, однако проблема недостаточно изучена и остается актуальной.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ психолого–педагогической литературы, знакомство с опытом педагогов-практиков, наблюдения, изучение продуктов деятельности детей, количественный и качественный анализ, опыт работы.

Работая над темой, я старалась организовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей развития каждого ребенка.

Формы работы, в данном проекте, представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность воспитанников. В этот комплекс я внесла самостоятельную двигательную деятельность и организованные физкультурные мероприятия.

В дошкольном возрасте двигательная активность является неотъемлемым условием познавательного и личностного развития, так как она выступает основой для полноценного функционирования психических процессов и естественной основой накопления резервов здоровья человека.

Для выяснения индивидуальных возможностей воспитанников, я два раза в год провожу диагностику (*в сентябре и в мае*), слежу за их самостоятельной деятельностью. В листах наблюдений фиксирую предпочтения детей в выборе видов деятельности и нарушения, проявляющиеся у детей во время самостоятельной деятельности, это помогает мне в работе. Моя задача, как педагога, состоит в удовлетворении естественных потребности детей в движении.

РАЗДЕЛ 1. Основные понятия здорового образа жизни

Здоровый образ жизни – это совокупность различных оздоровительных мероприятий в жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья [12]. Что же входит в само понятие здоровый образ жизни?

По мнению родителей воспитанников МБДОУ «ЯСЛИ-САД 355 ГОРОДА ДОНЕЦКА» в понятие «здоровый образ жизни» входят следующие компоненты:

- правильное и полезное питание;
- двигательная активность;
- гигиена;
- отказ от вредных привычек.

1.1 Правильное питание

Все больше людей обращают внимание на здоровое питание. Ведь здоровое питание – это не только хорошее самочувствие и избавление от многих болезней, но и стремление к здоровой и долгой жизни. Итак, постараемся разобраться, что же такое «здоровое питание».

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, что очень важно для детского организма, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Это потребление белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов [6].

Питание – средство поддержания жизни, роста и развития, здоровья и высокой работоспособности человека. Нерациональное питание приводит к нарушению обмена веществ и расстройству функционального состояния систем организма [10].

«Что такое правильное питание». Правильное питание – наличие в меню всех необходимых питательных веществ. Правильное питание – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и

микроэлементов. Правильное питание – это ограничение поступления вредных веществ [7].

Основные принципы правильного питания:

- Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма;
- Сбалансированность рациона, т.е. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.

Наука накопила немало сведений о правильном питании, они известны далеко не каждому. Каждому человеку надо знать несколько постулатов о правильном питании:

- пищу принимать часто в небольшом количестве;
- исключить длительные промежутки между приемами пищи;
- химический состав пищи должен полностью расщепляться ферментами организма;
- ужинать рекомендуется не позднее, чем за три часа до отхода ко сну;
- должна соблюдаться сбалансированность белков, жиров, углеводов;
- рацион должен содержать большое количество овощей и фруктов [10].

В дошкольном учреждении мы учим детей питаться правильно, соблюдать режим дня и употреблять в пищу только полезные продукты питания. Для достижения этой цели проводятся познавательные занятия, конкурсы, выставки рисунков и поделок. В течение дня воспитатели организуют сюжетно-ролевые, дидактические игры, рассказывают детям о полезных и вредных продуктах. На занятиях дети лепят, рисуют полезные продукты, делают оригами.

1.2 Двигательная активности

Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это

эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития ребенка, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособлен к условиям внешней среды.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления ребенка, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека [6].

В нашем дошкольном учреждении двигательной активности детей уделяется большое внимание. Так как для ребенка движение - это неотъемлемая часть жизни. Подвижный ребенок – здоровый ребенок. Для достижения высоких результатов мы включаем в режим дня утреннюю гимнастику (приложение № 3), прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, занятия по физическому воспитанию, занятия по плаванию (приложение № 4), спортивные праздники и развлечения (приложения № 6, 7, 8), дни здоровья, олимпиады, веселые старты, подвижные игры и многое другое. Наши воспитанники с большим удовольствием принимают участие в этих мероприятиях, получают огромный запас энергии и позитивных эмоций.

1.3. Личная гигиена

Личная гигиена – это неотъемлемая часть общечеловеческой культуры. Именно соблюдение правил личной гигиены осознанно и отличает каждого из нас от животных.

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для лиц любого

возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела [6].

На занятиях, посвященных личной гигиене, наши воспитанники в игровой форме учатся правильно ухаживать за своим телом, мыть руки, согласно алгоритму и многое другое.

1.4. Вредные привычки

Что такое вредная привычка? Вредная привычка - это автоматически повторяющееся многократно действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- алкоголизм;
- наркомания;
- курение.

Курение, наркотики, чрезмерное увлечение алкоголем – это те вредные привычки, которые сказываются губительно не только на здоровье непосредственного потребителя, но и на качестве жизни окружающих его люди.

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков, несмотря на негативные последствия [5].

Наркомания — хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической

зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость [8].

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях [5].

Для того, что бы наши воспитанники в дальнейшей жизни не увлекались вредными привычками, педагоги учреждения проводят разъяснительные беседы, демонстрируют презентации, играют в дидактические игры с детьми. Так же проводится работа с родителями, в которой они рассказывают о том, что не приемлемо в присутствии ребенка демонстрировать свои вредные привычки (если таковые имеются).

РАЗДЕЛ 2. Теоретические аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ

На базе МБДОУ «ЯСЛИ-САД № 355 ГОРОДА ДОНЕЦКА» проводится активная работа по внедрению здоровьесберегающих и инновационных технологий в образовательный процесс,

Начиная работу над проектом, мной была изучена документация по организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях Буденновского района. Это позволило мне определить степень актуальности темы, выбрать формы и методы работы, которые способны сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Опираясь на основную Типовую образовательную программу дошкольного образования «Растим личность», программу по формированию основ культуры здорового образа жизни у дошкольников Л.Н. Верер «Будем здоровы», программу физического развития детей 3-7 лет Т.Е.Токаевой «Будь здоров, дошкольник», специализированную программу Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников», проработав литературу, мной была разработана система физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

2.1. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание	Периодичность
Создание условий для двигательной активности детей	– гибкий режим; – занятия по подгруппам; – оснащение	В течение года
Система двигательной активности детей	– утренняя гимнастика; – индивидуальная работа с детьми специализированных групп; – занятия по физической культуре на прогулке; – занятия по физической культуре в помещении; – плавание; – спортивные развлечения; – Дни Здоровья; – Физкультминутки, физкультурные паузы, минутки здоровья; – Пешеходные переходы;	Ежедневно (в теплое время года на свежем воздухе) По плану физинструктора 1 раз в неделю 2 раза в неделю 1 раз в неделю 1 раз в месяц 1 раз в квартал 1 раз в квартал Ежедневно 1 раз в неделю

	– Подвижные, спортивные и коррекционные игры; – Сказочная гимнастика после сна; – Цветотерапия; – Ходьба по массажным коврикам и дорожкам здоровья; – Оздоровительный бег; – Пластик-шоу; – Фитболгимнастика; – Дыхательная гимнастика; – Солнечные и воздушные ванны; – Прогулки на свежем воздухе; – Ходьба босиком; – Коррекционная гимнастика; – Закаливание посредством воды; – Различные виды массажей (точечный, щеточный, с помощью шипованных мячиков и нестандартного оборудования, Су-джок массаж);	Ежедневно Ежедневно После сна 1 раз в месяц Ежедневно Как элемент занятия Ежедневно Ежедневно После сна Ежедневно в летний период Как элемент занятия
Диагностика уровня физического развития детей	Диагностика физического развития, проведение мероприятий исследования состояния здоровья	В начале и конце года

2.2. Горизонтальный пластичный балет (пластик-шоу)

Одной из форм работы с детьми является «горизонтальный пластический балет (пластик-шоу)». Слово «горизонтальный» подразумевает основной принцип, который выделила Н.Н. Ефименко - «идти за природой». Согласно этому принципу разработаны позы для выполнения упражнений: лежа на спине, на животе, на боку, переворачиваясь со спины на живот и обратно. Все упражнения в «пластик-шоу» должны быть плавными, мягкими, пластичными. Обязательно сопровождаться приятной, расслабляющей музыкой [11].

Руководствуясь технологиями педагога-новатора Н.Н. Ефименко, я предлагаю разработанный мной комплекс, который систематически используется в работе. Выполняя упражнения, предложенные в нем, дети переносятся на морское побережье, они расслабляются и отдыхают, а также представляют себя морскими обитателями. Комплекс пластического балета способствует правильному развитию внутренних органов детей, развивает осанку, гибкость, координацию движения, а главное учит детей слушать музыку и работать в ее ритме (приложение № 1).

2.3. Цветотерапия

Н.Н. Ефименко предлагает внедрять в практическую работу сеансы цветотерапии: оформление интерьера, игрового инвентаря, тренажеров и т.д. Она определяет организационные и педагогические возможности цвета.

Организационные возможности цвета	Система освещения
	Цветовое оформление интерьера
Педагогические возможности цвета	Оздоровление
	Лечение
	Психологический колорит

С помощью цвета детям можно донести информацию. Благодаря ему расширяется индивидуальная сфера переживаний. Дети могут сами с помощью цвета определить свое душевное состояние.

Энергия, которую мы получаем из космоса, имеет белый цвет. Доходя до Земли, она окрашивается в разные цвета. Соответственно можно предположить, что каждый день недели имеет свою окраску [17].

Внедряя в свою работу цветотерапию, я предложила детям ежедневно, в течение рабочей недели, выбирать определенный цвет, тот, который соответствует их душевному состоянию и настроению (работа проводилась с детьми подготовительной группы). В понедельник воспитанники выбрали зеленый цвет, на вопрос, почему они его выбрали, я услышала ответ: «Этот цвет спокойный, он ассоциируется с зеленой травой, листочками, шумящими на деревьях в летнее время года». По тому же принципу я предложила выбрать остальные цвета для дней недели, и получила такую картину:

ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗЕЛЕНый
ВТОРНИК	ОРАНЖЕВый
СРЕДА	ЖЕЛТый
ЧЕРВЕРГ	КРАСНый
ПЯТНИЦА	СИНИЙ

На основе полученных данных, мной была разработана система работы по цветотерапии в течение рабочей недели. По этой системе мы с детьми работаем один раз в месяц, согласно плану физкультурно-оздоровительной работы.

День недели	Цвет	Место проведения	Оборудование
Понедельник	Зеленый (успокаивает)	Группа	Ткань, мяч с шипами, листочки, ленты.
Вторник	Оранжевый	Группа	Лента оранжевого цвета

	(мобилизует)		(длина 2-3м.), оранжевые мотыльки, ткань, мяч оранжевого цвета.
Среда	Желтый (концентрирует)	Группа	Желтые платочки, ткань желтого цвета, цветы.
Четверг	Красный (снижает тонус)	Группа	Платочки, ткань красного цвета, флажки, салфетки, цветков «Здоровья».
Пятница	Синий (тревога, возбуждение)	Группа	Ткань синего цвета, синие капельки.

Цель: научить детей с помощью цвета прорабатывать эмоции и регулировать настроение; дать понятие, что каждый день недели соответствует определенному цвету, а цвет - это одно из значений, по которому воспринимается окружающий мир; развивать зрительное восприятие цвета, творческую фантазию, интерес к сеансам цветотерапии.

Опыт работы показывает, что данная система улучшает эмоциональное состояние детей в течение дня, концентрирует внимание, учит детей общаться со сверстниками без возбуждения и лишних эмоций (приложение 2).

Дети, которые участвовали в данном эксперименте, стали спокойней, они научились контролировать свои эмоции и успокаиваться, представляя определенный цвет из цветовой гаммы. Когда им нужно было подавить ту или иную эмоцию, либо сконцентрироваться, я предлагала взять один из лепестков «Цветика-семицветика» с соответствующим цветом их эмоции, закрыть глаза и представить приятные моменты, которые связаны с этим цветом, это помогало им избавиться от отрицательной энергии и стабилизировать свое душевное состояние.

2.4. Сказочная гимнастика

Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает на детей положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие.

Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития человека. Обязательное условие гимнастики пробуждения является исходная стартовая поза – лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслабленно и спокойно. Н.Н. Ефименко предлагает три ступени сложности гимнастики пробуждения:

1. «По подражанию» - самый легкий, простой уровень для детей, когда они просто повторяют за воспитателем все его движения и упражнения. Применяется в начале, при ознакомлении с данной формой работы, освоении детьми последовательности двигательных действий.

2. «Самостоятельный» - но с необходимой помощью воспитателя дети выполняют соответствующие движения и упражнения тексту, демонстрируя освоенные ранее умения и навыки.

3. «Полное самовыражение» (свободный стиль) – самый зрелый, сложный и заключительный уровень. Здесь дети самостоятельно, без участия воспитателя, создают свою двигательно-музыкальную композицию, полностью выражая свое понимание музыки и движений [9,14].

Проанализировав выше сказанное, я решила совместить гимнастику пробуждения с гимнастикой для глаз и добавить элементы цветотерапии и корригирующей гимнастики. Меняя цвет ленточек, этот комплекс можно использовать в неделе цветотерапии, а также в специальных группах с нарушениями плоскостопия и зрения (если такие имеются в дошкольном учреждении). Дозируя упражнения в этом комплексе, необходимо обратить внимание на требования программы и возрастные особенности детей (приложение № 3).

РАЗДЕЛ 3. Диагностика

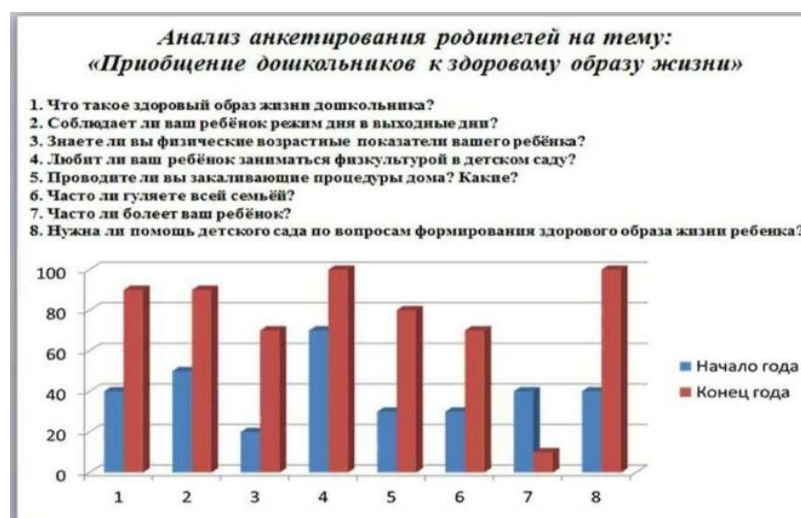
В наше дошкольное учреждение в последнее время приходят дети с различными патологиями и заболеваниями. Эти воспитанники на протяжении года часто болеют и не посещают дошкольное учреждение. Проведя диагностику состояния здоровья детей, я увидела, что процент здоровых воспитанников в дошкольном учреждении очень низкий, он составляет всего лишь 35%. Много детей имеют проблемы со здоровьем, плохой иммунитет, а так же проблемы с нарушением плоскостопия - 37% и опорно-двигательного аппарата – 28%. Это заставило меня задуматься о необходимости внедрения в работу здоровьесберегающих и инновационных технологий. Применение их на практике, поможет укрепить здоровье детей и снизить процент заболеваемости.



Анализ диагностики анкетирования родителей на тему: «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни» показал, что перед началом проекта на вопрос: «Что такое здоровый образ жизни дошкольника?» ответили только 38%, а к концу проекта – 90% родителей. На вопрос: «Соблюдает ли ваш ребенок режим дня в выходные дни» положительный ответ дали всего лишь – 45% опрошенных, а к концу проекта положительно отвечали – 90%. На вопрос: «Знаете ли вы физические возрастные показатели вашего ребенка» родители вообще затруднялись ответить (18% положительных ответов), а к

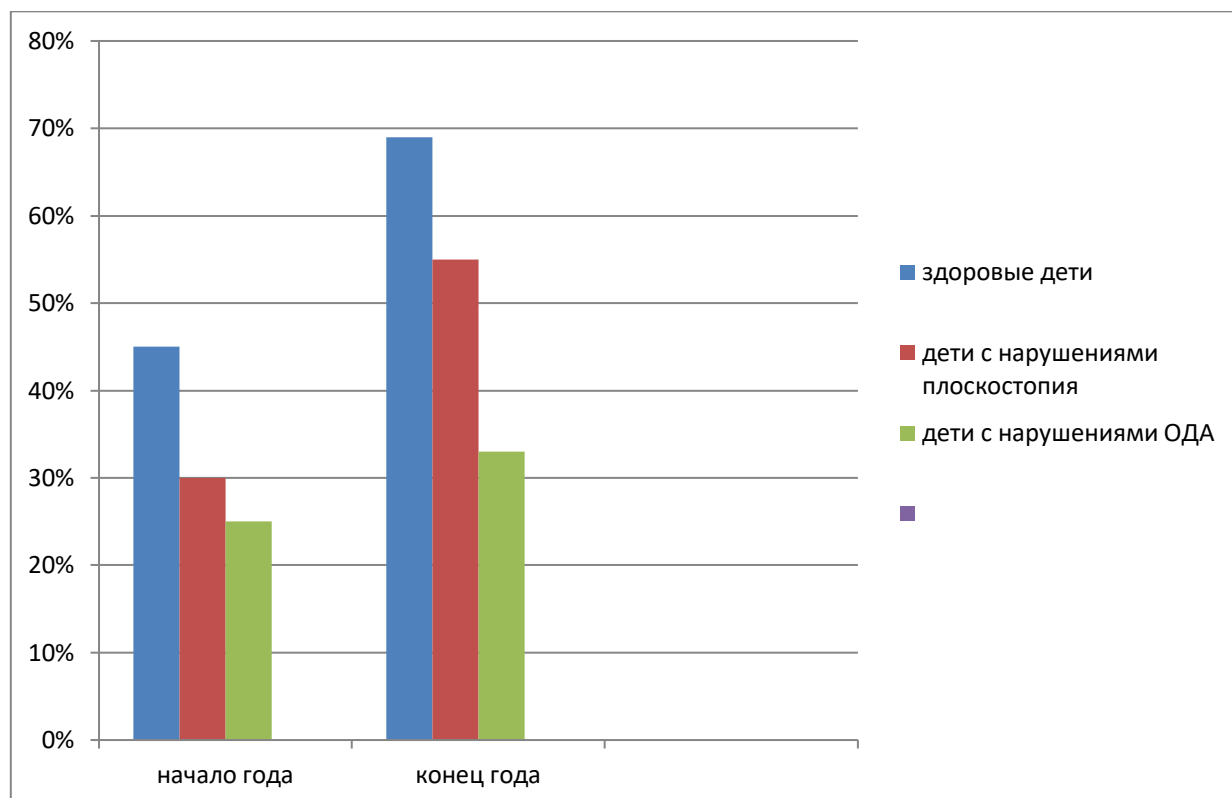
к концу проекта положительно отвечали более 70% опрошенных. «Любит ли ваш ребенок заниматься физической культурой в детском саду» положительно ответили 70% родителей, хотя и этот процент опрошенных к концу проекта вырос и составил почти 100%. На вопрос: «Проводите ли вы закаливающие процедуры дома? И какие?» в начале проекта ответили – 30%, к концу проекта эта цифра выросла до 78%. Вопрос: «Часто ли вы гуляете всей семьей?» некоторых родителей вводил в раздражение, они говорили о наличии большого количества работы, недостатка свободного времени и т.д. Положительно ответило лишь 30%, однако после окончания проекта родители стали уделять больше свободного времени своим детям и чаще с ними гулять – 70%. В начале проекта положительно на вопрос: «Часто ли болеет ваш ребенок?» ответили 40% опрошенных, а к концу проекта их число снизилось более чем вдвое и составило всего лишь 10%. Вопрос: «Нужна ли помощь детского сада по вопросам формирования здорового образа жизни ребенка» большинство из родителей почти не волновал, но к концу проекта этот вопрос стал актуальным – 99%.

Данные полученные на финальной стадии проведения проекта заставляют задуматься о том, что необходимо чаще вовлекать родителей в подобные мероприятия и уделять больше внимания здоровому образу жизни подрастающего поколения.

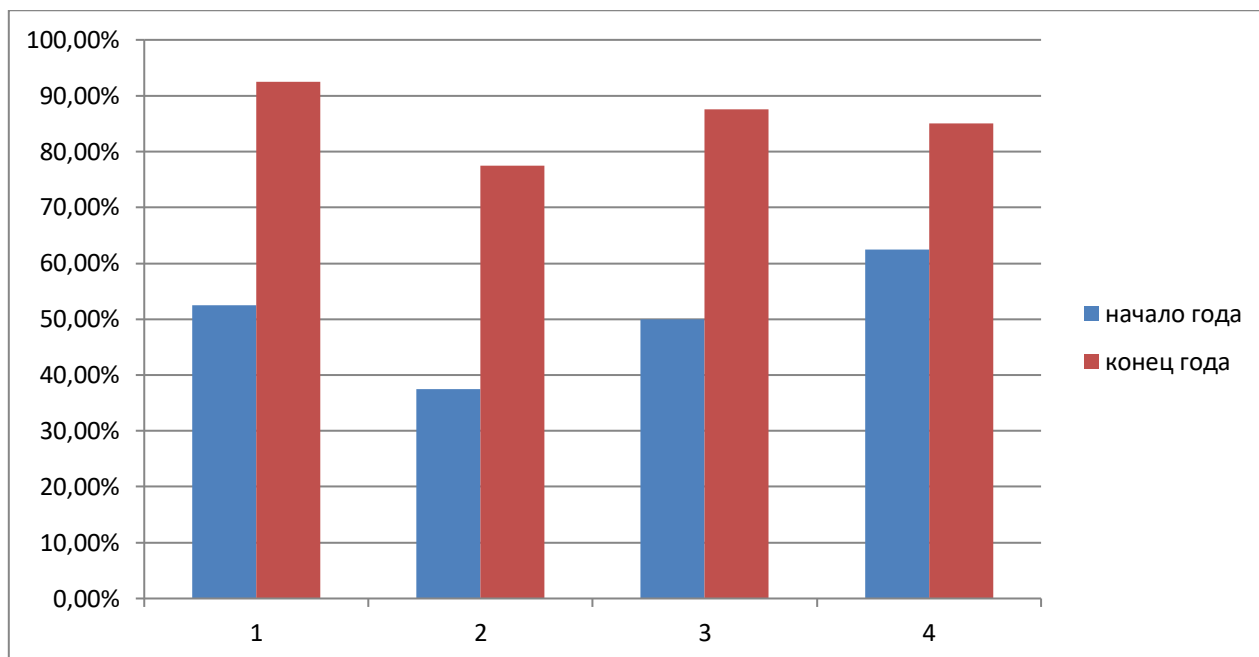


Продиагностировав состояние физического развития детей в начале и в конце года, я убедилась в эффективности своей работы, так как уровень физического развития детей к концу года значительно улучшился.

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ



Результаты выявления у детей старшего дошкольного возраста исходного уровня сформированности навыков ЗОЖ к концу проекта тоже заставляют задуматься о необходимости внедрения подобных проектов в образовательную деятельность. Вначале проекта сформированность представления детей о ЗОЖ составляло 52,5%, к концу – 92,5%. Наличие мотивации и потребности в сохранении своего здоровья – 37,5%, к концу - 77,5%. Сформированность потребности в двигательной активности – 50%, к концу проекта – 87,5%. Овладение ребенком культурно-гигиеническими навыками – 62,5%, к концу – 85%.



Выводы

Изучив и проанализировав психолого-педагогическую, методическую литературу, ознакомившись с опытом педагогов - практиков по данному вопросу, можно сделать вывод: главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, понимать необходимость в здоровом образе жизни. На здоровье ребенка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растет и развивается. Важнейшим из факторов формирования культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья воспитанников детского сада становится применение здоровьесберегающих технологий, инновационных подходов, а самое главное эффективной работе с родителями воспитанников.

Несмотря на заинтересованность в сохранении здоровье ребенка, родителям не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду.

Поэтому МБДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического, психологического здоровья ребенка, а так же приобщению его к ЗОЖ.

Рациональная организация воспитательно-образовательного процесса необходима для предотвращения перегрузки, перенапряжения дошкольников и сохранение их здоровья.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе воспитательно-образовательных развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников – одна из актуальных и сложных проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

Практическая значимость данной работы состоит в том, что разработанные материалы целесообразно использовать в практической деятельности педагогов-практиков с целью улучшения физического развития детей.

Литература

1. ГОСДО, утвержденный приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 года № 121-НП.
2. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность»/ Авт. – сост. Акутюнян Л.Н., Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н., Михайлюк С.И., Бридько О.В. – ГОУДПО «Донецкий РИДПО» - Донецк: Истоки, 2018.-208 с.
3. Ветер Л.Н. «Будем здоровы». Программа для работы в профильных группах по валеологии по формированию основ культуры здорового образа жизни у дошкольников. Донецк – 2016
4. Токаева Т.Э. «Будь здоров дошкольник». Программа физического развития детей 3-7 лет. – М.: ТЦ. Сфера, 2016. – 112с.
5. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64-71. О алкогольной и наркотической зависимости, лечение.
6. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.
7. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.
8. Веч. Г. «Защитить сердцем» / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. – № 6. – С. 48-49. Профилактика наркомании.
9. Гаркуша Г.В. «Сказочная гимнастика в течение дня» - Х.: Изд. Группа «Основа», 2012. – 173 [3] с.: ил. – (серия «ДОУ. Воспитателю»).
10. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24. Очищение организма.

11. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.
12. Здоровье посредством воспитания// Материалы Межотраслевой региональной научно-практической конференции в г. Донецке, 22 апреля 2009 года. В 2-х томах. – Том 2. – Донецк: «Каштан», 2009.-324с.
13. «Организация оздоровительной работы в ДНЗ»/ составитель Л.А. Швайка. – Х. 6 Изд. Группа «Основа», 2015. – 235, [3] с.: ил. - /Серия «Дошкольное учреждение. Руководителю». Издание № 2.
14. «Сказочная гимнастика»/ Н.Н. Ефименко. – Х.: Весна: Издательство № 2 «Ранок», 2017. – 64 с. – (Библиотека воспитателя детского сада).
15. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: Учебник для студентов, обучающихся по специальности «Дошкольное образование»/Под ред. С.О. Филиповой. М., 2015.
16. Токаева Т.Э., Мир физической культуры и здоровья: Пособие по физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников. Пермь 2016 г. Издание № 2.
17. Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. «Технология физического развития». – М.: ТЦ Сфера, 2018, - 432с. (Будь здоров, дошкольник!).

Приложение 1. Разработка комплекса пластического балета «Морские жители»

Звучит запись морского прибоя, на фоне которой педагог произносит текст (педагог вместе с детьми выполняет все упражнения). Дети расслаблены, лежат на гимнастических ковриках с закрытыми глазами.

Воспитатель: представьте, что вы находитесь на берегу моря, легкий ветерок плавно обдувает ваше тело, вы расслаблены. Слушая звук прибоя, вы чувствуете, как нежное солнышко согревает ваше тело. Вдруг налетел сильный ветер, который поднял высокие волны. Они становятся все выше и выше, накрывая вас с головой. Вы оказались под водой.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Водоросли» (водоросли тянутся сквозь толщу воды и она их раскачивает то в одну сторону, то в другую).

И.П. – лежа на спине, руки вверх;

Покачивание руками с одной стороны в другую.

2. «Лягушата-пловцы» (представьте себя лягушатами, которые плавают в толще воды).

И.П. – лежа на животе, руки и ноги разведены в стороны;

Работа руками и ногами, как при плавании кролем на животе.

3. «Волна» (небольшая волна, то опускается на дно, то снова поднимается).

И.П. сидя на коленях, руки вниз;

Переноса вес тела с одной ноги на другую, работать руками вправо и влево.

4. «Улитка» (улитка гибкая и пластичная, она медленно ползет по дну).

И.П. тоже;

Выгибая спину, потянуться вперед, лечь на живот; вернуться в и.п.

5. «Морская черепаха» (то выглянет из своего домика, то снова заберется в него обратно).

И.П. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руками обхватить ноги.

1- руки и ноги развести в стороны; 2- И.И.; 3-4 тоже.

6. «Морской конек» (плывет необычно – «стоя», он то сделает рывок вперед, то замирает, покачиваясь на месте).

7. «Дельфины» (добрые, ласковые дельфины резвятся в воде).

И.П. о.с., руки на пояс;

1-3 прыжки на месте; 4- поворот на 180^0 .

Приложение 2. Разработка комплекса цветотерапии.

ПОНЕДЕЛЬНИК (цвет зеленый)

Оборудование: ткань, мяч с шипами, листочки, ленты.

Психогимнастика «Я – листочек»

Дети стоят в кругу, с листочками в руках, на плечах накидки из зеленой ткани. Звучит спокойная музыка, они выполняют движения по ходу текста: «Я зеленый листочек, который раскачивается на ветру. Я отрываюсь от Земли, и весело кружусь в облаках, мне хорошо летать, я спокоен, уравновешен. Когда я устану, то медленно спущусь вниз».

Пальчиковая гимнастика «Ножницы»

В левой руке дети держат зеленые ленты, а правой, имитируют ножницы, которые ее режут.

Ленту я держу в руках,

Зеленого цвета.

Режу, режу, ткань верчу

Научиться шить хочу.

Массаж с помощью шипованных мячей «Вертится яблочко по тарелочке»

Дети стоят в кругу с шипованными мячами, зеленого цвета и поговаривают слова: «А у меня есть наливное яблочко да серебряное блюдечко (дети кладут шипованный мяч на ладонь). Стану я катать яблочко по блюдечку да заветные слова приговаривать (вращают мяч по кругу). - Катись, катись, яблочко наливное, по серебряному блюдечку, покажи мне и города и поля, покажи мне леса, и моря, покажи мне гор высоту и небес красоту, всю Землю родную. (Повторяется тоже для живота, спины и ног).

ВТОРНИК (цвет оранжевый)

Оборудование: лента оранжевого цвета (длина 2-3м.), оранжевые мотыльки, ткань, мяч оранжевого цвета.

Упражнение «Волшебный ручеек»

Дети берутся руками за оранжевую ленту и представляют себя «Волшебным ручейком», который весело плескается. Воспитатель дает им команды: присесть, нагнуться, сделать волну, закричать и т.д.

Иммунная гимнастика

На оранжевой ткани, дети сидят в позе лотоса, по кругу.

- ✓ Руки положить на лоб и затылок, держать 1 минуту;
- ✓ Пощипать край уха снизу вверх – 3р.;
- ✓ Погладить за ушами – 3 р.;
- ✓ Дышать через одну носовую полость, выдыхать через другую, попеременно – 3-4 р.;
- ✓ Правой рукой коснуться левого бедра и наоборот – 8р.;
- ✓ «вытряхивать пыль» из-под колен двумя руками;
- ✓ Пощипать ахиллесово сухожилие.

Упражнение «Нарисуй»

Дети передают оранжевый мяч по кругу и называют предметы оранжевого цвета, затем представляют карандаш в руке и их рисуют в воздухе.

Психогимнастика «Мотылек»

У каждого из детей на руке лежит оранжевый мотылек, необходимо закрыть глаза и представить, что он излучает тепло. Через пальчики оно проходит по всей руке, руки отдыхают, затем тепло проходит дальше по телу, согревая его с головы до ног. Дети представляют, что их живот превратился в воздушный шарик. На вдохе шарик немного поднимается, а на выдохе – опускается. Дыхание становится спокойным, ровным. Нужно посмотреть друг на друга улыбнуться и сказать приятные слова.

СРЕДА (цвет желтый)

Оборудование: желтые платочки, ткань желтого цвета, цветы.

Психогимнастика «Я солнышко» (Приложение 5, фото 3)

Стоя в кругу на желтой ткани, положить платочки на ладонь и проговорить: «Я – маленькое солнышко. Я просыпаюсь, умываюсь, расчесываю свои лучики и поднимаюсь над горизонтом. Я - большой шар. Во мне много тепла и я его дарю всей Земле: лесам, полям, лугам, долинам. Я дышу теплом, я лечу над Землей и освещаю все вокруг».

Взяться за руки, передать тепло своего тела друг другу.

Физкультминутка «Солнышко»

Встанет утром солнышко,
Выглянет в окошко,
Мы к нему потянемся
Отдохнем немножко.
Дружно будем приседать,
Солнышко к нам в гости звать.
Встали – сели, встали – сели,
Сразу все повеселели.
Стало солнце танцевать
В хоровод нас дружно звать
Ну ка вместе, ну ка все,
Мы танцуем по росе.

Лечение цветом

Приложить желтые платочки к голове, животу, спине, ногам и т.д.

Дыхательная гимнастика «Солнечная поляна» (с платочками в руках)

На желтой ткани разложены цветы имитируя поляну.

Душистый цветочный аромат (поднять руки в стороны, вдохнуть через нос, выдохнуть, опустить руки).

Подул теплый ветерок (вдох через нос – выдох ртом со звуком «ш-ш-ш»).

Прилетели мотыльки (поднять руки вверх через стороны 0 вдох, опустить – выдох).

Кукует кукушка (глубокий вдох, выдох «Ку-ку-ку»).

Собираем цветы (присесть, взять желтый цветок – выдох, понюхать – вдох).

ЧЕТВЕРГ (цвет красный)

Оборудование: платочки, ткань красного цвета, флажки, салфетки, цветок «Здоровья»

Психогимнастика «Я-цветок»

Дети стоят в кругу, красная ткань на плечах. Они проговаривают слова: «Я красный волшебный цветок, меня освещает солнышко на лесной поляне, я очень душистый цветок, вокруг меня порхают мотыльки и жужжат лесные пчелки».

Игра «Так ли это?»

В руках у детей находятся красные флажки. Воспитатель задает вопросы, если дети согласны с ним, то поднимают флажок вверх.

Игра «Платочек здоровья»

Дети сидят в кругу, передавая красный платочек друг другу и желая здоровья.

Игра «Цветок Здоровья»

На лепестках красного цвета изображены предметы, которые относятся к здоровому образу жизни и наоборот. Дети должны выбрать только те лепестки, на которых нарисованы предметы «здоровья» и сложить цветок.

Точечный массаж влажной салфеткой

- ✓ Обтирание височной зоны движениями двух пальцев (10 р. в одну сторону и 10 в другую);
- ✓ Обтирание боковых сторон носа (10 р. вверх и 10 р. вниз, от ноздрей к переносице и обратно);
- ✓ Обтирание за мочками ушей (круговыми движениями).

ПЯТНИЦА (цвет синий)

Оборудование: ткань синего цвета, синие капельки.

Упражнение: «Воображение»

Дети сидят по кругу на синей ткани.

- ✓ Представьте, что это синее море, озеро, небо, облако;
- ✓ Представьте, что оно синее-синее, вы в нем купаетесь, моеете лицо, руки, уши;
- ✓ Вспомните лепесток «настроения» (синий цвет – обиду).

Дети должны целый день никого не обижать, помогать друзьям, чаще улыбаться друг другу.

Психогимнастика «Улыбнись!»

Дети стоят в кругу, выполняя движения.

- ✓ Улыбайся солнышку: «Здравствуй, золотое!» (руки поднять вверх);
- ✓ Улыбайся цветочку – пусть себе растёт! (показать па землю);
- ✓ Улыбайся дождику: «Лей, как из ведра!» (поднимают поочередно руки над головой);
- ✓ Улыбнись товарищу: «Желай ему добра!» (взяться за руки, улыбнуться).

Дыхательная гимнастика «Дождевые капельки»

Дети идут по капелькам синего цвета, разложенным на полу, переступая с пятки на носок, и глубоко дышат через нос.

Приложение 3. Комплекс сказочной гимнастики пробуждения с элементами гимнастики для глаз, цветотерапии и корригирующей гимнастики «ПУТЕШЕСТВИЕ ДОЖДЕВОЙ КАПЕЛЬКИ»

Дети лежат на постелях с лентами в руках (цвет ленты зависит от цвета дня недели). В помещении играет тихая, спокойная музыка.

Воспитатель: Жила-была под небесами дождевая капелька, которую звали Капа. Ее домом было большое синее облако, которое любит путешествовать по небесам. Капелька была очень одинокой и хотела найти себе друзей, но на облаке она жила одна. Однажды синее облако отправилось в путешествие, вместе с капелькой они медленно плыли по небу.

Общеразвивающие упражнения:

✓ «Мягкое облако»

И.П. – лежа на спине, руки с лентами вдоль туловища;

1 – Поднимание рук через стороны вверх;

2 – и.п.;

3 3-4 тоже.

Воспитатель: Капелька была очень любопытной, она высунула свой носик и посмотрела вниз.

✓ «Любопытка»

И.П. – тоже, руки с лентами вытянуты вперед;

1 – отвести правую руку в сторону, посмотреть на нее;

2 – и.п.;

3-4 тоже левой.

Воспитатель: Однажды подул сильный ветер, он безжалостно трепал облако и капелька не удержалась на нем, она упала вниз.

✓ «Свободное падение»

И.П. – тоже, руки с лентами вдоль туловища;

Разводить руками и ногами в стороны-вместе.

Воспитатель: Не успела Капа опомниться, как ее поймал веселый ветерок и понес над Землей, он долго с ней резвился и игрался, пока не зацепился за ветви деревьев. Капа упала на мокрый лист березы и качалась на нем как на качели.

✓ «Капа на качелях»

И.П. – упор на колени, руки с лентами вниз;

1 – Круговым движением поднять руки через правую сторону, проводя взглядом за лентами;

2 – И.П.;

3-4 тоже влево.

Воспитатель: Капа не могла удержаться на мокром, скользком листе и начала с него падать. Она ухватила за край листа и посмотрела вниз. Что-то большое и пушистое ждало ее внизу. Оно страшно замаякало и подняло свой хвост.

✓ «Кошка»

И.П. – стойка в упоре на руках, ленты на кровати перед глазами;

1 – поднять правую ногу;

2 – И.П.;

3-4 тоже левой.

Воспитатель: Капелька испугалась и упала в большую дождевую лужу. Вместе с ней туда падало множество мелких капель, таких же, как она.

✓ «Дождевые брызги»

И.П. – у.с.н.в., руки с лентами вниз;

1 – присед, руки вперед, посмотреть на ленты;

2- И.П.;

3-4 тоже (проговаривать «Кап-кап»)

Воспитатель: Лужа быстро наполнилась водой, и капелька оказалась в большой дружной семье, которая объединилась в один ручей. Ручей попал в реку, а в ней живут цапли, которые любят, есть лягушек.

Коррекционная игра «Цапли и лягушата»

Детям предлагается превратиться в цапель и немного подкрепиться. В роли лягушек используются зеленые губки.

Цель игры: закрепить умение детей ориентироваться в пространстве; профилактика плоскостопия; умение играть дружно.

Оборудование: два обруча, зеленые мочалки.

Ход игры: дети делятся на две команды с помощью считалки. Воспитатель читает стихотворение: «Ходит цапля по болоту и лягушек ищет там».

Дети передвигаются прыжками на одной ноге, второй – собирают губки-жабки и кладут в обруч. У каждой команды свой обруч. В конце игры считается количество собранных губок-жабок.

Приложение 4. Конспект занятия по плаванию «В ПОДВОДНОМ ЦАРСТВЕ»

Цели: прививать детям интерес к занятиям плаванием; расширить знания детей об окружающем мире; обобщить и закрепить знания о подводном мире, многообразии его обитателей.

Задачи:

Оздоровительные:

- Способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством закаливания водой;

Образовательные:

- Продолжать учить детей погружаться в воду с головой;
- Закрепить умение работать ногами как при плавании кролем;
- Упражнять в энергичном передвижении в воде;
- Закрепить умение открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой;

Воспитательные:

- Воспитывать у детей желание помогать всем попавшим в беду;
- Воспитывать дружеское взаимодействие между детьми;
- Воспитывать заботливое отношение к природе.

Ход занятия:

Стихи:

Утро только наступает
Спать будильник не даёт
Всех с постели поднимает
И у всех полно забот.
Люди - взрослые и дети
По своим спешат делам
Детский сад огнями светит,

Открываем двери нам.

В 8 мы по распорядку
Дружно делаем зарядку,
По команде: "Становись,
Подравняйся, подтянись!
Грудь и плечи расставляй".

Разминка "Морские жители"

- «Водоросли»

И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки вверх

1-наклон вправо

2-влево

3-4-тоже

- «Лягушата-пловцы»

И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью

1-круговым вращением через верх развернуть руки в стороны,
подняться на носки

2-и.п.

3-4-тоже

-«Волна»

И.П. – стойка на коленях, руки внизу

1-перенести массу тела на правую ногу, руки вправо

2- перенести массу тела на левую ногу, руки влево

3-4-тоже

- «Улитка» (улитка гибкая и пластичная, она медленно ползет по дну).

И.П. – стойка на коленях,

Выгибая спину, потянуться вперед, лечь на живот; вернуться в и.п.

- «Морская черепаха» (то выглянет из своего домика, то снова заберется в него обратно).

И.П. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руками обхватить ноги.

1- руки и ноги развести в стороны;

2- И.П.;

3-4 тоже.

- «Морской конек» (плывет необычно – «стоя», он то делает рывок вперед, то замирает, покачиваясь на месте).

- «Дельфины» (добрые, ласковые дельфины резвятся в воде).

И.П. о.с., руки на пояс;

1-3 прыжки на месте;

4- поворот на 180°.

Стих:

Мы хотим быть смелыми, сильными, умелыми

Любим теплую погоду, и хотим скорее в воду.

Плавать, прыгать и смеяться,

И все вместе закаляться.

Инструктор: Ну, что же, ваши желания исполнимы.

Озера и реки. Ручьи и пруды

Куда не посмотришь владенья воды!

Владения могучего Нептуна!

И для того что бы туда попасть нужно загадки отгадать.

Загадки.

Нептун:

Гордый я морей властитель!

Рыб, дельфинов повелитель

Мой дворец на дне морском

Весь усыпан янтарем.

А еще есть у меня три дочери,

Три красавицы русалочки.

Но, к сожалению, они затосковали.

Инструктор: Давайте поможем Нептуну развеселить его дочерей!

Наши русалочки написали нам свои пожелания.

Русалочка 1:

Не хочу я ни нарядов, ни золота,
Не хочу я коралловых ожерелий
А хочу я жемчуга со дна морского!
Игра: «Ловцы жемчуга»

Русалочка 2:

Я загадаю загадку:
Скачет зверушка
Не рот, а ловушка
Попадут в ловушку
И комар и мушка.
Игра: «Цапля и лягушата»

Русалочка 3:

Хочу, что бы приплыли ко мне
Мои подружки, рыбки золотые.
Игра: «Рыбки в сети»

Нептун:

Спасибо вам за помощь, а теперь мне пора с вами прощаться и возвращаться в мое подводное царство. На прощанье хочу попросить вас не загрязнять воду в реках, озерах и морях! Берегите питьевую воду – ведь она наше богатство.

Приложение 5. Спортивное развлечение с применением квест технологий «Сокровища пиратов»

Цель: Создание условий для развития у детей коммуникативных навыков, умение работать в команде.

Задачи:

Оздоровительные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни, желанию участвовать не в соревнованиях;

Воспитательная:

- Способствовать воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Образовательная:

- Создать условия для формирования у детей таких качеств, как наблюдательность, сосредоточенность, устойчивость и произвольность внимания.

Материалы и оборудование: конверт с письмом капитана Флинта, 6 обручей, 6 кочек, лопатки детские, карта, сундук с кладом, мешочки с песком, стойки, туннель, шнур, натянутый на высоте 50 см, корзина, конструктор.

Ход развлечения:

Инструктор: дети, сегодня утром я нашла в спортивном зале необычное письмо, которое меня очень заинтересовало. Письмо, как оказалось, от пирата Флинта.

Письмо: «Я известный пират капитан Джон Флинт, гроза морей и океанов приветствую вас! Я долго ходил по морям и океанам, и сойдя на сушу зарыл клад – сундук с сокровищами у вас в детском саду. Тот, кто пройдет все испытания, не бросит друга в беде и выполнит успешно все задания квеста, будет находчивым, ловким, дружным, тот обязательно найдет мои сокровища!

Желаю удачи! Капитан Флинт».

Инструктор: Хотите найти сокровища пирата Флинта?

Ответы детей.

Инструктор: Ну, тогда начинаем наше путешествие. А чтобы быть сильным и здоровым утро нужно начинать с...?

Ответы детей.

Инструктор: Правильно, вот и мы с вами сейчас сделаем зарядку.

Музыкально - ритмическая разминка

Задание № 1. «Пройди через болото» испытание на координацию.

На полу находятся обручи, кочки на разном расстоянии друг от друга. Дети должны перебраться по ним от старта к финишу, словно по камешкам через болото. Прыгая из круга в круг, ребенок не должен оступиться, чтобы не угодить в «воду».

Задание № 2. «Полоса препятствий» испытание на ловкость.

Дети оббегают стойки, проползают в туннель, подлезают под шнуром натянутым между стойками, метают мешочки с песком в горизонтальную цель.

Задание № 4. «Построй флот» испытание на смекалку.

Дети собираю корабль из конструктора, и отправляются к загадочному острову капитала Флинта, на котором их ждёт обезьяна.

Загадка обезьяны:

Рядом с дворником копаю,

Песок, землю насыпаю

И ребятам помогаю

Делать гору, строить дом,

Помогаю всем кругом.

Кто мной копал,

Тот и устал. (Лопата)

Дети получают лопату и карту острова с указанием места, где спрятан клад.

Передвигаемся по карте: от обезьяны прыгаем на 2-х ногах к мрачной пещере, затем ползем по пластунски к высоким горам и заканчиваем свое путешествие, пройдя вдоль обрыва, приставным шагом к злобному осьминогу, который хранит клад.

Задание осьминога:

«Угадай-ка» испытание на смекалку.

1. Дети отгадывают загадки по теме «Море, пираты».

Он омыт со всех сторон

Серебристым морем.

Зеленеет ярко он

И не знает горя.

Увивают лес лианы,

На деревьях – обезьяны. (Остров)

Нет нас нигде,

А ветер подует

- Бежим по воде. (Волны)

Это – ценный документ,

С ним ты клад найдёшь в момент,

Но до клада ты пойдёшь

И его сумеешь найти. (Карта сокровищ)

На морских он есть просторах,

А на карте – будто нет, —

Скрыт от взглядов посторонних

И один хранит секрет:

Среди пальм, в песках горячих,

Очень много лет назад

Из пиратов настоящих

Кто-то закопал там клад. (Остров сокровищ)

Отгадав загадки, дети получают сундук с сокровищами.

Инструктор: Молодцы! Вы справились со всеми заданиями, прошли все испытания, и нашли сундук с сокровищами! Мне очень нравится, что вы такие дружные, помогали друг другу, не бросали друзей в беде.

А сейчас давайте откроем сундук, и посмотрим что же там внутри.
(Раздаются угощения).

Инструктор: Наш квест подошёл к концу и нам пора отправляться в группу. До скорых встреч.

Приложение 6. Спортивное развлечение «Будущие олимпийцы - нынче ходят в детский сад»

Цель: приобщать детей к традициям большого спорта.

Задачи:

1. Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость; совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
2. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни; создать положительный эмоциональный настрой у детей.
3. Расширять представления детей о спорте; увлечь детей идеей спорта, дружбы, привить им навык взаимовыручки.
4. Знакомить детей с историей олимпийского движения; расширять и уточнять представления детей о способах безопасного поведения в различных видах двигательной деятельности.

Оборудование: обручи, гимнастические палки, флажки, мячи, факел

Ход праздника.

Инструктор:

– Здравствуйте, дети, уважаемые зрители-болельщики. Мы рады приветствовать вас на спортивном празднике. Открывает наш парад Дружный дошколят отряд:

Команда «Медвежонок»

Команда «Мамонтенок»

Ребята принимают участие в Олимпиаде.

Спортивных достижений желаем вам, друзья!

Мы всем желаем от души, чтоб результаты ваши все были хороши. Чтоб не знали сегодня усталости. И доставили всем много радости!

- Дружно всем сказать пора: Олимпийским играм – Ура! Ура! Ура.

- Мы приветствуем участников на празднике спорта, мира и дружбы!

- Что такое олимпиада? Это честный спортивный бой! В нем участвовать – награда! Победить же может любой!

- Первые олимпийские игры проходили в Греции у горы Олимп, поэтому они получили название олимпийские игры. Один раз в четыре года спортсмены всего мира приезжают на олимпиаду, чтобы посоревноваться: кто самый сильный, кто самый быстрый, самый ловкий.

- А вы любите заниматься спортом?

Ответы детей

Инструктор:

- А почему спортом надо заниматься всем?

Дети: Спорт – здоровье, спорт – успех, спорт – помощник, спорт – игра, спорт – радость для всех!

Инструктор:

- Малые олимпийские игры разрешаю открыть! Внести флаг! Звучит торжественная музыка. Капитаны команд вносят флаг.

Инструктор:

- У каждой страны, принимающей участие в олимпийских играх, есть свой талисман. Считается, что он приносит удачу спортсменам. Вот и у нас есть свой талисман – наш талисман «мишка».

Ведущий:

- Командам подготовиться к приветствию!

Капитан команды «Медвежонок».

- Медвежонок – верный друг - помогает всем вокруг!

- Мы дружим с солнцем и водой. На старт мы выйти рады. Проводим праздник спорта свой Мы в честь олимпиады.

Капитан команды «Мамонтенок». Мы – дружны и неделимы. - Почему мы бодрые, быстрые, умелые? Потому что каждый день мы зарядку делаем!

Дети приглашаются на зарядку: "Двигайся-замри".

Инструктор:

- Команды готовы сражаться. В борьбе победит, наверняка, Тот, кто умеет за друга держаться! По традиции на олимпийских играх огонь передается из рук в руки.

В конкурсе «*Олимпийский огонь*» участники также будут передавать факел из рук в руки с конца колонны. Получивший факел, должен стать в конце колонны и передать факел впереди стоявшим детям. Побеждает та команда, капитан которой быстрее всего вернётся на свое место впереди цепочки.

Инструктор:

- Пять колец на флаге белом. Между собой переплелись, будто все спортсмены мира крепко за руки взялись. Все мы в дружбу верим свято. Каждый в дружбе молодец. Предлагаю выложить командам Добрый знак пяти колец. Приглашаю капитанов команд принять участие в 2 конкурсе «*Олимпийские кольца*».

Проведем 3 викторину «*Виды спорта*». Команды по очереди называют вид спорта.

Инструктор:

- Мы продолжаем наш праздник. Отгадка подскажет нам новую игру.

Загадка.

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... (волейбол)

4. *Игра «Не упусти»* с элементами волейбола.

5. *Игра «Выложи солнышко»*.

Две колонны, у каждого ребенка по гимнастической палке. По сигналу дети бегут к обручам и выкладывают «лучики солнышка».

- Как светло стало на нашем стадионе! наших участников ждут новые испытания

6. Велогонки. На старт! Задача - не задеть лучики солнышка и передать самокат следующему в команде.

Инструктор:

- Подходит к концу наш праздник пора подводить спортивный итог.

Замер тихо стадион

– Кто же будет чемпион? Подводя итог игры. Подсчитать очки должны.

Тому, кто больше всех набрал, Олимпийский пьедестал!

Пусть эти игры надолго останутся в вашей памяти и спортивный девиз «Быстрее, выше, сильнее!» станет девизом вашей жизни!

В честь всех спортсменов праздничный салют из шариков. До новых встреч!

Приложение 7. Спортивное развлечение «Зимние старты»

Цель: Доставить детям радость от совместной спортивной деятельности.

Задачи: Развивать силу, ловкость, координацию движений. Воспитывать чувство «локтя», настойчивость, творческую активность. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.

Оборудование и инвентарь: ориентиры, ведра со снежками, туннель, фитболы, обручи, ткань синего цвета, пазлы «Снеговик», корзины.

Ход:

Инструктор: Ребята, подскажите, какое время года сейчас? Давайте мы с вами вспомним признаки зимы.

(Ответы детей)

Инструктор: Сейчас я буду задавать вопросы, а вы на них быстро отвечать. Если "да" – то хлопаем, если или "нет" – то топаем.

- Зимой в снежки мы с ребятами играем?

- А, может, грибы собираем?

- На санках с горки катаемся?

- А в речке мы купаемся?

- Лыжи будем доставать?

- А кораблики пускать?

- Шубы одеваем?

- Или загораем?

- На каток несем коньки?

- И плетем в лесу венки?
- Красавицу елку наряжаем?
- А спелую землянику собираем?
- Зима – отличная пора?

Инструктор: Молодцы, справились! А сейчас не ленись, на разминку становись!

Музыкально-ритмическая разминка «Пяточка - носочек»

Инструктор: А сейчас, а сейчас ждут соревнования вас! Объявляю «Зимние старты».

1. Игра: «Снежная». Дети стоят вокруг большого куска ткани и держат его по краю. На ткани лежат «снежки». По команде, дети подбрасывают их вверх, как можно выше (дети средней группы).

2. Эстафета «Самый быстрый». Суть эстафеты заключается в сборе снежков обратно в ведёрко (логопедическая и младшая группы). У каждой из групп по ведерку. По команде дети начинают собирать снежки. Побеждает та команда, которая соберет больше всех снежков.

3. Эстафета «Меткий бросок». Дети бегут до ориентира со снежками и, встав у линии метания, забрасывают снежки в корзинку способом снизу, либо сверху – противоположная нога впереди. Выполняют задание по очереди (средний возраст).

4. Эстафета «Полоса препятствий». Участникам команд необходимо оббежать снежные деревья (стойки), проползти на четвереньках через дуги и «снежный туннель» (тканевый туннель), прыгнуть с «пенька на пенёк» (обручи), пробежать змейкой между снежным валом (фитболы), (все участники развлечения).

Инструктор: А сейчас я предлагаю немного отдохнуть и отгадать новогодние загадки:

Не ходи во двор без шапки,
Надевай пальто и тапки,
В теплый шарфик прячь свой нос,

Ведь на улице.

Мороз

У нее есть две косички,
Белые как снег реснички,
Платье нежно-голубое,
Лицо словно ледяное,
В гости к нам она придет,
Потому, что Новый год!
Снегурочка

Они в воздухе кружатся,
На ладони к нам ложатся,
Невесомы, как пушинки,
А зовут их все.
Снежинки

Кружит вьюга за окном,
Мы спешим скорее в дом.
Заморозила сама
Нас красавица.
Зима

Кто приходит в гости к нам
Зимнею порою,
В шубе, теплых сапогах,
С белой бородою?
Он подарки нам принес,
Добрый.
Дедушка Мороз

Инструктор: А теперь продолжаем наши «зимние эстафеты»

6. Эстафета «Собери Снеговика». Участники собирают из деталей снеговика. (Младший и средний возраст)

Инструктор: Молодцы, ребята! Победила дружба!

Славно мы повеселились, поиграли, порезвились, а теперь пришла пора попрощаться детвора и получить сладкие подарки.

Приложение 8. Спортивное развлечение «Туристический поход»

Цель: развивать познавательный интерес к туризму у детей дошкольного возраста; повысить активность и увеличить массовость занятий туризмом в дошкольных учреждениях; создавать радостную обстановку, развивать интерес к спортивным развлечениям.

Задачи:

Оздоровительные: приобщение детей к здоровому образу жизни и духу соперничества, путем проведения праздничных соревнований.

Образовательные:

- Формирование туристических навыков, желания ходить в походы и заниматься спортом;
- Учить детей участвовать в эстафетах и соревнованиях;
- Усовершенствовать знание полезных ископаемых: песка, глины, щебня и т.д., учить детей определять их по образцу.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей физические качества: быстроту, координацию движений, выносливость и т.д.;
- Воспитывать интерес к туризму.

Ход развлечения:

Построение участников. Приветствие.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие, оно посвящено туризму. Кто же такие туристы? Об этом вам расскажут наши дети:

Туристы – отважные люди,
Для них не бывает преград,
Любые дороги осияют,
Но все же вернутся назад.
Они одержимы мечтою,
В душе – к путешествиям страсть.
Желаем больших приключений,
Чтоб жизнь на все сто удалась.

#

Для туриста жизнь – поход,
Всюду он найдет проход.
От заката до рассвета,
Он готов хоть на край света,
День туризма отмечать,
Страны, горы покорять,
Так пусть же легким будет путь, Счастливою дорога,
Пусть рядом будет верный друг
И впечатлений много.

Инструктор: туризм – это увлечение для тех, кто любит путешествовать, природу родного края и окружающий мир. Все туристы смелые, настойчивые, активные, занимаются физкультурой и спортом.

Я предлагаю вам сегодня стать туристами и провести этот день в туристическом походе.

Все туристы с собой в поход берут рюкзак. В него нужно положить все самое необходимое. Запомните главное правило туриста – в поход нужно брать не то, что пригодится, а только то, без чего нельзя обойтись.

Задание: собрать рюкзак с набором для путешествия (их кучи вещей выбрать 4 и положить в рюкзак).

Оборудование: рюкзак, компас, аптечка, спички, зубная паста и щетка, мыло, вода.

Инструктор: Так возьмем рюкзак и отправимся на маршрут! Вот и первое препятствие - бурная река, как же мы ее преодолеем? (Ответы детей) Переходить реку мы будем по кочкам. Для этого нам понадобится длинная веревка.

Задание: дети переходят реку по кочкам, держась руками за веревку.

Оборудование: веревка, ткань голубого цвета (река), кочки (круги из картона).

Инструктор: Мы преодолели бурную реку, и новые испытания ждут нас впереди.

Детям предлагается отгадать загадки:

- Если встретишь на дороге,
То увязнут сильно ноги.
А сделать миску или вазу –
Она понадобится сразу (Глина)
- Он очень нужен детворе,
Он на дорожках во дворе,
Он и на стройке, и на пляже,
И он в стекле расплавлен даже (Песок)
- Есть и в море и в реке, на песчаном берегу.
У морских, особый вид,
Море в них всегда шумит (Ракушки)
- Его в горах полным – полно (Камень)

Инструктор: Ребята, как вы думаете, о чем мы будем сейчас говорить? (Ответы детей) О природных богатствах нашей планеты, а именно о тех, которые можно встретить вблизи рек и озер. Настоящий турист должен их знать.

Задание: рассмотреть полезные ископаемые в коробке и назвать их.

Оборудование: коробка с полезными ископаемыми.

Инструктор: Как много интересного вы узнали сегодня о туристах. Наверное, уже проголодались. Давайте готовить обед. Как вы думаете, на чем его готовят? (Ответы детей) Туристы готовят еду на костре.

Задание: Эстафета «Разжигание костра».

Оборудование: 2 кубика (имитация огня), хворост (гимнастические палки), 2 обруча (яма для костра).

Инструктор: Со всеми заданиями вы справились, много узнали о туристах и заслужили почетные значки туриста.