

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска  
«Центр развития ребенка – детский сад № 37»

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №  
от «    » апреля 2024г

Утверждаю  
Заведующий БДОУ г. Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 37»  
\_\_\_\_\_ В.Н. Бородин  
Приказ №  
от «    » апреля 2024г.

**Программа дополнительного образования  
физкультурно-спортивного направления  
«Спортивная карусель»  
для детей дошкольного возраста 5 - 7 лет  
срок реализации 1 год**

Составила  
Инструктор по физической культуре:  
А.С. Ворокосова

г. Омск 2024 г.

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	6
<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1. Формы, методы и средства реализации программы	7
2.2. Учебный план реализации образовательной области по возрастам	8
2.3. Планирование работы по взаимодействию с семьей	12
<b>3. Организационный раздел</b>	15
3.1. Формы и методы оздоровления детей	15
3.2. Диагностика физической подготовленности воспитанников	15
<b>4. Список литературы</b>	22
Приложение 1	23
Приложение 2	25
Приложение 3	27
Приложение 4	29
Приложение 5	31
Приложение 6	33
Приложение 7	36
Приложение 8	38
Приложение 9	42
Приложение 10	44
Приложение 11	49
Приложение 12	51
Приложение 13	53

## 1.Целевой раздел.

### 1.1.Пояснительная записка

Программа по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Омска «Центр развития ребенка - детский сад №37» (далее по тексту Программа) разработана в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, М.,2014 г. и соответствует требованиям ФГОС ДО (от 17 октября 2013 г. N 1155)

Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Пропаганда здорового и безопасного образа жизни среди подрастающего поколения в настоящее время выходит на первый план. Любовь к физическим занятиям, оздоровительным процедурам, закаливанию, безопасному поведению должна прививаться ребенку с детства, именно поэтому воспитатель должен тщательно анализировать свою работу, придумывать новые способы мотивации детей к занятиям, которые будут вызывать у дошкольников чувства радости и интерес к ведению здорового образа жизни и физической активности. При этом занятия, праздники и детские развлечения, которым посвящена работа кружка, не должна вызывать у детей негативных эмоций и усталости. А знания, полученные на занятиях и в непосредственной образовательной деятельности, должны откладываться в памяти ребенка.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (п.2.6.ФГОС ДО).

Программа реализуется через студийную работу, проводимую с сентября по май длительностью 1 академический час.

Занятия проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю во второй половине дня. Мониторинг освоения программы проводится проводиться два раза в год сентябрь, май. Программа рассчитана на 72 часа, 8 часов в месяц.

## 1.2. Цели и задачи Программы

**Цель Программы:** создание положительного психологического настроения, через проявление собственных потенциальных возможностей выражения собственного «Я» в движении, приобщении дошкольников к здоровому образу жизни, совершенствованию физического развития дошкольника.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа **направлена на:**

- обеспечение охраны и укрепления здоровья детей, их всестороннее развитие;
- достижение ребенком уровня психологической и физической готовности к школе;
- взаимодействие с семьей при воспитании здорового ребенка с целью осуществления полноценного развития ребенка.

**Ожидаемые результаты:**

- развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость;
- укрепление здоровья, силы мышц, спортивных навыков;
- повышение защитных свойств организма и устойчивости к заболеваниям;
- формирование навыков выразительности, пластичности в движениях, эмоционального самовыражения и раскрепощенности;
- развитие лидерских качеств личности ребенка дошкольного возраста, инициативы, чувств товарищества, взаимопомощи;
- формирования готовности к систематическому обучению, развитию мышления, познавательной активности;
- воспитание трудолюбия, коммуникативных качеств у воспитанников;

## 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому воспитатель несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика

пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

## 2.Содержательный раздел.

### 2.1.Формы, методы и средства реализации программы

При реализации данной программы используются следующие формы работы:

Совместная образовательная деятельность педагога и детей		самостоятельная деятельность детей
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах	
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения.	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -полоса препятствий.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.

**В работе с детьми используются следующие методы работы:**

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов.

2. К *словесным методам* относятся название воспитателем упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями

и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**, к которым относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

## 2.2. Учебный план реализации Программы

<b>Базовый вид деятельности</b>	2 раза в неделю
Физическая культура	

### Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной к школе группе 5-7 лет

№	Тема и программное содержание	Взаимодействие с воспитанниками
1.	<b>Диагностика</b>	
2.	<b>Ознакомительное занятие</b> Познакомиться друг с другом, разобрать, что такое спорт, кто занимается спортом, техника безопасности и правила поведения, система мотивации и поощрения. Бег, прыжки в высоту, прыжки в длину.	Знакомство с кружком, приобщение к спорту на общих принципах
3.	<b>С мячами</b> Совершенствовать двигательные умения и навыки (в прыжках с продвижением вперёд, в ползании, отбивании мяча змейкой); развить гибкость и координацию движений при выполнении ОРУ с резиновым мячом (20); формировать навыки безопасного поведения при выполнении основных движений. Побуждать детей к оценке и самооценке действий и поведения сверстников.	Индивидуальная работа с детьми: -отбивание мяча с продвижением вперёд; - отбивание мяча с продвижением вперёд змейкой
4.	<b>«Путешествие в Африку»</b> Обобщать и уточнять знания детей о животных по внешним признакам; упражнять в согласовании существительных с прилагательными; упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке; в метании в горизонтальную цель; совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой; развивать общую и мелкую моторику; содействовать развитию координации	Индивидуальности работа: влезание на лестницу одноимённым способом Беседа «Животные Африки»

	движений, вниманию, коммуникативности. Стимулировать проявление любознательности. Активизация мышления детей через отгадывания загадок.	
5.	<p><b>«Волшебная лента» (стретчинг)</b></p> <p>Работа с плечевым поясом. Реденок стоит на оленях, держит резинку в прямых руках над головой. Не сгибая локтей, руки отводим назад за спину. Чем уже хват, тем сложнее упражнение. Растяжка грудных мышц. Выполняется из положения стоя. Резинка обхватывается руками на ширине плеч. Прямой корпус опускается вниз параллельно полу. Руки при этом поднимаются вверх и разводятся в стороны.</p> <p>Упражнение «плодочка». Лежа на животе. Резинка перекидывается через внешнюю часть сначала обеих стоп, а затем каждой по отдельности. Ребенок прогибается в спине. Поднимает вверх руки и тянет при помощи резинки ноги.</p>	Укрепляем мышечный тонус, расслабляем и растягиваем мышечный корсет, развиваем координацию движений, формируем интерес к физкультурным занятиям.
6.	<b>«Глаза — главные помощники человека»</b> Приложение № 3	
7.	<p><b>«Скипинг - прыжки со скакалкой»</b></p> <p>Длина скакалки соответствует росту ребенка, а именно ручки скакалки достают до подмышек. Сначала дети учатся перешагивать ее, потом 1-2 раза перепрыгивать и в последующем уже многократно прыгать через скакалку разными способами, такими как: прыжки через скакалку на двух ногах, попеременно, на одной ноге вперед и назад.</p>	Развитие выносливости, скорости, координации и ловкости. Дыхательные упражнения, кардиотренировка.
8.	<p><b>«Прокати обруч»</b></p> <p>Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50см) По сигналу воспитателя каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд.</p>	Развивать внимание и быстроту движений, при ходьбе и прокатывании обручей друг другу.
9.	<p><b>«Кирпичики»</b></p> <p>Игровое упражнение «пройди – не задень». Ходьба с перешагиванием через гимнастические кирпичики (руки за головой или на поясе), расстояние между кирпичиками 40 см. Повторить 2-3 раза.</p>	Задача упражняться в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений, ловкость в ходьбе между предметами.
10.	<b>«Друзья Воды и Мыла»</b> Приложение № 2	
11.	Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамье на носках, на середине перешагнуть через предмет 20 см. Упражнять в ползании по канату по – медвежьей: ступни на канате, руки на полу. Учить выполнять лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Закреплять ползание по скамье на животе, подтягивая себя руками. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры. Проговаривание	Индивидуальная работа в утренние часы: - Ходьба по медвежьей; -Лазанье по гимнастической

	названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности	стенке разноименным способом - Прыжки в длину.
12.	<b>«В гостях у Пеппи длинный чулок»</b> Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Тренировка упражнений с движениями под стихотворный текст. Развивать умение действовать в коллективе. Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желание заниматься спортом. Формировать правильное дыхание. Развивать фонематический слух	Провести беседу и выяснить какие цветы они знают; Разучить логоритмическую гимнастику.
13.	<b>«Чтобы уши слышали»</b> Приложение № 4	
14.	Закреплять умение метать в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4-5 м. из и. п. сидя, стоя на коленях. Отрабатывать навык легкого прыжка на двух ногах, разложенных в шахматном порядке на расстоянии 30-40 см. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье спиной вперед, во время ползания по гимнастической скамье на животе, подтягиваться двумя руками. В подвижной игре развивать товарищество, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физической деятельности.	Индивидуальная работа с детьми: Метание в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4- 5 м. из и. п. стоя, сидя.
15.	<b>«Дикие животные»</b> Закреплять знания детей о животных: знать названия, их внешний признаки, как передвигаются, где живут, упражнять в подборе эпитетов, упражнять в выкладывании небольших слов со стечением согласных, развивать словарь по данной лексической теме. Развивать умение координировать движения рук с речью и музыкой. Формирование правильной осанки. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физической деятельности.	Разучивание пальчиковой гимнастики
16.	<b>«Змейка с гимнастической лентой»</b> Музыкально – ритмические упражнения с лентами. Детям раздаются по две ленточки одного цвета. Используется аудиозапись Танец с лентами. Садимся на левую ногу, правую ставим перед собой. Сидя на месте плавно встают и выполняют обеими руками взмахи вверх по очереди три раза. Встаю все вместе с прыжком и взмахом рук. На носочках делают движения выполняя мах руками в этом же положении идут назад выполняя движение руками крест на крест (ножницы) 2 раза. Поворот вокруг себя, руки перед собой делая плавные движения. Стоя на месте делая шаг вправо, руками выполняя движение солнышко в правую сторону, руки перед собой выполняя движения кистями, так что бы лента не касалась пола. 2 раза.	Формирует правильную осанку, развивает силу. Выносливость, увеличивает подвижность суставов, совершенствует чувство равновесия и прыгучесть у детей.
17.	<b>«Фитбол-игра»</b> Упражнения, сидя на мяче: Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.	Закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развитие

	Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны	координации движений.
18.	<p><b>«Лягушки»</b> Упражнения, лежа на коврике, на спине: Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги. Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые. Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик. Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.</p>	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, укрепления мышц спины и ног.
19.	<p><b>«Колючий мяч»</b> Мячик-ежик мы возьмем, (берем массажный мячик) Покатаем и потрем (катаем между ладошек) Вверх подбросим и поймаем ( можно просто поднять мячик вверх) И иголки посчитаем ( пальчиками одной руки нажимаем на шип) Пустим ежика на стол (кладем мячик на стол) Ручкой ежика прижмем (кучкой прижимаем мячик) И немножко покатаем (ручкой катаем мячик) Потом ручку поменяем ( меняем ручку и тоже катаем мячик) Упражнение так же выполняется на коврике.</p>	Улучшить мелкую моторику рук и речь детей. Развить координацию движений.
20.	<b>«Почему болят зубы»</b> Приложение № 5	
21.	<p><b>«Спорт – здоровье, спорт – игра, ловкость, сила, красота!»</b> Закреплять умение участвовать в играх с элементами соревнования, способствующих развитию психофизических качеств, умению ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю при выполнении движений.</p>	- повторение с детьми правил поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному поведению.
22.	<b>«Рабочие инструменты человека»</b> Приложение № 6	
23.	<p><b>Игры – эстафеты</b> Закреплять навыки ходьбы «змейкой», «по диагонали». Упражнять в беге с остановкой на звуковой сигнал с выполнением задания. Совершенствовать навыки быстрого бега, подлезания в обруч, прыжков. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, мышечную силу. Развивать концентрацию и распределение внимания через игры – эстафеты. Развивать представления о том, что спортивный результат зависит не только от физической подготовленности человека, но и от его эмоционального настроя и нравственных качеств – трудолюбия, упорства, воли, желания победить.</p>	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух». Формировать знания детей о рациональном питании, закаливании, двигательной активности.

24.	<b>На свежем воздухе</b> Закреплять навыки разных видов ходьбы.	Беседа-рассуждение «Я – спортсмен»;
25.	<b>«Зачем человеку кожа»</b> Приложение № 7	
26.	<b>«Мы космонавты»</b> Закрепление основных видов движения, лексической темы «Космос»; создание праздничного настроения; развитие координации движений, внимания. Упражнения в решении математических задач. Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Развитие умений действовать в коллективе. Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формировать правильное дыхание.	Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширение представлений о социально значимой профессии – космонавт);
27.	<b>«Балансборд»</b> Учимся вставать на балансир спереди, сзади, сбоку и спускаться с него. Сидя на балансирах, ноги находятся на его поверхности, руки разведены в стороны, раскачиваясь из стороны в сторону сохраняем равновесие. Повтор движение с прижатыми к груди руками. Сидя на корточках на балансирах, вытягиваем руки вперед, потом разводим в стороны. Повторяем несколько раз. Учимся садиться на корточки и вставать в полный рост, сохраняя равновесие.	Тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц ног, спины, развитие чувства равновесия и ловкости.
28.	<b>«Сон — лучшее лекарство»</b> Приложение № 8	
29.	<b>Сюжетно – игровое «Самый сильный и ловкий»</b> Учить разнообразно и уверенно выполнять различные действия с мячом; упражнять в беге с преодолением различных препятствий.	Проведение физкультминутки «Чтобы сильным стать и ловким»
30.	<b>«Ходьба на полупальцах»</b> Дети надевают полупальцы соло, встают прямо стопы на ширине плеч. Поднимаемся на носочки так высоко как можем, начинаем шагать вперед стараясь двигаться по прямой линии. Держим спину ровной. Проходим так до противоположной стены, затем разворачиваемся и идем обратно. Делаем 1-3 повтора по 10-20 метров.	Профилактика плоскостопия и травматизма у детей. А так же укрепление икроножных мышц.
31.	<b>«Как настроение?»</b> Приложение № 9	
32.	<b>«Волшебный цветок»</b> Закреплять навыки лазанья различными способами; развивать функцию равновесия при выполнении упражнений; ловкость и общую выносливость; чувство единства, сплоченности; тренировать дыхательную мускулатуру; создавать эмоционально положительный настрой на занятия используя элементы цветотерапии.	В группе нарисовать «Волшебный цветок»
33.	<b>«Любимый цирк»</b> Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии.	Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка;
34.	<b>«Где прячется здоровье?»</b> Приложение № 10	
35.	<b>«Вредные привычки»</b> Приложение № 11	

36.	Диагностика	
Итого в год:		36 занятий

### 2.3. Планирование работы по взаимодействию с семьей

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОО и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Название	Задачи
Анкетирование	- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;
Родительские собрания	- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОО;
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.

Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.
Консультации Совместные практикумы	- рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой

### Планирование событий, праздников, мероприятия

Месяц	Наименование мероприятия
Сентябрь	Здравствуй школа! (соревнование)
Октябрь	«Зов Джунглей»
Ноябрь	День здоровья.
Декабрь	«Зимние олимпийские игры»
Январь	«Веселые старты»
Февраль	«Мама, папа и я- спортивная семья» - с родителями
Март	День здоровья.
Апрель	«Покорители космоса» - с родителями.
Май	Соревнования посвященные 9 мая.

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Формы и методы оздоровления детей

№ п.п.	наименование	Реализация
1.	<b>Организация двигательного движения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• прогулки;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• музыкально-ритмические занятия;</li> <li>• оздоровительный бег;</li> <li>• дозированная ходьба.</li> </ul>
2.	<b>Активный отдых</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досуги.</li> </ul>

3.	<b>Музыкальная терапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> </ul>
4.	<b>Аутотренинг и психогимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>• игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний;</li> <li>• релаксация.</li> </ul>
5.	<b>Закаливающие мероприятия.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• полоскание зева.</li> </ul>
6.	<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курс лекций и бесед.</li> </ul>

### **3.2. Диагностика физической подготовленности воспитанников.**

Педагогическая диагностика по физическому развитию проводится 2 раза в год (вводная – в сентябре, итоговая – в мае).

Диагностика осуществляется на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозаика – Синтез, 2014. – 336 с., а также с использованием методических рекомендаций для руководителей и педагогов ДООУ Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется воспитателем по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником ДОО. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств, выделить способных, средних, отстающих в двигательном развитии детей и определить для каждого ребенка оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков.

**Цель диагностики:** выявление уровня физической подготовленности детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют:

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (кроме основных форм физического воспитания дополнительные формы: секции -



2														
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Сен. - показатели на начало учебного года

Май – показатели на конец учебного года

\* данные в метрической системе (м, см, сек)

· уровень физической подготовленности (высокий (В), средний (С), низкий (Н))

Важно отметить, что исследователи предлагают разные количественные показатели, что приводит практических работников в затруднительное положение. Поскольку на сегодняшний день не существует единых, современных количественных показателей физической подготовленности, я предлагаю в процессе диагностики сделать акцент на качественные показатели, характеризующие двигательные умения детей.

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трехбалльной системе:

*Высокий уровень* - ребенок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

*Средний уровень* - ребенок справляется с большим количеством технических элементов (средний уровень овладения техникой движения);

*Низкий уровень* - наличие значительных ошибок (несформированная техника движения).

### ***Быстрота (бег на дистанцию 30 метров)***

**Оборудование.** На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

Методика обследования заключается в следующем, воспитатель выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы.

Детям предлагается добежать до яркой стойки как можно быстрее («Представь, что ты - самое быстрое животное»). Воспитатель с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух мальчиков или двух девочек. Остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке. На старте ребенок принимает удобную ему позу. Воспитатель, стоя на финише поднимает руку в сторону – «На старт!», поднимает руку вверх – «Внимание!», резко опускает руку вниз – «Марш!», по последней команде ребенок начинает бежать. Воспитатель включает секундомер с началом движения ребенка на старте и останавливает его после пересечения линии финиша. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в минутах.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;

- руки полусогнуты, энергично отводятся назад слегка опускаясь, затем вперед-внутри;

- быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70°);

- прямолинейность, ритмичность бега

Высокий уровень (3 балла) - соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) - соответствие трем показателям.

Низкий уровень (1 балл) - соответствие двум показателям.

### ***Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)***

Оборудование. В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м. Методика обследования

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Воспитатель по физической культуре, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками - количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см. Качественные показатели прыжка в длину с места

1. исходное положение: ноги стоят параллельно, на ширине ступни; полуприсед с наклоном туловища; руки слегка отодвинуты назад;

2. толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног, резкий мах руками вперед-вверх;

3. полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых: ног вперед;

4. приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуть, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед - в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень - соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Ниже среднего - соответствие двум показателям.

### ***Метание мешочка с песком***

Оборудование. На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г). Методика проведения заключается в следующем, выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя,

одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой.

Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Воспитатель осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см. Качественные критерии и показатели метания:

1. исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая - на носок; правая рука с предметом на уровне груди;

2. замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела; одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз - в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть - вверх;

3. бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросок мяча вдаль-вверх; сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) — соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) — соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) — соответствие двум показателям.

### *Ловкость (челночный бег)*

Оборудование. На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем - 150 см.

Методика проведения заключается в следующем, после выполнения разминки воспитатель, затем выполняется непосредственно челночный бег. Ребенок становится на линию старта, в 10 м вторая начерчена линия. Воспитатель, стоя на финише поднимает руку в сторону – «На старт!», поднимает руку вверх – «Внимание!», резко опускает руку вниз – «Марш!», по последней команде ребенок начинает бежать. Ребенок бежит ко второй линии, касается ее рукой, возвращается бегом к стартовой линии, касается ее рукой, бежит опять ко второй линии и пробегает ее. Воспитатель фиксирует секундомером от начала старта, до финиша.

Выполняются 2 попытки.

Воспитатель дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. Количественный показатель ловкости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега: небольшой наклон туловища, голова прямо; руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь, быстрый вынос бедра маховой ноги; прямолинейность, ритмичность бега; точность движения (бег без задевания кеглей).

Высокий уровень (3 балла) - соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) - соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) - соответствие двум показателям.

***Оценка равновесия - координации движений (Статическое упражнение)***

Оборудование. Секундомер. Начерчена прямая линия на асфальте (длина 50 см).

Методика проведения заключается в проведении разминки, затем ребенку предлагается встать на прямую линию, нарисованную на асфальте, таким образом, чтобы стопы полностью стояли на линии, носок задней ноги соприкасался с пяткой впереди стоящей ноги, руки при этом поставлены в стороны.

Выполняются 2 попытки.

Количественный показатель: количество сек.

Качественные показатели: ребенок стоит ровно, не шатаясь, ноги не сходят с линии. Руки не опускаются вниз

Высокий уровень (3 балла) - соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) - соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) - соответствие двум показателям.

### **Список методической литературы**

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2011. – 336 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012. – 112 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012. – 128 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012. – 112 с.
5. Программа по физической культуре в детском саду «Здоровье»/ сост. П.П. Балдурчиди. /Ставрополь. 1990. – 87
6. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ сост. и авт. Степаненкова Э.Я. –М.: Мозайка-синтез, 2012. -144 с.
7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраст: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2005.

## Советы доктора Воды

### 1. Вступительное слово учителя.

• Наши занятия необычны, их можно назвать школой здоровья. На этих занятиях вы узнаете о себе, об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, как сохранить здоровыми зубы, что и как нужно есть и многое другое, т.е. узнаете, как попасть в страну Здоровячков.

В этой стране есть много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Кто они? Сейчас мы это узнаем.

• Почему вы идете гулять на улицу, а не сидите дома? (Нужен свежий воздух. Вот он первый доктор — доктор Свежий Воздух.)

• А без какого доктора засохли бы деревья, кусты и мы не смогли бы жить? (Доктор Вода.)

• Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья.

• Природа подарила людям еще и других докторов: доктора Упражнение, доктора Красивая Осанка. Тот, кто не дружит с такими докторами, ходит сутулым, горбатым, с кривым позвоночником.

• Три раза в день, а иногда и больше мы едим. Пища должна быть здоровой. Поэтому есть доктор Здоровая Пища.

• Может человек бодрствовать день и ночь, работать непрерывно? (Нет, нужен сон, отдых.) И доктор Отдых подсказывает, как правильно это делать.

• И еще есть один доктор, без которого свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Это доктор Любовь.

• Будем дружить с ними?

• Они помогут нам попасть в страну Здоровячков. Сегодня мы поближе познакомимся с доктором Вода.

Итак:

В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!

(Заучивание слов).

### II. Беседа по теме.

• Как умывается кошка? (Она вылизывает себя языком.)

• Зачем она это делает?

• А как другие животные ухаживают за собой? (Картинки — слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга и др.)

Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома.

Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

Вспомним сказку «Мойдодыр». (Чтение отрывка стихотворения: «Рано утром на рассвете умываются утята...»)

- Зачем, для чего животные купаются и чистят свое тело?
- А зачем моется человек?
- Почему плохо быть грязнулей? (Никто не захочет дружить с грязнулей.

Грязные уши — человек плохо слышит. Грязная кожа — организм плохо дышит.

Грязные руки — появляются глисты и т.д.)

- Где больше всего скапливается грязи на теле человека?
- Как вы заботитесь о чистоте тела?

### 3. **Оздоровительная минутка.**

### 4. **Советы доктора Воды:**

- *Раз в неделю мойся основательно.*
- *Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.*
- *Каждый день мой ноги и руки перед сном.*
- *Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки,*

*общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.*

### 5. **Анализ ситуации.**

Я под краном руки мыла, а лицо помыть забыла. Увидал меня Трезор, зарычал: «Какой... (позор)».

- Как же не быть грязнулей?

6. **Вывод.** Нужно самому научиться умываться, купаться, чтобы получать от этого удовольствие.

### Друзья Вода и Мыло

1. **Повторение правил доктора Воды.**
2. **Беседа по теме.**
  - Послушайте «Сказку о микробах».

Жили-были микробы — разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, \ особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе — на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

- Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел?
- Что помогает нам победить микробов? (Вода.) С водой надо дружить.

Вода — доктор. Без воды не может жить человек.

• Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

• Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода и чистое полотенце.)

• Да, Вода и Мыло — настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

• Когда следует мыть руки?

• Как надо правильно мыть руки? (При обсуждении этого вопроса прикрепите большой лист бумаги и отметьте фломастером каждый шаг.)

*Сильно намочите руки.*

*Пользуйтесь мылом.*

*Намыливайте руки с обеих сторон.*

*Намыливайте руки между пальцев.*

*Полощите руки чистой водой.*

*Вытирайте руки насухо полотенцем.* (Попросите некоторых детей, а потом и всех продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук.) Полотенце расправить и положить на одну руку; тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с первой рукой.

3. **Заучивание слов:**

От простой воды и мыла у микробов тают силы.

4. **Оздоровительная минутка.**

5. **Задание:**

• Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» — они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» — они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер придумал «Вредные советы»:

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятие

Не приводит ни к

чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно,

Никакого смысла нет.

К старости сама собою;

Облысеет голова.

— Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти вредные советы. Это красивый человек?

- Выскажите свое мнение об этих советах.
  - Составьте небольшой рассказ о неряхе, который стал Чистюлей.
6. Итог. Как правильно мыть руки и лицо?

## Приложение № 3

### Глаза — главные помощники человека

#### 1. Повторение.

- Как правильно мыть руки и лицо?

#### 2. Беседа по теме.

- Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания — 5 органов чувств.)

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир? Для того чтобы быть здоровыми, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Заучивание слов:

*Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!*

- А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку: «Два братца через дорогу живут, друг друга не видят». (Глаза.)

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

- Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.

- Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.)

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза!

- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т.д.)

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие по размеру бывают глаза?

- Как глаза расположены? \*

(Можно показать рисунок — строение глаза.)

- Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его?

- Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка — роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

3. **Опыт** (дети наблюдают). Яркий свет — зрачок сужается, слабый — расширяется.

Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

- Как защищены глаза? (Веки, ресницы защищают их.)
- Что еще оберегает глаза?

Отгадайте загадку: «Под мостом-мостищем, под сободем-соболищем два соболька разыгрались». (Брови и глаза.)

- Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

- А зачем человеку слезы? (Тоже защищают глаза от пыли.)

4. **Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз».**

- Если глаза устали, выполните такие упражнения:
- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами: налево — вверх — направо — вниз — направо — вверх — налево — вниз. Повторите 10 раз.
- Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

5. **Игра «Полезно — вредно».**

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно. (Рисунки):

- читать лежа;
- смотреть на яркий свет;
- смотреть близко телевизор;
- оберегать глаз от ударов;
- промывать по утрам глаза;
- тереть глаза грязными руками;
- читать при хорошем освещении.

6. **Правила бережного отношения к зрению:**

*Умываться по утрам.*

*Смотреть телевизор не более 1—1,5 часов в день.*

*Сидеть не ближе 3 м от телевизора.*

*Не читать лежа.*

*Не читать в транспорте.*

*Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.*

*При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.*

*Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30—35 см.*

Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).

- Делать гимнастику для глаз.
- Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

**7. Если вы носите очки:**

- Не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улучшиться.

Берегите свои «вторые» глаза. Храните их в футляре. Не кладите стеклами вниз. Регулярно мойте теплой водой с мылом. Снимайте во время занятий спортом.

**8. Итог.** Что для глаз полезно, а что вредно? (Можно дать задание нарисовать, что вредно для глаз.)

## Приложение № 4

### Чтобы уши слышали

**1. Беседа по теме.**

- Прослушайте диалог (можно подготовить двух детей):
- *Здравствуй, тетя Катерина!*
- *У меня яиц корзина.*
- *Как поживают домашние?*
- *Яйца свежие, вчерашние!*
- *Ничего себе выжили беседа!*
- *Авось распродам до обеда.*
- Что произошло? Почему два человека не поняли друг друга?
- Речь, звуки помогают нам слышать органы слуха — *уши*.
- На предыдущем уроке мы узнали об органах зрения, сегодня узнаем

лучше об органах слуха.

Органы слуха есть у всех животных. Они помогают животным поймать добычу, спастись от врагов, найти друг друга. У кого из животных слух «самый-самый» — трудно сказать. Но известно, что лучше слышат звери, у которых большие уши.

- Слух — большая ценность для человека.

### II. Проведение опытов.

#### Опыт 1

- Заткните уши ватой. Что произошло?
- Сразу исчезли все звуки. Вы перестали слышать. С помощью органов слуха нам подвластен целый мир звуков: шум дождя, журчание ручейка, музыка и речь окружающих людей.

#### Опыт 2

- При проведении этого опыта глаза должны быть закрыты. Возьмите часы и медленно приближайте их к уху до момента, когда станет слышно едва заметное тиканье. Измерьте расстояние от часов до уха. Чем больше расстояние

звучащего предмета до уха, тем выше слуховая чувствительность. (Далее можно показать рисунок с изображением строения уха.) Ухо состоит как бы из трех частей. Ушная раковина вместе с наружным слуховым аппаратом образует наружное ухо. Наружный слуховой проход заканчивается барабанной перепонкой. За ней, в глубине черепа, расположено среднее ухо. Когда ушная раковина улавливает какой-то звук и по наружному слуховому проходу передает его в ухо, барабанная перепонка под действием этого звука начинает вибрировать и передает его дальше во внутреннее ухо. Внутреннее ухо — сложное устройство. Через него звук передается мозгу. Там превращается в слова.

От среднего уха проходит тонкий канал в носоглотку. Он называется евстахиевой трубой по имени итальянского ученого Бартоломео Евстахия, который открыл этот канал. Через евстахиеву трубу полость среднего уха соединяется с наружным воздухом. При сильном насморке, ангине инфекция проникает по евстахиевой трубе из носоглотки в среднее ухо. Воспаление нужно лечить.

### 3. Это интересно!

Самые чувствительные уши у летучей мыши. Если человеческое ухо может воспринимать колебания в пределах от 16 до 20 тыс. колебаний в секунду, то у летучих мышей — около 1 млн в секунду. Но оказывается, уши — не только орган слуха. На ушной раковине находится много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами (сердце, печень, желудок и др.). Поэтому хорошо делать самомассаж ушных раковин.

### 4. Оздоровительная минутка.

«Самомассаж ушей» — учитель показывает, а все дети растирают уши.

Повторение слов:

•Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!

### 5. Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:

- *Защищать уши от сильного шума.*
- *Защищать уши от ветра.*
- *Не ковырять в ушах.*
- *Не сморкаться сильно.*
- *Не допускать попадания воды в уши.*
- *Если уши заболели, обратиться к врачу.*
- *Правильно чистить уши: намыленным пальцем.*
- *Мыть уши каждый день.*
- *Каждое утро разминать ушную раковину.*

### 6. Итог. Для чего нужны уши?

## Приложение № 5

### Почему болят зубы

1. **Игра «Угадайка».** (Повторение правил ухода за ушами.)
2. **Беседа по теме.**

Загадка: «Полон хлевец белых овец». (Зубы.)

- Что помогает переваривать пищу?
- Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6—7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10—11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если потеряет человек постоянный зуб — новый на его месте уже не вырастет.

### 3. Работа со стихотворением

С. Михалкова «Как у нашей Любы...»

Как у нашей

Любы Разболелись

зубы:

Слабые, непрочные — Детские, молочные...

Целый день бедняжка стонет,

### 4. Зачем человеку зубная щетка.

- Как надо ухаживать за зубами? (После каждой еды, а также утром и вечером полоскать рот или чистить зубы.)
- Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (Зубная щетка, паста.) Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетиной. Регулярно ее мыть. Менять раз в 3—4 месяца.

- Как правильно чистить зубы?

5. **Практикум «Чистка зубов».** (Все дети выполняют порядок чистки зубов.)

1. Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки — сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.

2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки — снизу, вверх.

3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки — . Вперед, назад.

4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

5. Не забудьте почистить язык.

6. **Разучивание стихотворения:**

Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки. Предпочти конфетам фрукты. Очень важные продукты. Чтобы зуб не беспокоил, Помни правило такое: К стоматологу идем в год два раза на прием. И тогда улыбки свет сохранишь на много лет!

7. **Найди правильный ответ:**

1. Я чищу зубы два раза в день.

2. Я перекусываю фруктами и овощами.

3. Я часто ем сладкое.

4. Я не грызу ручки и карандаши.

8. **Итог.** Как беречь зубы? Когда чистить зубы?

## Приложение № 6

### «Рабочие инструменты» человека

#### 1. Беседа по теме.

— Отгадайте загадку: «Что мягче всего на свете?» (Руки.)

- Сегодня мы будем говорить о больших помощниках, «рабочих инструментах» каждого человека.

- Вспомните пословицы и поговорки, в которых говорится о пользе ног и рук.

«Без него, как без рук».

«У меня руки связаны».

«Золотые руки».

«Глаза страшатся, руки делают».

- Почему руки, ноги можно назвать «рабочими инструментами» человека?

— Что мы делаем с помощью рук, ног?

- Руки наши — труженицы. С рождения им нет покоя. Человек своими руками может сделать столько прекрасных дел!

- И чтобы они не уставали, были быстрыми, ловкими в движении, крепкими, сильными, помогите им.

- Как можно тренировать ноги и руки? (Делать зарядку, бросать мяч, кататься на лыжах, велосипеде, бегать босиком и т.д.).

## 2. Оздоровительная минутка.

### Упражнение 1

• Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного — улучшает работу желудка, среднего — кишечника и позвоночника, безымянного — печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами (массаж).

### Упражнение 2

- Встряхните руки, словно сбрасываете с них капельки воды.

## 3. Игра-соревнование «Кто больше?»

Прочь своих подружек гонит:

- Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет,  
Полосканье в чашке греет,  
Не спускает с дочки глаз.  
Папа Любочку жалеет,  
Из бумаги куклу клеит.  
Чем бы доченьку занять,  
Чтобы боль зубную снять?..

- Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (Зуб поврежден, в нем дырочка.)
- Почему появилось повреждение?

## 4. Оздоровительная минутка. Упражнение «Держи осанку».

Упражнение выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти поднимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание спокойное (20—30 сек). Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

• Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (кариес).

(Можно использовать рисунок — строение зуба.) Зуб — это живой орган. Каждый зуб состоит из трех основных частей:

- *коронка* — часть зуба, которая видна в полости рта;
- *корень* — часть зуба, которая располагается в челюсти;
- *шейка* — часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем.

Она прикрыта десной.

• Дырка в зубе — всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам — сердцу, почкам...

## 5. Рисование.

- Нарисуйте зуб-Замок, в котором поселилась Зубная Боль. Где будет вход в Замок? (Это дырочка.)
- Что нужно сделать, чтобы Зубная Боль не попала в Замок? (Закрасить дырочку, как будто заделать вход.) Зуб перестанет болеть.
- Что нужно делать, если возникла боль? (Идти к врачу.)

## 6. Итог.

### Урок 6. Чтобы зубы были здоровыми

#### 1. Беседа по теме.

Что вредно для зубов?

- грызть орехи;
- есть очень холодную и очень горячую пищу;
- есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

#### 2. Упражнение «Спрятанный сахар».

(Дети приносят этикетки от продуктов, которые часто едят дома.)

- Рассмотрим этикетки, найдем слова, которые обозначают сладкое (сахар, сироп, мед, мальтоза, фруктоза, цукроза).
- Разделим этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким.
- Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов? (Доктор Здоровая Пища советует есть творог, молоко, кашу, особенно овсяную, так как в них содержатся кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов.)

#### 3. Оздоровительная минутка. «Сотвори солнце в себе».

• В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло веем-веем. (Руки в стороны перед собой.)

- Где можно и где нельзя бегать босиком? (Дети приводят примеры.)

#### 4. Как беречь ноги:

- *Содержать их в чистоте.*
- *Носить удобную обувь.*
- *При плоскостопии — выполнять специальные упражнения (катать валик, ходить босиком, делать массаж стопы и др.).*

#### 5. Это полезно знать!

• Чтобы определить, страдает ли человек плоскостопием, достаточно рассмотреть след, оставляемый его ногой. Если след от пятки и плюсны (пальцев) соединяется тонкой перемычкой, плоскостопия нет. Если же отпечатывается вся ступня, можно предположить плоскостопие. (Можно провести практическое занятие.)

**6. Задание на дом:**

• Пусть каждый из вас сделает подушечку с камушками для массажа стоп и принесет в школу. (Для упражнения в школе.)

**7. Уход за ногтями:**

• Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах— раз в 2—3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Образующиеся порой возле ногтя заусеницы следует регулярно срезать, а места, где они были, смазывать одеколоном. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление. (Выполнение практического упражнения.)

**8. Итог.** О каких «рабочих инструментах» человека вы узнали сегодня?

## Приложение № 7

### Зачем человеку кожа

1. **Игра «Угадайка»** (повторение правил бережного отношения к рукам и ногам).

2. **Проведение опытов.**

#### Опыт 1

• Закройте глаза. Пусть кто-нибудь из ребят положит вам на руку сначала теплый предмет, а затем холодный (например, металлические ножницы). Что вы почувствовали? (Тепло, холод.) **Опыт 2**

• Слегка уколите палец иголкой. Что вы почувствовали? (Боль.)

**Вывод:** кожа очень важна для нашего организма. Она помогает человеку почувствовать тепло, холод, жару, мороз, боль, в какой-то мере заменяет глаза.

• С закрытыми глазами, на ощупь, что мы можем определить?

• Это называется осязание.

• Вспомните, что появляется на грязной коже? (Микробы.)

3. **Это интересно!**

На каждом участке кожи находятся нервные окончания, которые передают в мозг: больно, холодно, жарко!

Например, 250 тысяч нервных окончаний предупреждают о холоде, 30 тысяч — о тепле.

(Можно рассмотреть рисунок — строение кожи.)

Верхний слой кожи — *эпидерма*, по-гречески — верхний, поверхностный слой; это очень тонкий слой, клетки которого часто отмирают, отслаиваются, взамен чего нарастает новый.

- Нарисуйте верхний слой кожи.

Слой, лежащий под эпидермисом, и есть сама *кожа*. Это сравнительно толстый слой, богатый железами, которые вырабатывают кожное сало. Это *сальные железы*. Как крем выдавливается из тюбика, так и из тончайшего отверстия в коже — *поры* кожное сало попадает на поверхность. Иначе бы солнце, вода и ветер, различные химические вещества быстро ее высушили бы и она растрескалась бы. Сальные железы не единственные железы в коже. Когда нам жарко, мы потеем. Пот вырабатывают миллионы *потовых желез*, находящихся в коже. Вместе с потом из нашего тела выделяются соли, разные вредные вещества, а также много воды.

- — Чем покрыто наше тело?

Каждая волосинка вырастает из корешка — это *волосяная луковица*.

#### 4. **Оздоровительная минутка «Солнышко».**

— Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

#### 5. **Правила ухода за кожей.**

- *Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом.*
- *Мыть руки каждый день после загрязнения.*
- *Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.*
- *Носить свободную одежду и обувь.*
- *Закаляться (обтирания, душ).*

#### 6. **Итог.**

## Приложение № 8

### Сон — лучшее лекарство

#### 1. Игра «Можно — нельзя».

- Вспомним советы доктора Здоровая Пища. Какие продукты он рекомендует есть, чтобы попасть в страну Здоровячков, а какую нет. Повторим слова, которые должны помнить:

Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть

Можно составить меню на день.

Игра «Юный кулинар».

Приготовить карточки с рисунками или аппликациями продуктов. Дети должны «приготовить кашу» или «сварить борщ» и т.д. Можно выбрать «повара», который нашел бы среди карточек те, которые нужны для приготовления того или иного блюда.

#### 2. Беседа по теме.

- Советы каких докторов, помогающих попасть в страну Здоровячков, мы уже знаем, а с чьими советами еще придется познакомиться? (Знакомы с советами доктора Воды, доктора Стройная Осанка, доктора Здоровая Пища).

- Без чего, по вашему мнению, не может жить человек? (Без воды, пищи, сна.)

- Сон нужен и животным, и человеку. Как спят животные? Медведи, барсуки, ежи спят всю зиму. Летучие мыши спят днем, причем так, как никто не спит: вниз головой.

- А как спят кошки, лошади, рыбки? Почему?

- Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг, а мозг для человека — самое главное. Он всем организмом управляет.

- Как спит человек? (Приучайтесь, спать лежа на спине на жесткой постели.)

- Кому сколько надо спать?

3. Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать».

Я ненавижу слово «спать»!

Я ежусь каждый раз,

Когда я слышу: «Марш в кровать!

Уже десятый час!»

Нет, я не спорю, я не злюсь —

Я чай на кухне пью.

Я никуда не тороплюсь.

Когда напьюсь — тогда напьюсь!

Напившись, я

встаю И, засыпая

на ходу,

Лицо и руки мыть иду...

Я раздеваюсь полчаса,

И где-то в полусне Я

слышу чьи-то голоса,

Что спорят обо мне.

Сквозь спор знакомых

голосов Мне ясно слышен

бой часов.

И папа маме говорит: т.д. Название одного и того же продукта нельзя дважды повторять. Выиграет тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

- А вспомнить некоторые продукты, приготовленные из молока, вам поможет текст на доске:

1. Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется...

2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета

3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится...

4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится

### 1. Это интересно!

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6—7 лет надо съесть в день 500—600 г овощей и фруктов.

### 2. Доктор- Здоровая Пища дает нам советы:

- *Воздерживайтесь от жирной пищи.*
- *Остерегайтесь очень острого и соленого.*
- *Сладостей тысячи, а здоровье одно.*
- *Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте & нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.*

- *Овощи и фрукты — полезные продукты.*

3. **Проведение опыта.** (Дать задание на дом, если нет возможности выполнить в классе.)

- Как определить, жирная ли пища?

Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы и т.д. Срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10—15 минут посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно. /

### 4. Оздоровительная минутка.

Упражнение «Деревце» (для осанки).

Стоя или сидя за столом, посбавьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15—20 сек) Опустите руки и расслабьтесь.

### 5. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

#### Полезные продукты

Рыба

Кефир

Геркулес

Подсолнечное масло

Морковь

Лук

Капуста

Яблоки, груши и т.п.

Неполезные продукты

Пепси

Фанта  
Чипсы  
Жирное мясо  
Торты  
«Спикере»  
Шоколадные конфеты Сало и т.п.  
«Смотри, смотри, он сидя спит!»  
Как хорошо иметь права  
Ложиться спать хоть в час! Хоть в два!  
В четыре! Или в пять!  
А иногда, а иногда  
(И в этом, право, нет вреда!)  
Всю ночь совсем не спать!

- Кто из вас ложится спать, как герой этого стихотворения?
- Почему он заснул сидя?
- Действительно ли иногда можно совсем не спать и это не повредит здоровью?

- Что чувствует человек, когда плохо спал? (Он вялый, рассеянный, раздражительный.)

- Потребность во сне у людей различная в разном возрасте. Детям 6—8 лет рекомендуется спать 11—11,5 часа, ложиться спать в 20—21 час. Но главное — самочувствие: если человек встает после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит, продолжительность сна достаточная. Человек спит треть жизни, около 25 лет.

4. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам».

5. Игра «Плохо — хорошо» (по гигиене сна).

*Хорошо:*

- мыть ноги, руки, принимать душ;
- чистить зубы;
- проветривать комнату;
- гулять на свежем воздухе;
- спать на жесткой постели, на спине.

*Плохо:*

- перед сном много пить, есть;
- смотреть страшные фильмы;

— слушать громкую музыку;

- физически напрягаться;
- играть в шумные игры. \*

— Снятся ли вам неприятные сны?

- Как вы думаете, почему?

6. Итог. Почему сон — лучшее лекарство для человека?

## Приложение № 9

### Как настроение?

1. **Беседа по теме.**
  - Каждый день мы с вами идем вперед по пути здоровья, чтобы навсегда стать жителями страны Здоровячков. Разные доктора помогают нам на этом пути.

- А какой доктор помогает нам сохранять хорошее настроение и дарить людям радость? (Доктор Любовь.)

- Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими.

- Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем выработать привычку каждый день улыбаться друг другу. *Улыбка* — это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

- Что еще помогает сохранять хорошее настроение? (Добрые слова, сказанные искренно, идущие от сердца.)

## 2. **Оздоровительная минутка. «Сотвори солнце в себе».**

- Постарайтесь ежедневно 1—3 минутки посвящать добрым словам.

Каждое доброе слово несет силу, энергию прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово — неживое.

Грубых слов не говорите, только добрые дарите.

## 3. **Упражнение «Азбука волшебных слов».**

- Давайте улыбнемся и скажем друг другу добрые слова. (Дети работают в парах.)

- Какие причины могут влиять на настроение? (кто-то сказал обидные слова; стыдно за себя; плохое самочувствие и др.)

- Можно ли исправить настроение (Ответы детей, предложение различных способов, в том числе игровых, театрализованных.)

- С каким настроением каждый из вас приходит в школу? Как это отражается на успехах в учебе?

## 4. **Выполнение заданий.**

1. Выберите ответ (можно несколько).

**В садике:**

- интересно;
- волнуюсь;
- неинтересно;
- не доволен.
- устаю;
- весело;
- огорчаюсь;
- скучно;
- радуюсь;
- доволен;

## 5. **Итог.**

- Что советует нам доктор Любовь?

- Следите за своей речью, не произносите плохих слов.
- Любите своих близких, учитесь прощать им обиды.

## "Где прячется здоровье?"

### Программное содержание:

1. Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью.
2. Уточнить значимость питания для ценности здоровья.
3. Учим понимать значение пословиц и поговорок о здоровье.
4. Развиваем познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.
5. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной активности и закаливании, питании.
6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.
7. Активизация словаря почемучки, ёмкость, легенда, Геракл, хот дог.

### Предварительная работа:

1. Прочитать детям Н. Кун «Легенды и Мифы Древней Греции»
2. Познакомить детей с иллюстрированной картиной, на которой нарисован «Геракл»
3. Пригласить в группу старшую медсестру для беседы с ребятами о здоровом образе жизни.

### Оборудование:

1. Модель солнца,
2. Модель рисунка "Поговорки",
3. Набор иллюстраций - "Продукты питания",
4. Макет дерева,
5. Рекламный мячик,
6. Грамзапись для физкультурной минутки "Чунга-чанга".
7. Оборудование для опыта: ёмкость с водой, бутылочки и трубочки по количеству детей, ёмкость для снега, снег.

### Методические приёмы:

1. Сюрпризный момент, приход гостей.
2. Рассказ воспитателя «Старая легенда»
3. Проблемная ситуация «Лучики солнца»
4. Физкультминутка.
5. Игры с детьми.
6. Отгадывание загадок.
7. Опыты с участием детей.
8. Итог.

### Ход занятия:

#### Воспитатель:

Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: "Здравствуйте!" Здоровья желаю. Уважаемые

наши гости, я, Людмила Викторовна, и мои ребята из группы “Почемучки” рады видеть вас у нас в д/с, мы всегда рады гостям.

Вопрос:

Ребята, почему я вас назвала “почемучками?” А ты, “почемучка?”

Воспитатель:

А знаете ли вы, сколько ваших вопросов я слышу каждый день?

Вопрос:

А ты как думаешь? 5 тысяч “где”, 7 тысяч “как”, 100 тысяч “почему”!

Сегодня, мои милые “Почемучки”, мы найдём ответ ещё на один вопрос.

Расскажу я вам старую легенду: “Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать.... Каким должен быть человек.

Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал:

“Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”.

Но один из богов сказал так:

“Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать

главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы

его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие

за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека." Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Воспитатель:

Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.

Вопрос:

Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит, быть здоровым?

А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?

Воспитатель:

Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

Первый лучик вашего здоровья – это сила.

Вопрос:

Каких вы людей считаете сильными? А твой папа сильный? А ты сильный?

А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

Воспитатель:

Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы.

Самые сильные мышцы у (...) как у Геракла, посмотрите ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки стали сильными?

Воспитатель:

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг) “Кто зарядкой занимается тот здоровья набирается!”

Зарядка.

Воспитатель:

Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).

Вопрос:

Добавилось?

Воспитатель:

Сразу видно, “силушка по жилушкам огнём бежит”.

Вопрос:

Какие мышцы стали у тебя?

Воспитатель:

Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровья человека!

“Крепится человек – крепче камня

Ослабнет - слабее воды!”

Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

Возьмите по бутылочке, загляните внутрь.

Вопрос:

Что там лежит? А у тебя что–то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется!

“Один, два, три невидимка из бутылочки беги- опускайте бутылочки в воду.

Вопрос:

Что за невидимка сидел в бутылочке?

Воспитатель:

Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Давайте посмотрим, какой воздух мы вдыхаем. Поставьте бутылочки, этот фокус вы можете показать дома.

Ребята все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

Опыт:

Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

Вопрос:

Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?

Воспитатель:

Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем).

Вопрос:

Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

А откуда в воздухе появляется кислород?

Воспитатель:

Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух!!

Вопрос:

Как же зовут второй лучик здоровья?

Воспитатель:

Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух? (переворачиваю лучик).

Ребята, какая поговорка зашифрована? Молодец, первым догадался...

Вопрос:

Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь?

Вы согласны?

Воспитатель:

В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты.

Давайте поиграем в игру "Рекламный мячик" и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра.

Жёлтая Фанта - напиток для франта

Ответ детей:

Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

В мире лучшая награда – это плитка Шоколада

В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.

Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.

Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы

Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.

Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.

Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.

Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

тать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.

Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

Воспитатель:

Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо–дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево). Полюбуйтесь своей работой.

Вопрос:

Почему на дереве выросла морковь?

Чем полезно молоко?

Какой витамин в свекле?

Почему (...) вырастила орех?

Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

Воспитатель:

Вот так чудо-дерево получилось

Полезными плодами оно расцвело

Мы запомним навсегда

Для здоровья нам нужна витаминная еда

(открываю третий лучик)

Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой.

Отгадаете загадку, узнаете отгадку:

“На горе горой, а в избе водой.”

Воспитатель:

Внести ёмкость с комочками снега

Воспитатель:

Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит?

“Возьмите снежные комочки, разотрите ими щёчки”

(игры со снегом)

Воспитатель:

“Смолоду закалишься, на весь век сгодишься”

Вопросы:

Почему вы закаляйтесь?

Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек?

А вам нравится закаляться?

Чем ещё вы закаляйтесь? (Водой)

Чем больше любите закаливаться, снегом или холодной водой?

“Закаляться надо снегом и водой холодной, и тогда микроб голодный вас вовек не одолеет.”

Вопрос:

Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик).

Воспитатель:

Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у (...) сверкают глаза.

Почему у (...) добрая улыбка?

Почему вы все весело улыбаетесь?

Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас! А смогут ли сохранить здоровье, данное им богами, наши гости?

### Вредные привычки

#### 1. Беседа по теме.

- Вы знаете, о том, что тело станет красивым, если его тренировать. Но достаточно ли этого для того, чтобы люди, говорили «Это красивый человек»? Как вы думаете?
- Что еще нужно делать, чтобы быть здоровым и красивым? (Ответы учитель может записывать на доске.)

#### 2. Игра «Да — нет».

- Давайте поиграем в игру «Да— нет».

(На доске прикреплены рисунки: мальчик занимается спортом; девочка ест; мальчик курит; дети в позднее время сидят у телеэкрана; мальчик чистит зубы; девочка причесывается и др.)

Задание:

- Возле рисунка, который, по вашему мнению, показывает правильные действия, чтобы стать красивым и здоровым, напишите «да» и нарисуйте цветочек. Возле рисунка, который показывает, чего делать не нужно, напишите «нет» и нарисуйте колючку.
- Поясните каждый рисунок. Скажите, в какое время дня нужно выполнять правильные действия, сколько раз в день?

#### 3. Оздоровительная минутка «Деревце». (См. урок II.)

#### 4. Анализ ситуации (чтение учителем).

- Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

**Задача.**

- У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девчонки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но, Толя зато всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом.

А Я все думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?

- Где место ребят, которые хотят попасть в страну Здоровячков: рядом с Толей или с Колей? Какое место выберете вы?

#### 5. Слово учителя.

- Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить вино. Встречаются и те, кто пробует наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки.

Курильщик сначала и не замечает, как он отравляет свой организм. А ведь в табаке есть сильнейший яд

- *никотин*. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек не сразу замечает это. Да, бывает, подташнивает после первой сигареты, голова кружится. Это организм подает сигнал тревоги. Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими, так как приходится вдыхать ядовитый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

Не менее вреден и *алкоголь*. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

*Наркотики* часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть *смелость* и *воля*.

#### 6. Закрепление по теме.

- Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (Вдыхаем часть дыма.)
- Что можно сделать в таком случае? (Отойти в другое место). Заучивание слов: Дым вокруг от сигарет, Мне в том доме места нет.
- Везде ли можно курить?
- Какой знак запрещает курение? (зарисовать его).
- Если есть знак, а кто-то продолжает курить, как вы поступите? (Можно сказать так: «Извините, но здесь курить запрещено. Можно попросить вас погасить сигарету?»)
- Как вы думаете, какие органы страдают от сигаретного дыма? (Зубы, язык, легкие, сердце, мозг.)

**Это нужно запомнить:**

- *Курение загрязняет легкие.*
- *Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.*
- *Курение затрудняет нормальную работу сердца.*
- *От курения желтеют зубы и появляется дурной запах во рту.*

7. **Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз» (см. урок 3).**

8. **Работа в парах.** Давайте попробуем разыграть такую ситуацию.

- Как вы поступите в такой ситуации?

Вы едете в поезде. Там есть знак «Не курить», но мужчина курит, дым попадает вам в лицо.

1. Вежливо попросите прекратить курить.
2. Человек не знаком вам, возможно, вам не захочется просить погасить сигарету. В вагоне достаточно места, можно отойти в сторону.

9. **Итог.** Что помогает не следовать вредным для здоровья привычкам? (Воля, смелость.)

## Приложение № 12

### Если хочешь быть здоров

#### I. Беседа по теме.

- Вспомните «Сказку о микробах».
- Где поселяются микробы?

Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греческих слов: «микрос», что значит малый», «биос» — «жизнь». Не все микробы вредные. Многие полезны. Например, с помощью молочно-кислых бактерий можно приготовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

- Как попадают микробы в организм? (ответы детей). Если человек:
  - при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы слетаются на 10 метров);
  - не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой);
  - пользуется чужими вещами;
  - не моет овощи и фрукты;
  - не закаляется и т.д.
  - Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?
  - Почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим — все ни почему? (Они закаляются.)
  - Как они это делают? Какой доктор помогает? (Доктор Вода.)

#### 2. Если хочешь быть здоров — закаляйся!

- Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.
  - Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.
  - Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

#### 3. Оздоровительная минутка.

- Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Почему так думаете? (Ответы детей.)
  - Можете ли вы себя назвать закаленными? Приведите примеры закаленных людей.

- Что нужно делать, чтобы попасть в страну Здоровячков? Вспомним волшебные слова:

*Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!*

4. **Сделайте рисунок** для классной выставки «Мы дружим с физкультурой и спортом».

5. **Шесть признаков здорового и закаленного человека.**

1. Очень редко болеет.
2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
3. Имеет хороший сон.
4. Живет не менее 80 лет.
5. Может без одышки пробежать пять километров.
6. Если заболел, то быстро поправляется.

- Какие признаки выбираются главными и почему?
- Какими способами можно достигнуть этих качеств? Нарисуйте.

6. **Это интересно!**

- Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почетное звание долгожитель?

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет — закаленное тело. Второй секрет — хороший характер. Третий секрет — правильное питание и режим дня. Четвертый секрет — ежедневный физический труд.

- Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долгожителем?

Задание.

- Выберите слова для характеристики здорового человека: красивый ловкий статный крепкий

сутулый бледный стройный неуклюжий  
сильный румяный толстый подтянутый

**Вывод.** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

## Правила безопасности на воде

### I. Беседа по теме.

- Какие животные хорошо плавают?
- Кто из вас умеет плавать?
- В каком возрасте можно учиться плавать?

Жарким летним днем и дети, и взрослые любят пойти на пляж и искупаться. Только прежде чем зайти в воду, стоит вспомнить о безопасности.

### II. Правила поведения на воде.

—' Так же, как на городской улице, на воде есть свои правила безопасного поведения.

- Какие правила вы знаете? (Ответы детей.)
  1. Когда купаетесь, рядом обязательно должны быть взрослые, даже если вы умеете плавать. Это же правило действует при переходе реки или ручья.
  2. Никогда не ныряйте в незнакомом месте. Под водой может оказаться затонувшее бревно, коряга и т.п.
  3. Не заплывайте за буйки, не плавайте в реке с быстрым течением.
  4. Не шутите на воде, не «топите» друг друга, человек может захлебнуться и утонуть.
  5. Если ногу свела судорога, надо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Судорога пройдет.
  6. Умейте отдыхать на воде (на спине или выполняя «поплавок»).

### III. Закрепление.

- Можно ли удить рыбу с пристани, если не умеете плавать?
- Почему после купания нужно переодеться в сухое?
- Какие правила поведения на воде вы запомнили?