Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 52

**Краткосрочный проект по физкультуре в детском саду.**

**Физкультурно-оздоровительный проект**

**«Детский сад-территория здоровья».**

Инструктор по физической культуре Третьякова О. В.

Дата: 11.11.19 г

**Краткосрочный проект по физкультуре в детском саду. Физкультурно-оздоровительный проект «Детский сад-территория здоровья».**

Использование здоровьесберегающих технологий в оздоровлении дошкольников.

Ценить прекрасное, отдавать всего себя чему-то,

оставить мир после себя чуть- чуть лучше,

хотя бы на одного здорового ребенка, знать,

что хотя бы одному человеку на Земле

стало легче дышать от того, что ты жил.

Р. Эмерсон.

Проект «Детский сад – территория здоровья»- это комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Проект направлен на формирование представлений ребенка о здоровом образе жизни с использованием здоровьесберегающих технологий. Проектнацелен на объединение усилий родителей и педагогов для успешного оздоровления и развития детей.

**Актуальность проблемы:**

Актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения. Этому искусству, мы думаем, и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении и семье. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых доказано, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. О проблемах здоровья говорят все больше и больше, а здоровых детей год от года становится все меньше.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов и родителей. Ведь не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, и воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Анализ работ исследователей данной проблемы, собственный опыт, показали, что ребенок уже в младшем дошкольном возрасте способен заботиться о собственном здоровье. Но важно, чтобы дети были не просто помещены в здоровьесохраняющую среду, но и сами бы умели сохранять, созидать здоровье.

**Цель проекта:**

Создание комплексной системы физкультурно-**оздоровительной работы с детьми,** направленной на сохранение и укрепление **здоровья детей,** формирование у воспитанников ответственности за своё **здоровье.** Воспитание у детей эмоционально положительного отношения к физической культуре, как естественной составляющей общечеловеческой культуры; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

- охрана жизни и здоровья детей,  создание безопасных условий пребывания в ДОУ;

- обеспечение оптимального уровня физической подготовленности ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностью в двигательной активности;

- повышение сопротивляемости и защитных свойств организма ребенка, профилактика заболеваний;

- воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни;

- повышение уровня компетентности и профессионализма педагогов и родителей по вопросу здоровьесбережения.

**Формы организации деятельности:**

· игровые;

· практические;

· наглядные;

· словесные.

**Методы проекта:**

· Праздники, досуги, развлечения с привлечением родителей;

**Тип проекта:**физкультурно-оздоровительный

**Участники проекта:**дети всех возрастных групп (младшая, средняя 1,2, старшая), инструктор по физической культуре, воспитатели групп, семьи воспитанников.

**По времени проведения:**краткосрочный (неделя) c11.11 по 15.11.219 г.

**Ожидаемый результат:**

· Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;

· Повысится интерес детей к физкультурным занятиям и спорту;

· У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;

· У родителей сформируются представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад».

**Содержание проектной деятельности:**

**Этапы и сроки реализации:**

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

**I Этап – подготовительный**

(06.11.-08.11.19г.)

1. Анкетирование родителей: **«Физическое воспитание** детей и приобщение их к здоровому образу жизни»

2. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;

3.Подготовка развлечений.

4. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.

**Работа с детьми:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название беседы:** | **Группа** | **День недели** |
| «Я здоровье сберегу-сам себе я помогу» | Старшая | Среда |
| «Что значит быть здоровым?» | Средняя (1,2) | Четверг |
| «А что такое здоровье?» | Младшая | Пятница |

**Работа с родителями:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Консультации** | **Группа** | **День недели** |
| «Здоровый образ жизни детей» | Старшая | Вторник |
| «Приучаем ребёнка к спорту» | Средняя (1,2) | Среда |
| «Совместные занятия спортом детей и родителей» | Младшая | Четверг |

**Работа с педагогами:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Консультации** | **Группа** | **День недели** |
| Здоровье и мы! Как приучить дошкольников вести  здоровый образ жизни | Младшая, средняя (1,2), старшая | Вторник |
|  |  |  |

**II этап - практический**

(11.11.-15.11.19.г.)

1.Проведение физкультурного мероприятия с участием воспитателей.

2.Проведение мероприятий с участием родителей.

3.Проведение физкультурных праздников и развлечений.

**III этап – заключительный**

**(15.11.19 г.)**

Проведение закрытия недели «Детский сад-территория здоровья»

5.Оформление фотогазеты «Мы со спортом дружим».

**Результативность:**

· сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;

· осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);

· повышение активности родителей воспитанников, проявляющееся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимые в ДОУ.

**Приложения:**

1) Тематический план проекта «Детский сад-территория здоровья» (приложение 1).

2) Конспекты спортивных развлечений: «Путешествие на необитаемый остров»; «Котята-шалунишки»; «Сказочно-спортивная эстафета «В гостях у сказки»; Спортивное соревнование между педагогами «Весёлые старты»; Спортивное соревнование между родителями групп «Будь здоров»; Спортивное соревнование между родителями и детьми «Мама, папа, я-спортивная семья» (приложение 2).

3) **Анкета для родителей:** «**Физическое воспитание** детей и приобщение их к здоровому образу жизни»

 4) Фотогазета « Мы со спортом дружим».

**Приложение 1**

Тематический план проекта «Детский сад-территория здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Мероприятие | Группа |
| 11.11.19 г. | **Открытие недели «Детский сад-территория здоровья»**  «Путешествие на необитаемый остров». | Средняя группа (1) |
| 12.11.19 г. | «Котята-шалунишки».  «Путешествие на необитаемый остров». | Младшая группа.  Средняя группа (2) |
| 13.11.19 г. | Спортивное соревнование между педагогами «Весёлые старты»  «Сказочно-спортивная эстафета «В гостях у сказки» | Старшая группа.  Воспитатели групп. |
| 14.11.19 г. | Спортивное соревнование между родителями групп «Будь здоров». | Родители средней группы (1), старшей группы. |
| 15.11.19 г. | Закрытие недели «Детский сад-территория здоровья»  Спортивное соревнование между родителями и детьми «Мама, папа, я-спортивная семья». | Родители и дети средней группы (2) |

**Приложение 2**

**Физкультурный досуг для детей средней группы (1,2) «Путешествие на необитаемый остров»**

Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- Совершенствовать навыки выполнения игровых упражнений с прыжками (продвижение вперед на двух ногах, на правой ноге, на левой; прыжки с места; прыжки через препятствие);

- Закреплять умение детей согласовать движения с музыкой, развивать у них чувство ритма, ловкость, силу, выносливость.

Материал: красный, голубой обручи; 2 гимнастические скамейки; удочки и рыбки с магнитом; 2 котелка; поленья.

Фонограммы: песни пирата из сказки Ю. Энтина «Голубой щенок», песни «Робинзон» на стихи Дербенёва, песня О. Газманова «Ты морячка, я моряк».

**Ход занятия:**

(Дети входят в спортивный зал под музыку, их встречает инструктор по физической культуре).

**Инструктор:** Ребята, сегодня мы с вами отправляемся на необитаемый остров. Для того, чтобы добраться до необитаемого острова, нам понадобятся сила, ловкость, быстрота ну и конечно нам нужно помогать друг другу в дороге. Как вы думаете, а зарядка нам поможет стать здоровыми и сильными, чтобы преодолеть такой трудный путь?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** Правильно, молодцы ребята! Сейчас мы с вами проведем разминку перед трудной дорогой отправления на остров, ведь путь не близкий и нелегкий.

Дети выполняют комплекс гимнастики под музыку из песни О. Газманова «Ты морячка, я моряк».

(Под музыку выбегает пират, который старается напугать детей, дети прячутся за спину ведущего).

**Пират:** Попались, ребятишки! Никому не убежать с этого острова, всех в плен к себе заберу!

**Инструктор:** Ты подожди, злодей кричать да пугать нас! Давай лучше по честному поборемся, посмотрим, кто сильнее, ты или ребята наши быстрые. Устроим соревнования, хочешь с нами посоревноваться да спортом позаниматься?

**Пират:** Хочу! Знаю я, игру одну – *«Кого поймаю, у того хвост отгрызаю!»*

**Подвижная игра «Догонялки»**

Дети убегают, от пирата прыгая сначала на двух ногах, затем попеременно на одной, на другой ноге.

**Пират:** Ох, уморили вы меня! Никого я не поймал, быстрые да ловкие вы оказались. Но ничего, есть, у меня еще для вас испытание точно не справитесь. Скоро на острове наступит ночь, а костра вам не развести, еды не приготовить, я все дрова спрятал.

**Инструктор:** Это мы еще посмотрим! А ну мальчишки, давайте покажем пирату, на что мы способны!

**Эстафета «Разложи костер»**

Мальчишки делятся на две команды. Первые участники берут полено и бегут с ним до красного обруча, складывают в обруч и бегут к своей команде, выполняют задание по очереди до последнего участника).

**Пират:** Ну что ж, костер вы развели, но котелок все равно пустой.

**Инструктор:** И это нам с ребятами по плечу, а ну девчонки покажем пирату какие мы хозяйки!

**Эстафета «Свари уху»**

Девочки делятся на две команды, первые участницы берут по удочке, ловят рыбку в голубом обруче, идут по скамейке «мостику» к красному обручу, складывают рыбу в котелок и возвращаются в свою команду, выполняют задание по очереди до последней участницы).

**Пират:** Все то вы умеете! Признаю, что вы смелые, ловкие и быстрые. Но сдаваться мне не хочется… Придумал! Я вас сетью поймаю!

**Подвижная игра «Перепрыгни – подлезь»**

Под музыку дети перепрыгивают через сетку или подлезают под ней, стараясь не попасться в сети к пирату. Потом дети запутывают в сетке пирата, и он признает себя побежденным и просит пощады.

**Пират:** Ладно, ладно опять вы победили, выпустите меня, я больше так не буду!

**Инструктор:** Вот так пират, плохие у тебя игры, давай лучше в добрые игры поиграем. Знаешь ты добрые игры?

**Пират:** Знаю. В детстве мама играла со мной в «Море волнуется»

**Подвижная игра «Море волнуется»**

*(Дети играют с пиратом под музыку в игру)*.

**Пират:** Растрогали вы меня ребята. Хоть и жалко мне с вами расставаться, вот что я решил: дам я вам свой корабль, чтобы вы могли вернуться в детский сад.

**Инструктор:** Спасибо тебе пират за твою доброту, нам у тебя на острове очень понравилось, но нам пора возвращаться. До свидания!

(Дети встают, в колонну друг за другом и идут под музыку, имитируя качку на волнах движениями рук).

**Приложение 3**

**Спортивное развлечение "Мы котята-шалунишки"**

**Цель:** Развивать быстроту и ловкость у детей младшего возраста. Формировать положительный эмоциональный настрой и снятие психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

- Доставить детям ощущение радости.

- Учить заботиться о своем здоровье.

- Формировать интерес к движениям во всех их проявлениях.

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Ход развлечения:**

Дети вы любите отгадывать загадки?

Я принесла вам очень интересную, послушайте.

**Загадка:**

Мордочка усатая,  
Шубка полосатая,  
Часто умывается,  
А с водой не знается (кошечка).

Правильно кошечка, такая пушиста, мягка, хитрая, игривая, и очень красивая. Кто знает, как у кошки называются детеныши? (котятки).

Конечно. Они маленькие, пушистые и очень любят играть. У меня есть волшебная палочка и сейчас я превращу вас в маленьких котяток. И как все котята немного пошалим, поиграем, так как они это любят делать. 1, 2, 3, превращение произойди. Вот теперь вы настоящие котята, а я ваша мама – кошечка.

Наступило утро! (играет радостная, спокойная музыка). Котятки проснулись, на другой бок повернулись, потянулись, прогнулись.

(Дети лежат на ковре, как только ведущий начинает говорить дети – котята выполняют действия).

Маленькие котятки умывают ушки, (сидя на пятках, дети «лапками» моют и массируют ушки), ушки помыли, а лапки забыли? (сев на коврик, ноги вперед, и «моют» ступни, коленки, поглаживают ноги руками от голеностопа вверх к бедрам. Затем «моют» левую лапку правой и наоборот).

Молодцы, котятки! Все помыли. И теперь мы чистые – котики пушистые! Чем же заняться котяткам, если не поиграть?

(Ведущий разбрасывает мячи по залу. Дети их ловят).

Ты наш мячик поскачи,  
И котят развесели!

**Игра: «Мой веселый звонкий мяч».**

**Подвижная игра «Кошка и котята»**

Ход игры:

Роль кошки играет воспитатель (можно надеть соответствующую шапочку), а роль котят играют все дети.

— Вы мои котятки, а я ваша мама. Пора спать.

Воспитатель-кошка присаживается на корточки, её окружают котята. исполняется «Колыбельная» — все спят.

На музыку «Игра» котята «просыпаются», бегают врассыпную и мяукают. С окончанием музыки убегают и садятся на стульчики — прячутся от мамы-кошки. Кошка ходит, ищет их:

Где же вы, котятки,  
Серые ребятки?

Дети-котята мяукают, мама-кошка их находит, обнимает, гладит. Игра повторяется сначала.

Ну, котятки порезвились? А теперь пора и на охоту сходить. Кого любит ловить кошка?

Мышки – серые воришки,  
Сыр нашли в кладовке мышки.  
Но не спит хозяйский кот,  
Кот кладовку стережет!  
За такие вот делишки  
Может он порвать штанишки! (В. Степанов).

А сейчас представьте, что из котят вы превратились в мышат. Помните, что мышата должны быстро убегать от кошки.

**Игра: «Кошка и мышата».**

(Мышки сидят в норке, перед ней расставляются дуги, по усмотрению ведущего, это выход из норки. Звучит веселая музыка мышки, подлезая под дугами, выходят из норки и бегают на носочках по залу. Перед выходом кошки характер музыки меняется).

**Ведущий:** Эй, мышата, не зевай, поскорее убегай!

Убегай из этих мест, а то кошка тебя съест!

Выбегает кошка, а мышки убегают, подлезая под дугой, так чтобы она не упала.

**Ведущий:** Шустрые мышата. Никого кошка не поймала. Ну, а теперь вы снова стали котятами. Что ж котятки, пушистые ребятки можно и на солнышке нам позагорать. Ведь после охоты надо отдыхать.

Дети ложатся на ковры на живот, потягиваются. Затем переворачиваются на спину, потягиваются и дрыгают «лапками» изображая езду на велосипеде в разном темпе. Затем, вытянув руки, и ноги катятся как «бревнышки», встают на колени с опорой на руки прогибают спину, и выгибают ее «кошка сердится», стреляют газами то вправо, то влево, то вверх, то вниз «следят за полетом бабочки», делают глубокий вдох и медленный выдох.

**Ведущий:** День прошел, наступила ночь. Сейчас вы заснете котятки, а я взмахну своей волшебной палочкой, и вы снова превратитесь в детей. Под спокойную музыку дети «засыпают» лежа на ковре.

**Ведущий:**

Вот и солнышко проснулось,  
Разбудило все вокруг,  
Мы проснулись, потянулись,  
Превратились в малышей!

За то, что вы были такими чудесными котятами, будет вам награда. (Угощение детей по выбору ведущего).

**Приложение 4**

**Сказочно - спортивная эстафета «В гостях у сказки» в старшей группе.**

**Цель:**Формировать двигательные умения и навыки, через имеющиеся у детей знания и представления о русских сказках.   
**Задачи:**  
- воспитывать интерес у детей к произведениям русских сказок;  
- вызвать у детей положительные эмоции при выполнении физических упражнений с героями сказок;   
- вести пропаганду здорового образа жизни.  
**Оборудование, инвентарь:**  
- костюмы, маски для сказочных персонажей;   
- золотой ключик;   
- цветные ленты, мячи;   
- большой обруч с лентами, прикреплёнными к ним пластмассовыми шариками по количеству   
детей на скотч, 2 корзинки;  
- сапоги – скороходы;   
- канат,   
 4 корзины под мячи;   
- флажки с подставками синий, красный, зелёный, жёлтый;   
- музыкальное сопровождение;  
**Предварительная работа:**  
- прочитать сказки: «Приключение буратино», «Кот в сапогах», «Гуси -лебеди»;   
- оформить из коробки волшебный сундучок;  
- выучить с детьми стихи, танец «Гуси – лебеди»;  
- подготовить родителей, распределить роли;  
- музыкально – песенный подбор по сказкам.

**Ход развлечения:**

Построение детей в зале.  
**Ведущий:**  
Солнце светит с высоты,  
Греет землю и цветы,  
Греет лужи и скамейки,  
Греет реки и мосты  
Бодрость духа сохранять.  
Быть здоровыми велит  
Прочь болезни прогонять,   
И ангину, и бронхит  
Быть весёлым и не хмурым  
Нам поможет физкультура!

**Ведущий:**

Ребята, вы все любите сказки. Сегодня мы с вами побываем в мире сказок, но каждую из них мы будем обыгрывать в соревнованиях и эстафетах.

**Музыкальная разминка.**

Дети выполняют упражнения с лентами, мячами (дети встают в кружочки, раздаются мячи) Упражнения выполняют под музыкальное сопровождение по показу инструктора с мячом.

**Ведущий:** Ребята скажите, а вы любите читать сказки? Сегодня к нам спешит в гости один сказочный герой, который любит приключения один из самых известных в мире. Угадайте, кто это?   
С букварём шагает в школу деревянный мальчуган. Попадает вместо школы в полотняный балаган. Как зовётся эта книжка? Как зовётся сам мальчишка?  
**Дети:**Буратино!   
**Ведущий:** Этот сказочный мальчишка станет нашим помощником в спортивной игре. Он прислал для нас сундук, (показывает) в нём сюрприз для вас. А ключик у Буратино. Давайте все вместе позовём Буратино.  
**Дети:**Бу-ра-ти-но, Бу-ра-ти-но!  
(Буратино спешит к ребятам под весёлую песенку из кинофильма «Приключение Буратино»).   
**Буратино:**Деревянный я мальчишка, про меня смешная книжка. Про меня – кинокартина, а зовусь я Буратино.  
Привет, ребята. Я так рад вас всех видеть!  
**Ведущий:** И мы рады видеть тебя, Буратино. Мы хотим пригласить тебя провести с нами весёлые спортивные состязания, а потом открыть этот волшебный сундук!  
**Буратино:**Я хотел бы (печально) но… когда я к вам спешил, ключик где - то обронил. И не знаю, как нам быть, мы не сможем сундук открыть.

**Ведущий:** Ребята, что будем делать? (дети предлагают найти ключик) Правильно, нужно отправится по его следам и помочь Буратино найти ключик.  
**Буратино:**Значит, вы хотите отправиться на поиски приключений?  
**Дети:** Да хотим!  
**Буратино:** Где я только не был, путь не из лёгких. Нужно взять собой силу, ловкость, скорость, выносливость. А у вас это есть?  
**Дети:** Есть!  
Дети отправляются на поиски ключика. На пути первый этап – полоса препятствий.  
**На втором этапе,** встречают Яблоньку **(стоит взрослый в руках обруч, к нему на толстых нитках или ленточках привязаны или прикреплены на скотч пластмассовые шары)** из сказки «Гуси – лебеди».   
Дети отгадывают сказку.  
**Ведущая:** Яблонька, Яблонька, не видала ли ты ключик золотой?  
**Яблонька:** Ключик я не видела, но слышала, как Гуси – лебеди мимо пролетая, говорили о каком – то ключике. Если поможете мне собрать урожай яблок, тогда я смогу указать вам путь.   
**(Дети делятся на две команды, у каждой по корзинке. По команде, по одному срывают яблоки).**

Ключик ваш у Лесной феи (показывает путь).  
**На третьем этапе** встречают деда с бабкой. Сидя у домика, на земле стоит корзина с разноцветными мячами, по краям участка корзины с цветными флажками синий, красный, зелёный, жёлтый.  
**Буратино:**В деревеньке над рекой виднелся дом не большой. Жили бабка в нём и дед, ели кашу на обед.  
**Бабка:**Как прекрасно жить на свете – в гости к нам явились дети.  
**Дед:**Уж в стряпне ты знаешь толк, испеки нам…*(дети отгадывают)*колобок.  
**Бабка:**По сусеку поскребём, по амбару пометём. Наберём муки чуток…  
**Дед:**Это хорошо.  
**Бабка:**Повторяйте со мной ребята, как мы месим тесто и печём колобок!   
**(вместе с ребятами имитируют движения)**

Воду мы муку нальём (дети изображают, будто наливают воду в миску).  
И яичко разобьём. Месим, месим тесто тесто (все показывают, что месят тесто руками: сначала поочерёдно каждой рукой, затем – сразу двумя).  
Тесто пышное, дружок. Быстро слепим колобок! (катают колобок между ладонями)  
**Дед:**Молодчина бабка наша!  
Колобки не сыщешь краше  
Синий, красный, жёлтый…  
А вы помните, что случилось с колобком? (дети отвечают)   
Давайте спрячем колобки по корзинкам по цвету флажка. Там лиса их не найдёт (дети разбирают мячи по корзинам). Дедка и бабка благодарят за помощь, дети отправляются в путь.  
**Четвёртый этап** – болото. Две лягушки исполняют танец **«Весёлые лягушата».  
Лягушата:**Привет друзья! Мы – лягушки – квакушки, зелёные брюшки.  
**Ведущая:**Мы спешим к лесной Фее у неё наш ключик. Милые лягушки, помогите нам пройти болото.  
**Лягушата:**Вам нужно ступать строго по кочкам *(обручи…). Показывают путь.*

**На пятом этапе** встречается Кот в сапогах.

**Кот:**Мяу – мяу, кто это тут гуляет в моих владениях?  
**Буратино:**Это я деревянный мальчишка, а зовут меня Буратино, а это мои друзья. Мы идём к лесной Фее. У неё ключик от сундука, в котором сюрприз для моих друзей.  
**Кот:** Ну, это другое дело. Я вам помогу, есть у меня сапоги – скороходы, в миг доставят вас к Фее.  
Дети делятся на две команды, выполняют по очереди бег в сапогах.  
  
**На шестом этапе** на полянке у дерева встречает сама лесная Фея.  
**Фея:** Здравствуйте друзья! Куда, это вы спешите? **(Буратино и дети объясняют, что ищут золотой ключик).** Не этот ли ключик вы ищите? **(достаёт из корзинки)**

Я вам его просто так не отдам. Поможете мне украсить деревья? *(достаёт из корзинки цветные ленты)*Тогда я вам его отдам *(дети украшают деревья и водят хоровод).*

Все отправляются на прежнее место к сундуку.  
**Ведущий:**  
Всем известно, всем понятно,   
Чтоб здоровым быть приятно,  
Только надо знать, как здоровым стать!  
**Буратино:**  
В мире нет рецепта лучше:  
Витамины ешь круглый год  
Будь со спортом неразлучен –   
Проживёшь сто лет!  
Вот и весь секрет.  
Открывает сундук, достаёт угощение яблоки или сок. Угощает детей, прощается под песенку «Буратино».

**Приложение 5**

**Мероприятие для педагогов — спортивные соревнования «Весёлые старты»**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.  
**Задача:** Повышение интереса взрослых к физкультуре и спорту.

**Ведущий:** Здравствуйте уважаемые коллеги! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале!

**Ведущий:** В саду у нас полно талантов:  
Рукодельниц и спортсменов,  
Голосистых певцов и душевных чтецов.

**Ведущий:** Все мы знаем и любим свою профессию, отдаем ей большую часть своей души, иногда забывая про себя и свое здоровье. Мы не замечаем, как день за днем черпаем свои ресурсы и не беспокоимся о том, как их восстановить. Мы балуем себя, разрешая себе тяжелую еду, малоподвижный образ жизни. Наши физические ресурсы постепенно истощаются. А как обстоят дела с нашим психическим здоровьем? Как часто вы испытываете раздражение, усталость и обиду? Как часто вам кажется, что весь мир против вас? Когда в последний раз вы радовались самому факту вашего существования на этой земле? Прислушайтесь к себе, ответьте на эти вопросы и задумайтесь:

-К чему эту приведет?

-Как влияет ваше состояние на воспитанников?

-Хотим ли мы изменить этот потребительский подход к своему организму?

**Ведущий.** Попробуем доказать, в первую очередь, самим себе, что наша душа и наше тело достойны любви и заботы.

Но прежде чем начать, я бы хотела попросить:

— хлопнуть в ладоши тех, у кого хорошее настроение;

— поднять вверх правую руку тех, кто хочет получить новую информацию;

— топнуть правой ногой тех, кто делает по утрам зарядку;

— поднять вверх левую руку тех, кто любит пешие прогулки;

— поднять обе руки вверх тех, кто умеет заботиться о своем здоровье;

— потрясти кистями рук тех, кто любит соревноваться

-подпрыгнуть тех, кто любит побеждать, но и умеет проигрывать.

**Ведущий.** Итак, разминка закончилась.

**Ведущий.** Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты! » Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

**Ведущий.**

Оценивать наши результаты будет жюри .

**Ведущий.** Конкурсы, эстафеты будут оцениваться по 3-х балльной системе.  
Желаем успехов всем участникам соревнований.

**Ведущий:** И так начнем «Весёлые старты» с Клятвы дошкольных работников  
Кто с ветром проворным может сравниться?  
МЫ – дошкольные работники  
Кто верит в победу, преград не боится?  
МЫ – дошкольные работники  
Клянемся быть честными, к победе стремиться,  
Рекордов высоких клянемся добиться.  
КЛЯНЕМСЯ! КЛЯНЕМСЯ! КЛЯНЕМСЯ!

**Ведущий:** А теперь пришло время познакомиться с участниками нашего спортивного мероприятия.  
Посмотрите! Все команды просто класс!  
В наших соревнованиях принимают участие команда « »  и команда « ».  
**Ведущий:**  Переходим к программе соревнований.  
**1. «Скоростной дриблинг»**

Каждый участник проходит дистанцию, обегая конусы зигзагом (туда и обратно) .  
**2. «Дружба»**  
Дистанцию проходят одновременно два участника команды, удерживая между головами мягкий кубик, руки за спину.  
**Ведущий:  
3. « Кенгуру»**  
Участник команды   прыгает с зажатым мячом между колен до стойки,     возвращается  бегом обратно, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда быстрее всех выполнившая задание.  
«На старт, внимание, марш! »  
**Ведущий:** Дадим немного времени отдохнуть нашим командам, а жюри подвести итоги прошедших эстафет. А мы вспомним пословицы о здоровье. Я буду начинать первую часть пословицы, а вы заканчивайте.  
Ешь правильно (и лекарство не надобно).  
Береги платье снову, (а здоровье смолоду).  
Не ложись сытым, (встанешь здоровым).  
Зелень на столе, (здоровье на сто лет).  
Лакомств 1000, (а здоровье одно).  
Здоровым будешь, (все добудешь).  
В здоровом теле (здоровый дух).  
Береги (здоровье смолоду).  
Здоровым (быть здорово).  
Здоровье (дороже денег).  
**Ведущий**: Отдохнули! Продолжаем наши соревнования  
**4. Конкурс капитанов «Салют!»**  
Капитаны команд выбирают себе корзину с мячами разного цвета (у каждой команды свой цвет, затем обмениваются корзинами, разбрасывают мячи по игровому полю. Затем все участники, пока звучит музыка, должны собрать мячи своего цвета в корзину. Какая из команд, которая быстрее соберёт мячи, та и выиграла. Далее идет подсчет, у кого больше собрано мячей.  
**Ведущий:**

**5.**Эстафета называется **«Туннель»** и сейчас вы поймете, почему.  
Все игроки должны встать в колонну по одному на линии старта, ноги поставить на ширине плеч. По моей команде «На старт, внимание, марш! » игрок, который стоит последним в колонне, начинает проползать под ногами своей команды, на четвереньках вперед, итак друг за другом. Когда капитан снова окажется в начале колонны, он должен поднять руку вверх, что означает «Эстафета закончена».  
Итак, приготовились! На старт, внимание, марш!  
**Ведущий:**  
**6. «Меткий глаз, точная рука»**Каждый член команды набрасывает кольцо (обруч) на стойку. Подсчитывается общее число попаданий.  
**Ведущий:** Вот подошло время для заключительных эстафет. Называется  
**7. «Перекати поле»**  
Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.  
Итак, приготовились! На старт, внимание, марш!

**8. Игра «  Чьё звено быстрее построится».**

Участники разбегаются по залу. Бегают, пока звучит музыка. По окончанию музыки   команды строятся за своими  капитанами  в колонну.

**9. Спортивная пирамида**

Мы сейчас покажем всем, Что не ходим хмурыми.

Мы сейчас докажем всем,

Что любим физкультуру.

Мы – это ты, мы - это я,

Дошкольная наша большая семья!

Для участия в следующем конкурсе необходимы не только спортивные данные и сплоченность, но и фантазия. За 3-4 минуты вам необходимо придумать спортивную пирамиду. Обязательное условие – участие всех членов команды. Можно использовать спортивный инвентарь.

**Ведущий.**  
Пусть вам веселые старты запомнятся,  
Пусть все невзгоды пройдут стороной,  
Пусть все желания ваши исполнятся,  
А физкультура станет родной.  
**Ведущий:** Мы рождены, чтоб жить на свете долго! Играть и петь, смеяться и любить! Но, чтобы стали все мечты возможны, должны свое здоровье мы хранить! Дорогие педагоги, вы сегодня отлично соревновались. Спасибо всем участникам соревнований! Мы хотим всем пожелать: крепкого здоровья, почаще улыбаться, никогда не унывать!  
**Ведущий:** Наши соревнования подошли к концу, но какими бы не были их итоги, будем считать, что сегодня победила «Дружба!».  
**Ведущий.** Для оглашения итогов предоставляется слово нашему уважаемому жюри: (Вручение грамот).  
**Ведущий:** Ну, вот и выявили победителей.  
Скажем спасибо жюри.  
Спортсменам – новых побед  
И всем спортивный – ПРИВЕТ!  
**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!  
**Ведущий:** Приглашаем участников соревнований и членов жюри сфотографироваться на память.

**Приложение 6**

**Спортивный досуг в средней группе (2)**

**«Мама, папа, я — спортивная семья»**

**Задачи:**

Создать бодрое и радостное настроение у детей и их родителей.

Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу реакции.

Осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Начинаем наши семейные **спортивные соревнования «Мама, папа**, я –**спортивная семья»,** в котором принимают участие наши шустрые дети и их любимые родители. Встречаем участников нашего **мероприятия!**

Звучит **спортивный марш,** под аплодисменты выходят команды – участницы, проходят круг почета по залу и строятся.

**Ведущий:**

Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья вам да радости желаем!

Давно мы вас ждем – поджидаем,

**Праздник без вас не начинаем.**

Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий **спортом** продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два. Сегодня мы собрались вместе, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за те дружные **семьи,** которые пришли, чтобы принять участие в наших соревнованиях.

А теперь пришло время разминки.

**Ведущий:** А сейчас мы приглашаем наши команды **«Комета» и «Успех»** занять свои места на линии **старта.** Пусть радость, смех помогут в трудный час, но главная надежда, болельщики на вас! Давайте бурными аплодисментами поприветствуем наши команды.

**Ведущий:** Давайте поприветствуем наше жюри в составе старшего воспитателя Кулик Ю. Н.

**Ведущий:** Внимание, внимание!

Начинаем соревнования.

Соревнования необычные,

От других отличные!

Команды есть, жюри на месте.

Болельщики, вы здесь?

Все хором ДА!

**1.Эстафета «Семейная эстафета»:**

1 – ребёнок - «Мячики» (прыжки на мячах)

2 – **мама -**«Весёлая верёвочка» (прыжки на скакалках)

**2.Эстафета «Веселая цепочка»**

(Первый участник обегает кубик, возвращается, берет второго участника и т. д.)

**3.Эстафета «Салют»**

По всему залу разбросаны шарики двух цветов. Каждая команда по сигналу собирает шарики своего цвета в короб. Собрав все шарики, команда строится на линии **старта.** Кто быстрей.

**4.Эстафета «Передай мяч»**

Мяч в руках – добежать до ориентира, коснуться мячом предмета и вернуться обратно передать эстафету следующему.

 5.**Эстафета** (взрослые) **«Скакалка»**

Взрослые на скакалке обегают ориентир и возвращаются обратно.

**6.Эстафета** (дети): **«Паучок»**

Дети присаживаются на четвереньки и вперед ногами передвигаются до ориентира – обратно препятствие преодолевают бегом.

**7.Эстафета** (дети и взрослые): **«Не урони мяч»**

Ребенок и взрослый в паре держат мяч руками, бегут до ориентира и обратно.

**8.Конкурс**  (взрослые) мам **«Самая гибкая»**

Вращение обруча.

**9.Эстафета** (дети и взрослые - парами): **«Паровоз»**

Паровозиком оббегают змейкой ориентиры.

**10.Эстафета «Чья команда быстрее соберется».**

Во время звучания музыки все игроки перемешиваются, бегая по площадке. С окончанием музыки игроки должны встать возле флажка.

**Ведущий:** Вот и подошли к концу наши весёлые соревнования. Пока жюри подводит итоги, приглашаю всех на общий танец.

**Приложение 7**

**Анкета для родителей**

**«Физическое воспитание** **детей и приобщение их к здоровому образу жизни»**

1. ФИО ребенка, количество детей семье\_\_\_

2. Укажите группу здоровья Вашего ребенка:

первая, вторая, третья, четвертая, не знаю *(нужное подчеркнуть)*.

3. Каково **физическое** развитие Вашего ребенка?

Нормальное **физическое развитие,** дефицит массы тела, избыток массы тела, низкий рост *(нужное подчеркнуть)*.

4. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка?

Нормальная осанка, нормальная стопа, в **осанке**незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие *(нужное подчеркнуть)*.

5. Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие? \_\_\_

6. Как много ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день? \_\_\_

7. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно? \_\_\_

8. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его? \_\_\_

9. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? *(нужное подчеркнуть)*

- Мама *(да, нет)*; папа *(да, нет)*; дети *(да, нет)*; взрослый вместе с ребёнком *(да, нет)*.

- Регулярно, нерегулярно.

10. Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.? \_\_\_

11. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их\_\_\_

12. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия? \_\_\_

13. Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка: *(нужное подчеркнуть)*

а) облегченная форма одежды на прогулке;

б) облегченная одежда в группе;

в) обливание ног водой контрастной температуры;

г) хождение босиком;

д) систематическое проветривание помещений группы;

е) прогулка в любую погоду;

ж) полоскание горла водой комнатной температуры;

з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

14. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у вас дома: детский спортивный комплекс, лыжи, коньки, клюшка для игры в хоккей, велосипед, самокат, мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки? *(нужное подчеркнуть)*.

15. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?\_\_\_

16. Гуляете ли вы с ребенком после детского сада? \_\_\_

17. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: подвижные игры, спортивные игры и упражнения, настольные игры, конструирование, лепка, просмотр телепередач, музыкально-ритмическая деятельность, чтение книг, трудовая деятельность, походы *(нужное подчеркнуть)*.

18. Консультацию по какому вопросу **физического воспитания** ребенка вы хотели бы получить?\_\_\_

**Приложение 8**

Фотогазета « Мы со спортом дружим».