

Приложение №1

БЕСЕДА «Я и мое здоровье»

Цель: Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления здоровья
- совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений;
- воспитывать чувство коллективизма, сплочённости на физкультуре, взаимовыручки, умение общаться с коллективом
- способствовать повышению общего психофизиологического тонуса ребёнка, возникновению положительного настроения, формировать элементарные умения самокоррекции работы функциональных систем организма.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, давайте поговорим о здоровье. Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым? (У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр. Он сильный и смелый.) А кто из вас знает, что нам надо делать для того, чтобы всегда быть здоровыми? (Надо беречь себя, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, больше гулять на улице). Ребята, вы всё правильно сказали, значит – “Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра, физкульт-ура!”. Раз спорт очень важен для укрепления здоровья то, предлагаю вам немного им позаниматься. Давайте в начале, проверим нашу осанку и подготовимся к занятию.

ХОДЬБА: • ходьба на носках, на пятках;

- ходьба: пятки вместе, носки врозь;
- ходьба: носки вместе, пятки врозь;
- “Паучки” - ходьба на ладонях и ступнях;

БЕГ: - бег с высоко поднятыми коленями
с захлёстыванием голени;

с прямыми ногами;

- ходьба, восстановление дыхание.

Воспитатель контролирует качество выполнения упражнений, исходные положения, подсказывает в случае затруднений.

ОРУ с мячом большого диаметра.

3 — Молодцы! Хорошо позанимались! А кто мне сейчас ответит, какую песенку поёт сердце? (Тук-тук-тук) Правильно: тук-тук-тук. - Так бьется сердце у вашей мамы. Такую же песню исполняет и сердце у каждого из вас. Мы с вами побегали, поиграли, и сердце начало биться сильнее. Своему сердцу необходимо помогать. За день вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений, поэтому необходимо, вовремя отдыхать. Именно потому вы ложитесь после обеда в кровати, а по вечерам ваши мамы и папы укладывают вас спать раньше, чем ложатся они сами, взрослые. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее».

Дошкольники выполняют релаксацию в положении лежа на спине и замеряют частоту биения своего сердца.

«Солнечный зайчик» (Релаксационное упражнение)

Воспитатель: Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

Воспитатель и дети разрабатывают правила, соблюдая которые можно сохранить свое здоровье.

Правила

1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте.
2. Обязательно отдыхайте днем и ночью.
3. Ешьте то, что дает мама или воспитатель, — все эти продукты очень полезны.
4. Если вы больны, то лежите в постели столько времени, сколько назначил врач.

Приложение №2

Беседа «Зачем нам витамины?»

Задача:

Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Беседа о витаминах:

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма.

Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

(Для лучшего запоминания использовать художественное слово).

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

И неплохо есть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- 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 их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Опросник для детей.

1. Ребята, что такое «здоровье»?

2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

3. Вы с родителями занимаетесь спортом?

4. Знаете ли вы виды спорта?

5. Какой вид спорта ваш любимый?

6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и),каким видом спорта ты(вы) занимались?

7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?

8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

Приложение №3.

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защититься от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Приложение №4.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый ...

(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ...

(Мяч)

Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ...

(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются.

(Лыжи)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ...

(Лыжи)

На белом просторе

Две ровные строчки,

А рядом бегут

Запятые да точки.

(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится?

(Лыжник)

Ног от радости не чуя,

С горки страшной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,

Кто помог мне, дети?

(Лыжи)

Он на вид - одна доска,

Но зато названьем горд,

Он зовется...

(Сноуборд)

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?

(Коньки)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ...

(Коньки)

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.

(Клюшка)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Там идёт игра - ...

(Хоккей)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем.

(Велосипед)

Не похож я на коня,

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звонить умею, знай!
(Велосипед)
Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ...
(Велосипед)
Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.
(Старт)
На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.
(Шахматы)

Приложение №5.

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
И смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом - богат и делом.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Пешком ходить — долго жить.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.