

**МДОУ «Детский сад №2 Сонковского района Тверской области»**

## **Проект «Мы за здоровый образ жизни»**

**Выполнила воспитатель Моисеева Е.А.**

### **Актуальность.**

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Дошкольный возраст - благоприятный период, когда закладываются основные навыки сохранения и укрепления здоровья, вырабатываются правильные привычки. Главными образцами для ребенка являются его близкие взрослые... «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Снижение показателей здоровья, можно объяснить недостаточным уровнем культуры здоровья в семье. В связи с этим был разработан проект, при помощи которого пропагандируется здоровый образ жизни.

### **Цели:**

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Подвести к осознанию потребностей ребенка в знаниях о себе и о своём здоровье.
3. Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

### **Задачи:**

- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;

- активизировать поиск педагогами и родителями нетрадиционных подходов, форм и методов оздоровления детей;
- воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

### **Паспорт проектной работы:**

Возраст детей, на которых рассчитан проект: 5-7 лет.

Направленность - развития детей, в рамках которого проводится работа по проекту: комплексное (разные виды детской деятельности: познавательно - речевая, изобразительная, игровая, физическая).

### **Участники проекта:**

Дети, воспитатели, родители.

### **Тип проекта:**

Практико-ориентированный, групповой.

### **Форма проведения:**

- Занятия, эстафеты и подвижные игры, закаливание, точечный массаж, бодрящая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, беседы о здоровье Совместные мероприятия для детей и родителей.
- Проведение родительских собраний, семинаров, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам

### **Продолжительность:**

Долгосрочный

### **Ожидаемы результаты:**

- Формирование здорового образ жизни;
- Снижение уровня заболеваемости;
- Расширение кругозора ;
- Овладение детьми и родителями навыками нетрадиционных методов по здоровьесбережению используемых в МДОУ № 2;
- Вовлечение родителей в единое пространство «семья - детский сад».

## **План** работы с детьми над проектом «Мы за здоровый образ жизни»

1. "Страна волшебная - здоровье" занятие по познавательному развитию.

Сентябрь 2-я половина

2. Участие в конкурсе детского и семейного рисунка в рамках антинаркотического месячника «Мы выбираем жизнь! »

Октябрь 1- половина

3. Создание сюжетной ситуации Развитие образного мышления, способность принимать решения 2-я половина

Октября

4. Тематическое спортивное развлечение

«Дары осени»

Эмоциональный подъем, развить основные физические способности (быстроту, силу, ловкость, выносливость и т. д.)

Октябрь 2-я половина

5. Консультации:

«Нестандартное оборудование, как средство повышения интереса детей к двигательной активности», «профилактика плоскостопия у ребёнка», «Использование дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками».

Октябрь-ноябрь.

6. Анкетирование родителей. Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье. Ноябрь.

7. «Весёлые старты» открытое мероприятие на базе ДОУ.

Ноябрь.

8. Рекомендации родителям «Какую обувь покупать детям»

Правильный подбор обуви. Декабрь.

9. Изготовление нестандартного оборудования Создание необходимой развивающей среды Ноябрь-декабрь.

10. Занятие с детьми "С утра до вечера" ноябрь 1-я половина дня

11. Консультация для родителей, «Какими видами спорта можно заниматься» Знакомство с видами спорта, которыми можно заниматься дома. Декабрь.

12.«Круглый стол» с родителями «Роль семьи и детского сада в укреплении здоровья детей» Декабрь

13. Спортивное развлечение с детьми «Зимние забавы» Январь 1-я половина

14. Занятие с детьми "Красота тела и души" Январь 2-я половина

15. Консультация для родителей  
«Большое внимание осанке» Февраль

16. Занятие с детьми "Будем стройные и красивые" Февраль.

17. Тематическое развлечение с детьми «День Защитника Отечества».  
Февраль.

18. Занятие с детьми. "Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить"  
Март.

19. Подготовка и презентация проекта «Мы за здоровый образ жизни»  
Апрель - Май.

### **Результативность проекта:**

- Осознание необходимости и значимости здорового образа жизни;
- Сформированность знаний о культуре здоровья;
- Развитие интереса к совместной творческой деятельности;
- Повышение интереса родителей к участию в физкультурных мероприятиях.

### **Перспектива:**

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать работу в данном направлении через реализацию новых проектов.

### **Выводы:**

Работа по формированию здоровой личности посредством применения нетрадиционных форм и методов оздоровления достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить здоровье дошкольников, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, повышает мотивацию детей и родителей на здоровый образ жизни.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

### ***Здоровье малышей***

*Авторы: Н.И.ЗЕЛЕНСКАЯ, В.В.ЛЕОНТЬЕВА*

# **ЗАНЯТИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

В предлагаемой методической разработке представлен цикл занятий, которые помогут расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем, помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков. Данные занятия расширят знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания, лекарственных растениях Крайнего Севера.

Пособие адресовано педагогам дошкольных образовательных учреждений.

### *ВВЕДЕНИЕ*

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя:".

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Но особенно важно знать детям о значимости воспитания здорового образа жизни в условиях Крайнего Севера.

В настоящее время во многих детских садах проводятся занятия по воспитанию здорового образа жизни в ходе кружковой работы, при оказании дополнительных образовательных услуг. Для более полной, эффективной и системной работы и были разработаны предлагаемые занятия, которые помогут в работе каждого педагога в дошкольном образовательном учреждении нашей г. Магадана и области.

### *ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ*

*Цель занятий* - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

*Данная цель реализуется посредством следующих задач :*

Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем .

Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.

Расширят знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

### *РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ*

Занятия длительностью 25 - 30 минут проводятся в течение всего учебного года, 2 раза в месяц. В процессе воспитания здорового образа жизни у детей, наряду, с занятиями, в ходе которых также решаются задачи по закреплению словаря, в обязательном порядке необходима предварительная работа, которая ведется в свободное от занятий время с опережением данных занятий на одну неделю.

Как во время проведения занятий, так и в ходе предварительной работы используется наглядность для более эффективного восприятия ребенком поданного материала.

Решая задачи по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ходе работы, педагог в обязательном порядке должен также заботиться и о здоровье самого ребенка, применяя в работе здоровьесберегающие технологии: гимнастику для глаз, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно - профилактического действия.

*Надеемся, что предложенное методическое пособие поможет педагогам в процессе практической деятельности с детьми.*

### *Занятие 1 "Страна волшебная - здоровье"*

#### *Программное содержание:*

Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.

*Методические приемы:* беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, оздоровительная минутка

*Материал:* Картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши.

*Словарная работа:* уточнить и закрепить слова: здоровье, здоровяк, редко болеющий.

*Предварительная работа :* привитие детям гигиенических навыков, беседа с детьми о пользе зарядки, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов.

#### *Ход занятия*

Воспитатель: Ребята! Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете. Что такое здоровье? (суждения детей). Да, дети, некоторые из вас понимают. Что же такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть



здоровы. Вот сегодня на занятии мне и помогут два новых моих друга поведать вам о волшебной стране - здоровье. Они пришли к нам из чудесной страны сказок. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого - растяпа( обращает внимание детей на персонажей)

Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа?

Ответы детей.

А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? (суждения детей)

Да, я согласна с вашим мнением. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, не ест не мытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку. И он конечно знает, что полезно. А что вредно для здоровья.

Вы со мной согласны? Или кто - то думает по - другому? Поделитесь своим мнением, или добавьте, может я что - то упустила и не сказала о Здоровяке.

А как вы думаете, растяпа ведет такой - же образ жизни или нет? А почему? Правильно, по нему видно. что он растяпа. Давайте с вами поможем стать ему таким как Здоровяк. Итак начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример. Я правильно говорю? Предлагает провести оздоровительную минутку.

*Физ. минутка "Божья коровка"*

Слова	Движения
1. Вокруг себя покружились И в божьих коровок превратились	Кружатся
2. Божьи коровки, покажите ваши головки, Носики, ротки, крылышки - ручки, ножки. животики	Показывают названные части тела
3. Божьи коровки, поверните на право головки, Божьи коровки, поверните на лево головки,	Повороты головой вправо, влево
4. Ножками притопните, крылышками	Топают ногами.

хлопните

Хлопают руками

5. Друг к другу повернулись И мило  
улыбнулись

Поворачиваются,  
улыбаются, садятся

Воспитатель: Дети, какого человека мы называем здоровым?

Если человек болен. Ему нездоровится, то как он выглядит? Какие вы молодцы ребята! Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (Ответы детей).

Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то. Что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Я думаю. Что мы с вами помогли Растяпе и не хотелось бы, чтобы у него оставалось такое не красивое имя. Давайте с вами придумаем ему новое имя, но и внешний вид ему поменять тоже необходимо. Правда?

Сейчас каждый из вас придумает нового гнома, собственного и нарисует его. Это может быть гном - мальчик или гном - девочка. Придумайте его сами и нарисуйте, но уже опрятного, красивого, здорового (самостоятельная деятельность детей). Анализ занятия и рисунков.

## *Занятие 2 "С утра до вечера"*

### *Программное содержание:*

Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

Закрепить понятие о значимости режима дня;

Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

*Методические приемы:* Беседа, вопросы к детям ,объяснение, дидактическая игра"Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.

*Материал:* иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

*Словарная работа:* Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

*Предварительная работа:* знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

### *Ход занятия*

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждения детей). А еще зачем? (ответы детей). Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать когда наступит обед, время прогулки и сна.

Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени. ( высказывание детей).

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей). Как можно назвать тех кто все делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно! "Успевайки" и "Неуспевайки". Догадались или вспомнили книжку. Которую мы с вами читали?

Вы все правильно сказали. Однако у наших "Успеваек2 есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? ( ответы детей, дополнение воспитателя).

Дети. мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

#### Методика проведения

#### Дозировка

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок.                          | Повторить 5 -6 раз       |
| 2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить.   | Повторить 5 - 6 раз      |
| 3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны. | В течение 20 - 30 секунд |

А теперь мы с вами поиграем в игру " Разложи по порядку".

Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей. Занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в

одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнения гигиенических процедур в течение всего дня и т. д.

Воспитатель: Ребята, помните. На прошлом занятии мы с вами рисовали своих "здоровеек" и придумывали им имена. Так вот, два ваших персонажа прислали нам письма, правда не знаю кто, они не написали свои имена, послушайте, я вам их зачитаю. (Звучит спокойная лирическая музыка).

"Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что -нибудь вкусненькое и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лесу много комаров и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким "красотуликом", толстеньким, румяньким". Вот такое письмо прислал один наш друг, а теперь слушайте другое письмо.

"То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будят солнышко и птицы. Делаю зарядку. Я хожу в лес за грибами и ягодами. С удовольствием купаюсь в озере, хоть оно и далеко от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки, вода - это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю. Что хвастовство, это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, загорел, стал сильнее и крепче.

Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне. Чье письмо вам больше понравилось? (высказывание детей). Да, вы правы. Но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным? Да верно. Правильный режим дня, он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе. купался в озере, вставал вовремя и т. д. А второй ленился все это делать и из письма видно. что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью. И вот вывод дети: правильно составь свой распорядок дня, выполняй его, не ленись и ты будешь весело играть, хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым.

### *Занятие 3 "Красота тела и души"*

*Программное содержание:*

Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела;

Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас;

Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты;

Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым;

Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.

*Методические приемы:* использование иллюстративного материала, вопросы к детям, рассказ воспитателя, ритмические движения, закрепление пословиц.

*Материал:* иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам, лист бумаги. Цветные карандаши, фломастеры на каждого ребенка.

*Словарная работа:* активизировать в речи детей слова: статуя, тело, Олимпийские игры, красота, благородный, равнодушный.

*Предварительная работа:* рассматривание иллюстраций, чтение художественных произведений, беседы на нравственные, этические темы.

### *Ход занятия*

Воспитатель: ребята, посмотрите на иллюстрацию. Как вы думаете. Кто здесь изображен?

(суждения детей). Дети - это статуи, созданные древними мастерами. Мастера эти очень давно жили в стране, которая называется Греция. Жили они так давно, что и страну Древней Грецией, а людей живших в то время - древними греками. Они много времени посвящали разным искусствам, а тело свое постоянно совершенствовали. Много бегали, прыгали, занимались гимнастикой. Они организовали самые первые олимпийские игры. Победителям этих олимпийских игр ставили мраморные памятники. С тех пор и служат изображения древних греков образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту.

А вам нравятся эти статуи?

Природа создала человеческое тело красивым. Но каждый должен и может его сделать лучше. Хочу услышать, что вы думаете по этому поводу. Что для этого необходимо? (высказывания детей). Да, если заниматься физкультурой и спортом, следить за осанкой. Соблюдать режим дня, то человек становится крепким, движения будут радовать глаз других людей.

Вот и мы, чтобы не засиживаться с вами сейчас встанем, выпрямим спины, красивой походкой пройдем на середину групповой комнаты и выполним под музыку несколько движений "Нерпа"

Методика выполнения	Дозировка
1. Имитация ныряния в воду, и вынырнуть из воды голову наклонить вниз, затем плавно поднять, посмотреть вверх.	Повторить 6 раз
2. Развести руки, слегка согнутые в локтях, в стороны, пальцы сомкнуты, повернутся сначала влево, затем вправо	Повторить 6 раз
3. Легкое покачивание плечей, мягкое приседание в такт музыки.	Повторить 6 раз

Ну вот, ребята, мы немного с вами подвигались, размялись и можем дальше работать. Сейчас мы с вами присядем вон там на ковре на подушечках - душечках. Сядем удобно, кто, как хочет. Мы с вами знаем немало сказок о красивых, но злых людях. Каких красивых, но злых и жестоких героев сказок вы знаете? (высказывания детей). А сейчас пройдите кто желает к столам и выберите иллюстрации сказок, которые вы назвали и героев, если они там есть, красивых и злых. Назовите их. Молодцы. А теперь наоборот возьмите те иллюстрации на которых герои не очень внешне привлекательны, но очень добрые и отзывчивые. Назовите эти сказки и героев. Молодцы! Предлагает убрать материал на место.

Дети, когда человек совершает добрые и благородные поступки, мы говорим, что это нравственно красивый человек. А о человеке равнодушном, холодном, злом, хотя и красивом говорим, что он не привлекателен. Кого из своих знакомых вы можете считать красивым и почему (высказывания детей).



Как вы думаете лучше быть душой красивым или телом? (высказывание детей). Да дети. человек должен быть красив и душой и телом. И эта красота может быть только у здорового человека.

Давайте с вами вспомним пословицы (Лицом хорош, и душою пригож. И белится, и румянится, да все не приглянется ).

А теперь каждый из вас пусть нарисует, как он представляет красивого человека. Самостоятельная деятельность детей (звучит музыка).

Анализ детских работ. Воспитатель обращает внимание на доброе лицо, красивую фигуру, аккуратный вид нарисованных людей.

#### *Занятие 4 " Будем стройные и красивые"*

*Программное содержание :*

Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;

Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;

Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

*Методические приемы :* работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

*Материал:* картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

*Словарная работа:* Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

*Предварительная работа:* беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

*Ход занятия*

Воспитатель: Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень



интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик". ( Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме)

Жил старый, старый :мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыт посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию(показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете?

(высказывание детей) . Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка. (

суждения детей) Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела, не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

В путь пойдем мы Ходьба друг за другом  
спозаранку, Ходьба на носках, на  
Не забудем про осанку. пятках, змейкой;  
До чего трава высока, Ходьба высоко поднимая  
То крапива, то осока. ноги;  
Поднимаем выше ноги, Бег в среднем темпе.  
Коль идем мы по дороге.  
Дождик, дождик, кап - кап  
- кап -  
Мокрые дорожки.  
Все равно пойдем гулять,  
У нас есть сапожки.

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина.. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку?

Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их. Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило ( проверяет и исправляет ошибки) Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное На таком расстоянии должна находится голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете. Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите.

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

Анализ занятия.

*Занятие 5 "Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить"*

*Программное содержание:*

Познакомить детей с правилами ухода за зубами;

Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними;

Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы

*Методические приемы:* загадывание загадки, использование наглядности, рассказ воспитателя, вопросы к детям, показ педагогом действий.

*Материал:* картинка с изображением здорового и больного зуба, зеркало на каждого ребенка, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов, зубные щетки на каждого ребенка,.

*Словарная работа:* активизировать в речи детей слова эмаль, стоматолог, кариес, зубная щетка.

*Предварительная работа:*

Беседы с детьми о необходимости чистить зубы и ополаскивать рот после еды, рассматривание иллюстраций, экскурсия в стоматологический кабинет.

*Ход занятия*

Воспитатель: Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К.Чуковский. Послушайте:

Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей,

И мясо и хлеб - всю добычу мою,

Я с радостью белым зверям отдаю.

Как вы думаете, о чем эта загадка? Правильно! Белые звери - это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы.

Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. В зубах тогда появляются дырки - кариес. Посмотрите на картинку - слева изображен здоровый зуб, а справа - больной. Скажите, чем они отличаются?

Ребята, сейчас я каждому из вас дам по зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные? Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить



"Первый" Вижу смельчака!"

Две минуты был я в кресле!

Даже три - с влезаньем если.

Боль терпел не просто так, а за то,

Что я смельчак!

А кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача?

А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы целы?

Дети, даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить 2 раза в год. Тогда ваши зубы всегда будут целыми. А что еще нужно делать. Чтобы зубы не болели?

Я сейчас вас ознакомлю с правилами, которые вы все должны обязательно знать.

Полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;

Чисти зубы утром после завтрака и перед сном;

Обязательно 2 раза в год посещай зубного врача - стоматолога;

Не ешь очень горячую и очень холодную пищу;

Никогда не грызи твердые предметы.

Дети вы должны всегда помнить, что зубы вы должны чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую. Хранить в специальном стаканчике ручкой вниз. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке.

Ребята, посмотрите на картинки на которых изображено в какой последовательности и как правильно чистить зубы. А теперь давайте с вами повторим правила, которые помогают нам сохранить зубы здоровыми. (Предложить детям повторить движения зубной щетки в той последовательности, что и на картинках).

Воспитатель.

Чтоб тебе мой друг, с тоскою

Не пришлось на склоне лет.

Страшной челюстью вставною

Пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки

Смог ты дольше сохранить,

Надо чистить их почаще.

Надо вовремя лечить!

А сейчас поиграем в одну очень интересную и полезную игру " Что полезно, а что вредно для зубов". ( Дети встают в круг) Если я назову то, что полезно для зубов, вы будете улыбаться. Если я назову то, что вредно - закроете рот ладошкой.

Анализ занятия.

## Конспект родительского собрания «Роль семьи и детского сада в укреплении здоровья детей»

### Круглый стол

**Цель:** Создать условия для осознания родителями некоторых факторов, способствующих укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях и условиях детского сада.

### Задачи:

1. Формировать у родителей ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей;
2. Пропагандировать здоровый образ жизни.
3. Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.
4. Повышать мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Форма поведения: семинар-практикум.

Участники: воспитатель, родители.

Ход мероприятия

Воспитатель: Добрый день, уважаемые родители!

Здравствуй, ты скажешь человеку.

Здравствуй, улыбнется он в ответ.

Здравствуй не побежит в аптеку.

И здоровым будет много лет.

Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

**Воспитатель:** А еще мы собрались здесь для того, чтобы получить заряд бодрости, энергии, блеснуть эрудицией, просто отдохнуть и пообщаться.

Сегодня мы приглашаем Вас поговорить на тему: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Здоровье человека зависит от здравоохранения на 7-8 процентов и более 50% от нашего образа жизни т. е от самого человека. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Главная цель нашей работы: помочь осознать, что основная ценность жизни – здоровье, за которое отвечает сам человек и сам обязан поддерживать его. Замечательно, когда все здоровы, а особенно, когда здоровы дети.

**Воспитатель:** Что такое здоровье? (ответы родителей) .

В толковом словаре В. И. Даля здоровье значится как «... состояние животного тела (или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни».

**Воспитатель:** Что же можете сделать вы для приобщения детей к здоровому образу жизни? Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми! Предлагаю поиграть в игру



«Неоконченное предложение». Передавая мяч, договариваете предложение.

-Мой ребенок будет здоров, если будет... .каждый день делать зарядку.

- Мой ребенок будет здоров, если будет... .правильно и вовремя питаться.

-Мой ребенок будет здоров, если будет... закаляться

-Мой ребенок будет здоров, если будет... соблюдать режим дня.

-Мой ребенок будет здоров, если будет... заниматься физкультурой.

Воспитатель: Итак, подведем итог, мой ребенок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни. А что такое здоровый образ жизни это: (ответы родителей)

а. Правильное питание.

б. Режим дня.

в. Закаливание.

г. Двигательная активность.

д. Ограничение телевизора и компьютера.

**Воспитатель:** Можно ли сохранить и укрепить здоровье ребенка?

(ответы родителей)

(Быть сегодня родителями труднее, чем когда-либо прежде. Если прежде влияние родителей на ребенка было исключительным, то сегодня телевидение, кино, радио, комиксы или книжки-картинки нередко целиком заменяют родителей и приносят результаты, которые не всегда легко удастся предусмотреть или исправить. Да к тому же у родителей все меньше и меньше остается времени, чтобы уделять его детям.)

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!

Здоровье - это целенаправленная работа на всю жизнь!

А то, что закладывается в ребёнка с детства - остаётся с ним на всю жизнь!

**Воспитатель:** Дошкольное учреждение играет важную роль в развитии ребенка. Здесь он получает начальное образование, приобретает умение взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, организовать собственную деятельность. Однако, насколько эффективно ребенок будет овладевать этими навыками зависит от отношения семьи к дошкольному учреждению. Физическое развитие детей без активного участия родителей в образовательном процессе вряд ли возможно.

**Воспитатель.** Уважаемые родители! Приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле- здоровый дух!» Немало пословиц и поговорок сложено и русским народом. Предлагаю вам собрать пословицы из частей.  
(Родители собирают пословицы и зачитывают вслух)

**ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ЗОЛОТА.**

Здоровье ни за какие деньги не купишь.

Хлеб да каша сила наша.

Есть чтобы жить, а не жить чтобы есть.

**Воспитатель:** Чтобы здоровым оставаться, нужно правильно питаться!  
Игра на внимание «ДА и НЕТ».

Очень быстро отвечайте,

Но, смотрите не зевайте!

Если «да» - в ладоши хлопни,

Если «нет» - ногою топни,

Только пол не провали.

Все понятно? Раз, два, три!

Каши - вкусная еда. Это нам полезно? (да)

Лук зеленый есть всегда полезно? (да)

В луже грязная вода, пить ее полезно? (нет)

Щи - отличная еда, щи полезны детям? (да)

Мухоморный суп всегда есть полезно детям? (нет)

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда съесть полезно? (нет)

Овощей растет гряды, овощи полезны? (да)

Сок, компоты на обед пить полезно детям? (да)

Съесть мешок большой конфет – это вредно? (да)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда! А раз полезная еда – будем мы здоровы? (да)

**Воспитатель:** Вы любите сказки? Назовите сказки, в названии которой или в самой сказке упоминаются полезные продукты.

Например, сказки: «Репка»; «Горшочек каши»; «Принцесса на горошине» (горох); «Петушок и бобовое зернышко» (бобы); «Приключения Чиполлино» (лук); «Гуси-лебеди» (яблоки, молоко); «Мужик и медведь» (репа, рожь); «Дудочка и кувшинчик» (ягоды).

### Вопросы

- какие овощи и фрукты содержат витамин С (смородина, шиповник, апельсин и т. д.)

- какой из овощных соков повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей (морковь)

- какие профилактические мероприятия способствуют укреплению здоровья ребенка? (соблюдение режима дня, ежедневные прогулки, правильное питание, закаливание, вакцинация, воздушный и температурный режим в помещении) .

### О роли прогулок в жизни ребенка

**Воспитатель:** Одним из важных компонентов режима является прогулка. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и

всем гигиеническим требованиям. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Чтобы быть здоровым необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться, находиться на свежем воздухе, закалять организм, спать не менее 7-8 часов в сутки, заниматься физическими упражнениями, чередовать виды деятельности и др. Очень важным является благоприятная психологическая обстановка в семье.

Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.

## **«Зимние забавы»**

(для старшей и подготовительной группы)

### **Задачи:**

- Прививать любовь к спорту и физической культуре;
- Развивать физические качества: ловкость, скорость. Умение выполнять спортивные упражнения;
- Воспитывать чувство дружбы, взаимовыручки;

**Оборудование:** 10-12 модулей, 2 конуса, «снежки», 10-15 больших мячей, 2 тоннеля, 2 пары лыж, 3 фитбола, 2 ключа, 2 подноса, сундучок, банка варенья, ложка, 2 искусственные ёлки, набор ёлочных игрушек (небьющихся).

### **Ведущий**

На дворе зима

Заморозила дома.

На деревьях иней

Лёд на речке синий!

Бегут ребята на каток,

С горы на санках мчатся.

Скрипит снежок...

И мы сейчас

Начнём тренироваться!

### **1ребёнок**

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Физкультурой занимайся

И водою обливайся,

Никогда не унывай!

### **2 ребёнок**

В цель снежками попадай,

С горки в санках быстро мчись

И на лыжи становись –

Вот здоровья в чём секрет!

Будь здоров! Физкульт - ...

**Все:** - Привет!

### **Соревнование 1**

**Эстафета «Снежная башня».** Участвуют две команды по 5-6 человек, у каждого ребёнка по большому кубу (модулю), можно уложить все модули в одну корзину. Каждая команда должна построить башню, переноса по одному модулю, последний игрок устанавливает наверху конус-крышу. Кто быстрее.

### **Соревнование 2**

**«Попади в цель».** Участвуют капитаны команд. Каждому даётся по 5-6 «снежков», побеждает тот, кто первым собьёт конус с башни.

### **Соревнование 3.**

**«Вот какие мы сильные».** На одной стороне зала лежат 10-15 больших мячей («снежные колобки»). На расстоянии 5-7 шагов проведена линия, из каждой команды выбирают по трое ребят, которые стоят за ней. По сигналу они собирают мячи, стараясь взять побольше. Побеждает тот, кто больше мячей донесёт до линии.

### **Соревнование 4.**

**Эстафета «Снежный тоннель».** Участвуют две команды. Каждый участник должен проползти по тоннелю, добежать до ориентира и вернуться бегом к своей команде, передать эстафету.

*Под весёлую музыку верхом на фитболе появляется Карлсон.*

### **Карлсон:**

Вот Карлсон к вам пришёл, друзья,

Поздравить всех с весельем,

Успеха в спорте вам желаю я

И всякого везенья!

Я самый ловкий, самый сильный на свете! Я всё могу!

**Ведущий:** А что ты можешь, Карлсон?

**Карлсон:** Вот – могу на лыжах *(садится верхом на лыжи)*.

**Ведущий:** Ну, Карлсон, ты же неправильно делаешь. Надо ведь на двух лыжах.

**Карлсон:** А, это ещё проще! *(становится на колени, отталкивается руками)*

**Ведущий:** Кто ж так ездит?

**Карлсон:** Ну что вы всё смеётесь и смеётесь? Самому лучшему в мире лыжнику нужно просто заправиться! Вот тогда и посмотрите! Варенье есть?

**Ведущий:** Есть, вот оно в сундучке заперто, а ключика нет, где его найти - не знаем.

**Карлсон:** А ключик-то в снежном сугробе спрятан, надо его достать и мне принести.

### **Соревнование 5.**

**Эстафета «Волшебный сундучок».** Участвуют две команды. Напротив каждой команды на столик ставят поднос со «снежками», под «снежками» спрятан ключ, каждый член команды должен принести по одному «снежку» в корзину, последний игрок приносит Карлсону ключ.

**Карлсон:** Молодцы, ребята! Сейчас наемся и буду самым ловким и сильным!

**Ведущий:** Да, да, Карлсон ты пока подкрепись, а ребята покажут тебе как на самом деле нужно кататься на лыжах.

### **Соревнование 6.**

**Эстафета «Лыжные гонки».** Участвуют две команды. Каждый член команды пробегает на лыжах до ориентира, возвращается назад и передаёт лыжи следующему игроку. Побеждает самая быстрая команда.

**Карлсон:** Здорово у вас получается! А зато я быстрее всех скачу на своем снежном коне, и никто меня догнать не может! (*показывает на фитбол*).

**Ведущий:** Ребята, давайте покажем Карлсону что и на снежных конях (фитболах) мы тоже умеем скакать не хуже него.

### **Соревнование 7.**

**Эстафета «Снежные кони».** Кто быстрее доскачет на фитболе до ориентира и обратно.

**Карлсон:** «Молодцы, ребята. А сейчас я посмотрю, кто из вас самый ловкий: девочки или мальчики».

### **Соревнование 8**

#### **Эстафета «Атака»**

Зал разделен на 2 половины веревкой. На одной половине стоят мальчики, на другой девочки. Каждой команде дается корзина со снежками. По команде, дети начинают перекидывать «снежки» на противоположную сторону. По сигналу игра останавливается. Каждая команда собирает «снежки» на своей площадке. Побеждает та команда, у которой в корзине окажется меньше «снежков».

### **Подведение итога**

## **«День Защитника Отечества».**

#### **Цели и задачи:**

- 1. Способствовать укреплению здоровья дошкольников;**
- 2. Привлечение детей к занятиям физической культуры и спорту;**
- 3. Совершенствовать двигательные умения и навыки;**
- 4. Повышения эмоционального настроения у детей;**
- 5. Воспитывать чувства патриотизма.**

**Оформление зала:** надпись на центральной стене – 23 февраля, гирлянда из флажков и тематическое оформление.

**Оборудование:** 2 гимнастические палки (лошади), большие мячи 2 шт., мячики для метания, корзины 2 шт., 2 веники, кубики по количеству участников, 2 надувных шара, шоколадные медали, канат, обручи 4 шт.,

**Технические средства:** звуковоспроизводящая аппаратура, аудиокассеты, диски.

**Музыкальное оформление:** военный марш, музыка для разминки и для эстафет.

**Праздничные костюмы:** костюм для Антошки, спортивная форма.

**Наградные аксессуары:** подарки для мальчиков, шоколадные медали.

**Участники:** дети старшего дошкольного возраста 2 команды по 10 человек.

### **ХОД ПРАЗНИКА**

*Под музыку марша дети торжественно обходят зал, перестраиваются в две колонны колонна пограничников (девочки) с зелёными шарфиками и эмблемами, колонна моряков (мальчики) – с эмблемами и в беретах.*

**Ведущая.** Ребята! Сегодня мы отмечаем День защитника Отечества. У каждого гражданина России есть священная обязанность - оберегать свое родное государство, всеми силами обеспечивать мир и покой своим соотечественникам. Потому есть у него и почетное право называться Защитником Отечества. Всегда, во все времена российское воинство пользовалось заслуженным уважением и славой.

#### **Ставр.**

Уверенно шагаем,  
Как будто на параде,  
Хотим выносливыми быть,  
Но не забавы ради.

#### **Влад Х.**

Мы физкультурой день и ночь  
Готовы заниматься,  
Мячи огромные ловить  
И в беге упражняться.

#### **Стас.**

Хотим скорее подрасти,  
Чтоб встать в солдатский строй  
И званье гордое носить  
«Российский рядовой».

#### **Максим.**

Аты - баты, шире шаг,  
Эй, держи равнение.  
Скоро в армии родной

**Все.** Будет пополнение!

***Песня «Любим армию свою»***

**Ведущая.** Наши мальчишки еще ходят в детский сад, но пройдут годы, и они выберут для себя любую военную специальность, армия научит их быть выносливыми, смелыми и ловкими.

*Мальчишки читают по очереди.*

**Ваня.** Воины детского сада  
Вас приветствовать рады.  
Воины детского сада  
Вас защитит будут рады.

**Кирилл К.**

Мальчишки детского сада  
Ваша опора, ограда.

**Глеб**

Вам пригодится еще  
Наше мужское плечо.

**Стас**

Вы будете, как за стеною,  
За нашу мужской спиною.

**Ведущая.** Ребята! В этот праздничный день приглашаю вас принять участие в турнире будущих воинов, где вы сможете проявить свою сноровку, смекалку, силу и выдержку. Представляю две команды: команда пограничников и команда моряков.

Команда, вам слово для представления своего рода войск.

**Капитан команды пограничников.**

**Настя Г.** Наша команда...

**Дети.** Зоркий сокол.

**Капитан.** Наш девиз...

**Дети.**

Пограничник на границе  
Нашу землю бережет,  
Чтоб работать и учиться  
Мог спокойно весь народ.

**Капитан команды моряков.**

**Стас.** Наша команда...

**Дети.** Девятый вал.

**Капитан.** Наш девиз...

**Дети.**

Мы, ребята, любим море,  
По морям да по волнам  
В боевом идем дозоре,  
Нынче - здесь, а завтра - там.

**Ведущая.**

Итак, начинаем турнир.  
Лежебоки, лентяи не допускаются,



А будущие воины - приглашаются.

*Ведущая проводит спортивные состязания.*

**1. «Солдатская песня»** (спеть первый куплет строевой песни).

**2. «Топкое болото»** (переправиться с помощью двух ковриков).

### **Песня «Все мы моряки»**

**3. «Конкурс силачей»** (перетягивание каната).

**4. «Конкурс кашеваров»** (донеси воду для каши через препятствия).

### **Стихи:**

**Алина Г.**

Праздник всех солдат наших  
Вот что значит этот день!  
День защитников отважных  
Да и просто всех парней!

**Соня**

Ведь любой из них мечтает  
Защитить детей, семью,  
Покорить хоть что-то в мире  
И найти свою судьбу!

**Поля Т.**

Папу поздравляю  
С праздником мужским:  
В юности, я знаю,  
В армии служил.

**Вероника**

Значит тоже воин,  
Хоть не командир.  
Праздника достоин,  
Охранял весь мир!

**Вика**

Мы мальчишек поздравляем  
И здоровья им желаем!  
Чтоб росли большими  
И отличниками были.

**Стася**

Драчливой нашей половине  
Мы поздравленья шлём свои.  
Для поздравленья есть причины:

**Девочки вместе:** «Ура!» Защитникам страны

**Ведущая.**

Важно для солдата дружить  
И солдатской дружбой дорожить.

**Конкурс:** кто знает больше пословиц о дружбе, о смелости?

*Дети по очереди.*

- Герой за Родину горой.
- Где смелость, там победа.
- Смелого пуля боится, смелого штык не берет.
- Смелый боец в бою молодец.
- Чем крепче дружба, тем легче служба.
- Старый друг лучше новых двух.

### **Полечка «Потанцуй со мной дружок»**

**Алёна.**

Я, болея за ребят,  
Так разволновалась,  
Что на стуле от волнения  
Еле удержалась.  
Хватит нам сидеть, подружки,  
Не пора ли спеть частушки?

### **Частушки на 23 февраля для мальчиков**

**Поля.** Чтобы в армии служить,  
Очень крепким надо быть,  
Потому весь день наш Саша  
Уплетает с булкой кашу.

**Алёна.** Вытащить не могут Ваню  
Папа с мамой из ванны,  
Он ныряет и плывет-  
Он во флот служить пойдет.

**Настя Г.** Стас по комнате летает,  
Руки-крылья расправляет,  
Всех таранит самолетом,  
Будет в армии пилотом.

**Ксюша.** Чтоб солдатом бравым быть,  
Здоровье нужно укрепить,  
Ежедневно закаляться,  
Физкультурой заниматься.

### **Танец «Аты - баты»**

**Стихи.**

**Влад Б.**

Мы всегда играем дружно,  
А не дружных нам не нужно.  
Не нужны нам драчуны,  
Плаксы тоже не нужны.

**Кирилл С.**

Не захнычет пограничник,  
И ракетчик не захнычет,  
Если даже упадет

И коленку разобьет.

**Лукаша**

Потому что синяки

Для солдата пустяки.

Вот какой у нас отряд —

Двадцать дружных дошколят.

**Рома**

Все мальчишки всей страны

Быть отважными должны,

Чтоб границы охранялись,

Чтобы мамы улыбались.

**Все**

Чтобы не было войны!

«Песня о мире»

«Песенка про папу»

**В.И.**

**Ведущий.** Все участники — молодцы! Все вы показали свою ловкость, смелость и сноровку. Обе команды достойны награды. Каждая команда получает сладкие призы.