Физкультурный проект: «В здоровом теле- здоровый дух»

Продолжительность проекта: краткосрочный.

Участники: дети подготовительной к школе группы, инструктор по физкультуре.

Образовательная область: здоровье.

Актуальность :Каждому современному человеку известно, почему необходимо вести здоровый образ жизни, однако в действительности оказывается, что эти знания большинством людей не реализуются на практике и служат невостребованным интеллектуальным багажом .Следовательно, масштабное решение данной проблемы возможно, если повсеместно будет осуществляться воспитание здорового образа жизни у детей с ранних лет.

Цель:Формировать у детей представление о здоровом образе жизни, положительное отношение к здоровью.

Задачи: - Формировать представление о том, что полезно и что вредно для человеческого организма; - Закреплять представления детей об органах чувств и профилактике их заболеваний; - Укреплять сердечно- сосудистую систему; - Создать положительный эмоциональный комфорт у детей в процессе взаимодействия друг с другом.

Предварительная работа: Ознакомление с литературными произведениями: чтение отрывков из произведений С.Михалкова про дядю Стёпу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания, лечения детей. Детская энциклопедия «Тело человека»(органы осязания, обоняние, вкус).

Ожидаемый результат: Дети знают о том, чтобы быть здоровым, нужно избегать вредных привычек, делать зарядку, закаляться, выполнять упражнения по самооздоровлению.

Литература:Журнал «Инструктор по физкультуре»№6,2013г.; М.Ю.Картушина «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет; Детская энциклопедия; С.Михалков «Дядя Стёпа».

Оборудование:4 тарелочки, Яблоко, мандарин ,лук, чеснок, 4 салфетки, зубочистки, картинки с изображением «носа и рта», 2 модуля, 2 мяча большого диаметра, 2 флажка, теннисные мячи по количеству детей, 2 деревянные ложки, витамины на сюрпризный момент.

Дети входят в зал, строятся в шеренгу. Инструктор: Здравствуйте, дети! Сегодня мы с вами проведём занятие которое называется « В здоровом теле – здоровый дух». Сейчас зима. Холодно. В зимний период люди часто простужаются. Для того, чтобы не болеть, нужно что делать? Дети: Закаляться и правильно питаться. Инструктор: Сейчас мы с вами проведём разминку.( разные виды ходьбы с заданием). После дети перестраиваются в 3 звена. Инструктор: «Разминка»- Движения выполняются в соответствии с текстом. «Звери делают зарядку -кто вприскочку, кто вприсядку, кто-то плечи поднимает, кто-то плечи опускает. Сделаем руками взмах, вправо мах и влево мах, полуприсед, присед, наклон, всем спортсменам шлём поклон.» Инструктор: Теперь мы сделаем массаж чтобы не болеть простудными заболеваниями. Массаж биологически активных зон « Неболейка» ( М.Ю.Картушина): « Чтобы горло не болело,

 Мы его погладим смело,

 Чтоб не кашлять, не чихать,

 Надо носик растирать.

 Лоб мы тоже разотрём.

 Ладошку держим козырьком,

 «Вилку» пальчиками сделай,

 Помассируй ушки смело,

 Знаем, знаем – да, да, да!

 Нам простуда не страшна.

После разминки дети перестраиваются в колонну по одному и идут усаживаются на стулья.

Инструктор:Ребята, а что является «органами чувств»? Дети: осязание, обоняние и вкус. Инструктор: Да, правильно.Я загадаю вам загадки, а вы постараетесь их отгадать. 1«Чтоб попробовать компот, есть у человека,…(Рот). 2 «Между двух светил, я- один…..(Нос). 3«Всегда во рту, а не проглотишь…..(Язык).

Инструктор: Я вам хочу над помнить об органах чувств ещё. Орган обоняниянаходится в носу, орган вкуса- во рту, орган осязания, расположен в покровах тела, рассредоточен по всей его поверхности Например: мы можем почувствовать температуру или боль. Мы с вами сейчас поиграем в игру, в которой проверим ваши органы чувств Игра « Угадай по вкусу и запаху» Дети с завязанными глазами пробуют на вкус и запах то, что находится на тарелочках ( дольки мандарина, яблоко, лук, чеснок), дают свои ответы. Инструктор: Дети, а эти продукты полезны чем для нас? И почему мы их стараемся кушать именно сейчас? Дети:Они полезны, потому что в них много витаминов. Кушать их можно всегда. Инструктор: Да, в них много веществ способных предотвратить заболевание, а мы кушаем в д/с для профилактике, т.е. чтобы не заболеть.Давайте сейчас выполним массаж для глаз. Массаж для глаз « Раздеваем лук» «Сняли тоненький сюртук, сняли рыжую рубашку,( потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть). Сняли жёлтую рубашку, а стянув ещё рубашку, все заплакали вокруг.( Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края глаза к внешнему). Вот как мы вчера на кухне раздевали сладкий лук (Расфокусируют зрение и совершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую). Инструктор: Самый лучший для здоровья отдых- активный. Это значит, что отдыхая, не надо лежать на диване и смотреть телевизор, лучше взять в руки мяч, обруч или скакалку и поиграть с ними. Инструктор делит детей на две равные команды и проводит эстафетные игры. Эстафетные игры: 1 «Проскачи на коне» ( на мягких модулях).

2 «Перенеси не урони» ( перенести ложкой теннисный мячик до обозначенного места).

3 «Передай мяч» ( стоя друг за другом в командах, дети над головой передают мяч друг другу до последнего игрока и назад

После эстафетных игр дети встают в круг и выполняют дыхательное упражнение. Дыхательное упражнение: «Песок» Дети, сидят по-турецки, как бы пересыпают песок из одной руки на ладонь другой, озвучивая выдох: «с-с-с» звук должен быть ровным, спокойным. Инструктор: Отдохнули мы активно. А теперь пора прощаться, Всем желаю закаляться, Не болеть и не хворать, Физкультурниками стать. Я хочу вас угостить вкусными витаминами.( угощает). Дети организованно уходят в группу.