

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида»

ВАС ПРИВЕТСТВУЕТ

Детский сад!

«Быть здоровым – здорово!»

Авторы-составители

Воспитатели МБДОУ №146

«Детский сад комбинированного вида»

Гаврилова

Надежда Александровна

Гомзякова

Светлана Николаевна

КЕМЕРОВО

2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. ПАПА – Гордость моя! Сценарий семейного оздоровительного праздника, посвященного Дню защитника отечества.....	5
2. Конспект физкультурного занятия с использованием нетрадиционного оборудования «сухого бассейна», наполненного пластмассовыми шариками разных цветов.....	12
3. Пособие «Островки здоровья».....	17
Закаливание и профилактика плоскостопия.	
Закаливание, формирование осанки и профилактика сколиоза.	
4. Нестандартное оборудование.....	21
Конспект занятия «Точечный массаж рук»	
Литература.....	26

Введение

А. Маслоу, основоположник гуманистической психологии

считает, что внутреннюю природу ребенка нужно
всячески поощрять и давать ей выход наружу,
а не подавлять.

Позволив ей управлять жизнью малыша, мы,
тем самым, помогаем ему обрести здоровье,
успех и счастье.

Огромная ценность для каждого человека здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание всех родителей! Оздоровление и физическое развитие – приоритетное направление в работе нашего детского сада. Для нас важно привить детям любовь к физической культуре, научить их быть здоровыми, чтобы каждый воспитанник детского сада «Светлячок» мог сказать: - «Здоровье-это радость!».

Наш детский сад имеет определенные условия, которые позволяют в полной мере заниматься оздоровлением детей. Это закаливающие процедуры в группах, дыхательная гимнастика и точечный массаж, утренняя разминка, физкультурные занятия, гордость детского сада – бассейн, спортивные праздники и развлечения, Дни здоровья.

Тесная взаимосвязь между семьей и детским садом помогает повысить эффективность работы по оздоровлению детей, снизить дефицит положительных эмоций, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности. В спортивных мероприятиях, которые проходят в детском саду, активное участие принимают родители, открыто выражая желание бегать, прыгать, соревноваться. Это создает хороший позитивный настрой, дарит огромную радость детям от взаимного общения.

Не последнюю роль в создании захватывающей атмосферы на физкультурных занятиях играет оборудование, особенно нетрадиционное, нестандартное. Выполнение упражнений с пособиями и дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество выполнения упражнений, способствует формированию правильной осанки, физических качеств и двигательных умений, развивают у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память.

ПАПА – Гордость моя!

Сценарий семейного оздоровительного праздника, посвященного Дню защитника отечества



Задачи:

- Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом
- Способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.
- Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Обеспечить высокую двигательную активность детей.
- Расширить представление детей о государственном празднике.
- Воспитывать любовь к Родине.

Ход праздника

В зале сидят гости. Под маршевую музыку дети заходят в зал, выполняют построения и останавливаются лицом к зрителям.

Ведущая:

Здравствуйте дорогие гости!

За окнами синий сгущается вечер.

И вы к нам пришли отдохнуть в этот час,

Пускай распрямятся родителей плечи,

Пусть шутки и смех зазвучат среди нас!

Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поздравить всех мужчин с Днем защитника Отечества. Защитники есть в каждой семье: дедушки, старшие братья и, конечно же, наши любимые папы. А сейчас, уважаемые мужчины,

мы для вас приготовили небольшую конкурсno-развлекательную программу. Хотим, чтобы вам было весело и празднично. И так, вас поздравляет семья....

Мама:

Дорогие наши мужчины!

Мы каждому из вас желаем

Быть, как сейчас – всегда таким,

Веселым, радостным, простым.

Не будет в жизни пусть печали,

Пусть счастье вас везде встречает

Быть добрым, нежным, долгожданным.

Всегда любимым и желанным.

Дочка:

Вы с папой моим не знакомы?

Знакомьтесь скорее, сегодня он здесь.

На праздник пришел он и светится весь.

Сегодня ему не идти на завод,

Но лома у папы не мало забот.

Я скажу вам без прикрас:

Дома папа – высший класс!

Всю неделю с нетерпеньем

Жду субботы, воскресенья.

Вот наступает воскресенье –

И с папой мы идем гулять.

Как это здорово, ребята

С папой рядышком шагать!

«Песня о папе»

Ведущая:

Наши девочки хотят поздравить мальчиков, которые когда вырастут, станут сильными, отважными мужчинами.

1 девочка:

Драчливой нашей половине
 Мы поздравленья шлем свои
 Для поздравленья есть причины:
 Ура! Защитникам страны.

2 девочка:

И пусть под глазом зацветет
 Сияк пурпурно-голубой:
 В ученье тяжело бывает
 Гораздо легче будет бой.

3 девочка:

Поэтому друзья давайте
 От всей души, без лишних слов
 Вы от невзгод нас защищайте,
 Но, только, чур, без синяков.

Ведущая:

А – теперь внимание! К нам приехала армейская концертная бригада.
 Встречайте молодых артистов.

Песня «Мы защитники»

Ведущая:

В нашем детском саду
 Живут разные герои
 Но ребята твердо знают
 Правило простое.
 Ты гордись своим отцом-
 Знатным гражданином,
 Но и сам будь молодцом,
 А не просто сыном.

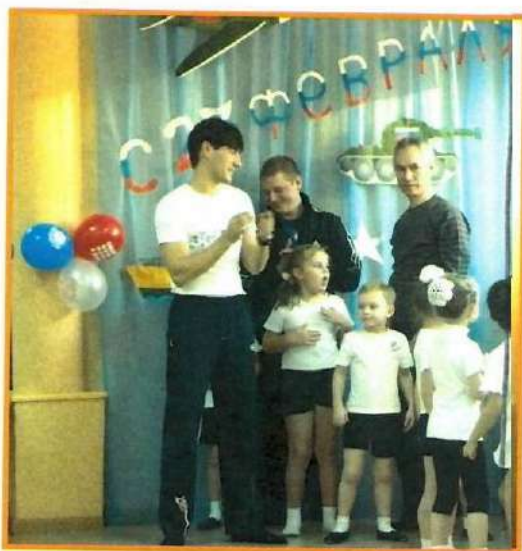
«Плох тот солдат, что не мечтает стать генералом» - гласит народная мудрость. Мы уверены, что наши мальчики будут хорошими солдатами, а значит каждый из них, наверняка, мечтает стать генералом. Осуществить эту

мечту можно уже сейчас. Сегодня наши папы и наши мальчики будут держать экзамен на право считаться настоящими мужчинами не на бумаге, а на деле.

Конкурс «интеллектуалов»

Вы должны ответить на вопросы за 1 минуту. Вопросы для детей и родителей на смекалку задаются поочередно. За правильный ответ присуждается 1 балл.

1. Что общего между деревом и винтовкой? (ствол)
2. Что такое карманная артиллерия? (граната)
3. Без чего не построить дол? (без угла)
4. Где не найти сухой камень? (в реке)
5. Под каким кустом сидел заяц во время дождя? (под мокрым)
6. Как называется начало эстафеты и ее окончание? (старт и финиш)
7. Кого называют бойцом невидимого фронта? (разведчика)
8. Про кого говорят, что он ошибается один раз? (сапер)
9. Ползет черепаха – стальная рубаха. Что это такое? (танк)
10. Не бог, не царь, а послушаться нельзя. Кто это? (генерал)



Ведущая:

Но чтобы наши защитники стали сильными и ловкими, одной смекалки мало. Мы переходим к боевым действиям, проведем соревнования и эстафеты: где участие примут и мальчики, и девочки, которым будет понятно, как тяжело приходится на военной службе, помогут и наши папы.

Дети:

Родители народ такой:
На занятость спешат сослаться,
Но мы, то знаем, они не правы,
Всем надо спортом заниматься!
Спорт, ребята, всем нам нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт- помощник,
Спорт- здоровье,
Спорт – игра,
Физкульт – УРА!

Ведущая:

Сегодня соревнуются три команды – «Богатыри», «Силачи», «Крепыши».
Давайте все дружно поприветствуем друг друга аплодисментами.
Вашу находчивость, смекалку
Будет оценивать жюри
Пусть оно весь ход сраженья
За командами следит.
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

Конкурсы

1. «Донесение» (передача секретного конверта в штаб) (дети) (туннель, обручи, конверт)
2. «Посадка картофеля» (дети) (3 корзинки, 3 обруча, 3 мяча малого диаметра)
3. «Забросай врага снарядами» (3 корзинки, мягкие мячи)
4. «Переправа» (взрослые)
5. «Заминируй и разминируй поле» (ребенок и взрослый) (обручи, кегли малого диаметра) (папы поочередно берут детей за ноги, и те должны передвигаться на руках).

Ведущая:

Уважаемые участники соревнований, вы немного отдохните, и послушайте, какими веселыми бывают папы и их детишки – шалунишки. Вызываем отцов и детей на частушечный поединок. Посмотрим, кто кого перепоеет.

Частушки.

Папа: Когда вырастет мой сын-

Будет кем, не знаю,

Но хорошим человеком

Станет – обещаю!

Ребенок: С папой делаем зарядку,

С ним большие мы друзья!

А когда он хмурит брови –

Обижаться мне нельзя....

Ведущая:

Пришло время вернуться на этап, следующая эстафета:

6. «Ползуны в паре» (папа, мама, ребенок)
7. «Не урони мяч» (дети) (ведение мяча 2 руками в беге, с броском мяча взрослому)
8. «Не урони мяч» (папы, мамы) (конусы, мячи, баскетбольные корзины)
9. «Прыгуны с мячами» (ребенок, папа, мама) (у ребенка – 1 мяч, у мамы – 2 мяча, у папы – 3 мяча)
10. «Веселый поезд» (ребенок, мама, папа) (обручи)



Ведущая:

Соревновались все на славу,
И все участники по праву
Похвал достойны и награды,
И мы призы вручить вам рады.

Жюри подводит итога соревнований, награждает команды, ведущий поздравляет команды, вручает победителям-детям медали «ПАПА – Гордость моя!».

Ведущая:

А теперь пора прощаться,
Вам желаю закаляться.
Не болеть и не хворать,
Физкультурниками стать.
Спортсмены – верные друзья,
И летом, и зимой,
Пусть будет каждая семья –
Спортивной семьей!
Всего Вам доброго, до свидания, до новых встреч!



Конспект физкультурного занятия с использованием нетрадиционного оборудования «сухого бассейна», наполненного пластмассовыми шариками разных цветов.

Программное содержание.

1. Закреплять навыки выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием шарика из «сухого бассейна».
2. Способствовать развитию мелкой и общей моторики при использовании «сухого бассейна».
3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед, сидя на мяче «фитболе».

Оборудование к занятию:

- «сухой бассейн»;
- три ориентира;
- три фитбола (для игры).

Ход занятия

1 часть

«Сухой бассейн» поставлен на середину зала.

1. Ходьба гимнастическим шагом вокруг «бассейна». У каждого ребенка в руках один шарик из «сухого бассейна».
2. Ходьба на носках в сочетании с перекладыванием шарика из одной руки в другую над головой.
3. Ходьба на пятках, руки с шариком за спиной.
4. Ходьба широким шагом в сочетании с перекладыванием шарика из одной руки в другую под ногой.

И.п.: основная стойка, руки в стороны.

1 – широкий шаг, переложить шарик из одной руки в другую под ногой.

2 – выпрямиться, руки в стороны.

3-4- повторить.

5. Бег с захлестыванием голени, шарик держать за спиной двумя руками.

6. Выполнение дыхательного упражнения в сочетании с ходьбой (4-6 раз).

7. Прокатывание шарика по бортику «бассейна» сначала в одну, затем в другую сторону (4 раза).

Дети встают вокруг «бассейна», каждый рядом с сектором определенного цвета, соответствующего цвету шарика у него в руке. Выполняются следующие упражнения.

«Закопаем ручки»

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу.

1 – поднять руки вверх.

2 – наклониться вниз, руки погрузить в шарики.

3-4- повторить.

Упражнение повторить 6-8 раз.



«Закопаем ножки»

И.п. стоять в основной стойке, боком к «бассейну».

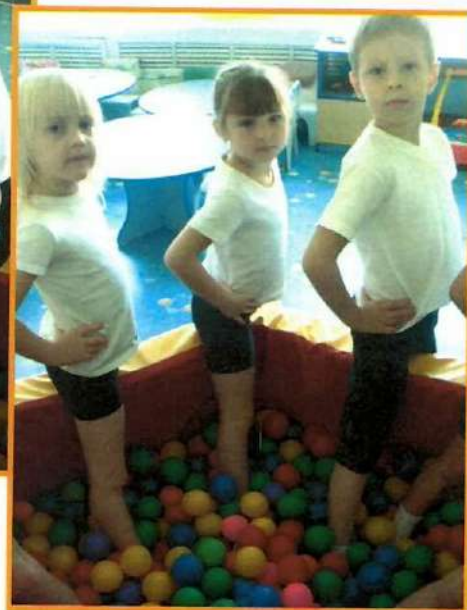
1- согнуть ногу в колене, подтянуть к животу.

2 – погрузить ногу в шарики «бассейна».

3 – повторить 1.

4 – и.п.

Упражнение повторить, стоя другим боком к «бассейну». Упражнение повторить, стоя другим боком к «бассейну». Упражнение повторить по 3 раза каждым боком.



«Гусеница»

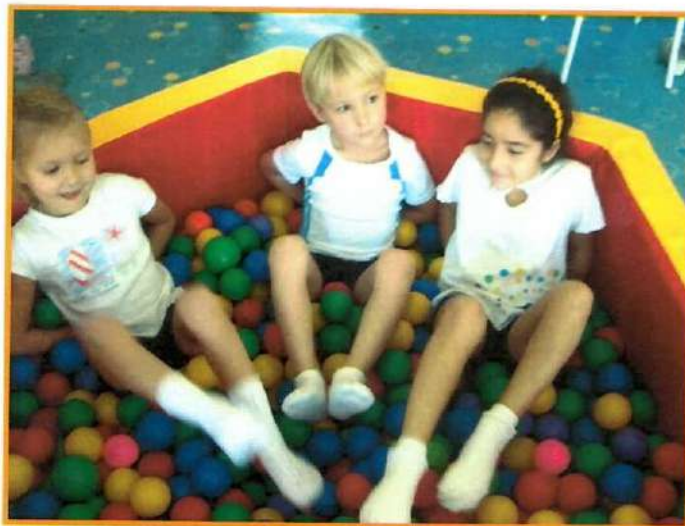
И.п. сед, руки на поясе, ноги выпрямлены.

Передвижение в и.п, приподнимая бедро и вынося вперед выпрямленные ноги поочередно (1 круг).

«Велосипед»

И.п. сед, ноги выпрямить, руки вдоль туловища, спина опирается на край «бассейна».

Вращение ногами, имитируя езду на велосипеде (4 по 10 секунд).



«Зайчики»

И.п. ноги вместе руки на поясе.

Прыжки ноги врозь, ноги вместе (3 по 15 секунд).

Основные виды движений:

«Сухой бассейн» выносится на середину зала, из него высыпаются все шарики. Проводятся упражнения в метании в горизонтальную цель с расстояния 3 м различными способами:

1. Метание шариков в «бассейн» из-за головы.
 2. Метание шариков в «бассейн» снизу вверх.
- И.п. ноги широко расставлены, шарик держать двумя руками внизу.
3. Метание шариков в «бассейн» стоя спиной к нему, между ногами.
 4. Метание шариков в «бассейн» из и.п. сидя на полу, руки в упоре сзади, шарик зажат ступнями ног.

Примечание: дети сначала должны плотно прижать к туловищу согнутые в коленях ноги, затем резким толчком вынести ноги вперед и кинуть шарик.

5. Эстафета «Кто быстрее соберет шарики».

Дети делятся на пары. Педагог дает задание каждой паре собрать шарики определенного цвета и положить их в «бассейн». Побеждает команда, быстрее выполнившая упражнение.

6. Подвижная игра-эстафета «Быстрый мяч».

7. Дети с мячами строятся в две колонны. По команде педагога дети, стоящие первыми, выполняют прыжки с продвижением вперед, сидя на мяче, до ориентира; огибают прыжками ориентир и возвращаются прыжками в свою команду. Побеждает команда, быстрее выполнившая упражнение. Выполнить 2-3 раза.



ПОСОБИЕ «ОСТРОВКИ ЗДОРОВЬЯ».

Цели направления:

1. Осуществлять закаливающие процедуры, массаж верхних и нижних конечностей посредством воды контрастных температур и природных материалов, раздражающих рефлексорные точки, а также проводить профилактику плоскостопия и сколиоза.
2. Развивать и совершенствовать двигательные навыки и умения детей, а также способность заботиться и следить за своим здоровьем.
3. Закреплять представление детей о предметах ближайшего окружения, их качестве и назначении. Развивать умение ориентироваться и размещать предметы на плоскостном пространстве. Пополнять и активизировать словарь детей на основе углубления их знаний и представлений об окружающем. Накапливать опыт драматизации средствами общения со сказочными героями или другими персонажами в соответствии с текстом.
4. Формировать навыки совместной деятельности: умение работать рядом, охотно помогать другим, быть организованным, поддерживать дружеское взаимодействие.

Состав пособия:

Произвольное количество грелок (не меньше 10, грелки могут быть разной формы, резиновые, так и покрытые тканями разной расцветки и рисунка, Пособие многофункциональное. Собрано из экологически чистых материалов: различные шарики, косточки, камушки, жёлуди).



ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ.

Воздействуя на нижние и верхние конечности ребёнка водой контрастных температур и оказывая раздражающее массажное действие, «Островки здоровья» способствуют оздоровительному закаливающему эффекту на весь организм в целом. Рецепторы, которые находятся на стопе и ладони. Реагируют на резкую смену температур, а также на мягкое и твёрдое. В результате рефлекторные точки находятся в тонусе и расслабляются. Таким образом, в ходе применения пособия постепенно наступает оздоровительный эффект в целом, в том числе осуществляется профилактика плоскостопия.

Игровые упражнения.

- *« По ровненькой дорожке »*

Цели. Стимулировать рефлекторные зоны на подошвах ног, упражнять в ходьбе. Учить правильно и четко выполнять движения. Следить, чтобы ступня полностью находилась на пособии. Воспитывать желание заниматься закаливающими профилактическими мероприятиями.

Дети выстраиваются в колонну.

Воспитатель. Мы пройдем по дорожке так, чтобы наши ножки «протанцевали» на каждой из «подушек» свой танец: на первой – потопали, на второй – попрыгали, на третьей – потоптались и т.д.

Повторить упражнение 3 раза поточным методом.

- *« Шагни в круг ».*

Цели. Стимулировать рефлекторные зоны на подошвах ног и ладонях, развивать внимание, точность движений. Воспитывать доброжелательное отношение к партнеру.

Дети стоят вокруг «островков».

Воспитатель. Положите руки друг другу на плечи и качайтесь вправо-влево. Выйдите из круга и постучите каждый по своему «островку» руками, поменяйтесь местами с соседом справа (слева) и повторите упражнение.

(Грелки должны быть расположены так, чтобы их содержимое не повторялось.) Повторить упражнения 8 - 10 раз.

- «Змейка».

Цели: Стимулировать и массировать рефлекторные зоны подошв ног. Закреплять навык ходьбы ног. Закреплять навык ходьбы «змейкой». Развивать воображение, ориентировку в пространстве. Воспитывать настойчивость. Уверенность в своих силах.

Дети встают в колонну. Воспитатель даёт им задание пройти по «островкам», выполняя заданное количество движений на каждой из них.

(Грелки следует располагать в два параллельных ряда с расстояниями 15 – 20см)

ЗАКАЛИВАНИЕ, ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА.

Основной причиной дефектов осанки являются привычные неправильные положения тела при сидении или стоянии. Следующие упражнения направлены на формирование правильной осанки. Легкой походки, на сохранение равновесия.

- «Пройди и не урони».

Цели: Формировать правильную осанку, навыки самостоятельного контроля над осанкой. Внимание, точность движений. Воспитывать желание видеть красоту правильных движений тела.

Дети делятся на две колонны и располагаются так, чтобы при ходьбе они могли наблюдать друг за другом. При этом двигаясь без помех со стороны партнера. У каждого из детей на голове лежит маленький мешочек. Задача ребенка – пройти по «островкам». Сохраняя осанку, и не уронить мешочек.

- «Удержись на кочке».

Цели: Формировать правильную осанку, навыки самостоятельного контроля над осанкой. Внимание, точность движений. Воспитывать желание видеть красоту правильных движений тела.

Дети делятся на две колонны и располагаются так, чтобы при ходьбе они могли наблюдать друг за другом. При этом двигаясь без помех со стороны партнера. У каждого из детей на голове лежит маленький мешочек. Задача ребенка – пройти по «островкам». Сохраняя осанку, и не уронить мешочек.

Дети располагаются в две колонны и встают напротив друг друга. Они стоят на «островках». Руки в стороны. Балансируя. По звуковому сигналу дети меняются местами. Повторить упражнение 5 – 6 раз.

- «На волне с товарищем».

Цели: Укреплять осанку, навыки самоконтроля за ней; упражнять в счете. Воспитывать толерантность к партнеру, настойчивость в достижении цели.

Дети располагаются в две колонны и встают напротив друг друга, держа за руки партнера напротив. Задача – выполнять упражнение. Не сходя с «островков», при этом балансировать, следить за осанкой. Поддерживать товарища и слушать задания воспитателя.

Примечание. Для этих упражнений воды и наполнителей требуется чуть в большем количестве.

НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

«Массажные дорожки».

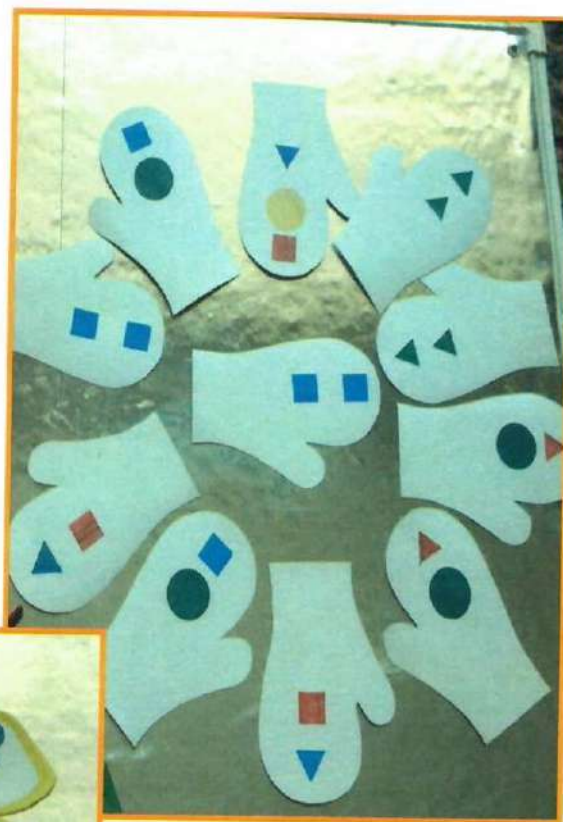
Предназначены для массажа стоп и применяются для профилактики плоскостопия у детей, а также для развития координации и равновесия.

1. Массажные дорожки жесткие «рыбка», «лесенка», разноцветные трубочки», «Весёлые следочки».
2. Массажная дорожка мягкая «змейка».



«Цветные мишени».

Используются в метании, а также как цветные ориентиры.



Конспект занятия

Точечный массаж рук.

Цель: Учить детей навыкам самомассажа рук с использованием шариков и колец, закрепить знание частей тела.

Оборудование: шарики и колечки.

Ход:

Воспитатель: Ребята, сегодня утром почтальон принес нам посылку (показывает посылку).

Давайте посмотрим, что в ней лежит. Посмотрите письмо!

Давайте прочтем:

«Здравствуйте, ребята! Я узнал, что королева Простуда и принцесса Плохое настроение решили захватить в плен всех детей. Я посылаю вам волшебные шарики и колечки, которые защитят вас от злых чар. Доктор Пилюлькин» (достать посылку – шарики).

Посмотрите, какие интересные шарики: разных цветов (желтые, оранжевые, зеленые). Слышите, в шариках что-то лежит. Давайте, откроем шарик. Что там? Как вы думаете, что там такое? Да, это колечко, о котором нам писал доктор Пилюлькин. Давайте же вместе подумаем, как мы можем защитить наш организм с помощью этих предметов? Что с ними можно сделать? (*Дети называют различные способы взаимодействия с шариками и колечками*). Вы предложили много очень интересных способов. Давайте попробуем покатать шарик между ладонями. Что вы при этом чувствуете? Вы не случайно почувствовали на своих ладошках легкое покалывание. Ведь мы через свои ладошки воздействуем на все органы нашего тела. Кровь лучше поступает ко всем органам, и болезни будут обходить стороной.

- А как мы можем использовать колечки ? Правильно, мы можем надевать колечки поочередно на все пальчики.

- Давайте вспомним, как называются наши пальчики. Помните сказку про пальчики ? (Хором рассказывают стихотворение “Сказка про пальцы,” разгибая поочередно пальцы, о которых рассказывают.)

Жили братья, не тужили,
Но однажды приуныли,
Стали думать и гадать,
Как же имена всем дать.

-- Я хоть ростом невелик,
Но веселый озорник,
Все стоите вы за мной.
Буду зваться я “Большой”.

-- Я указывать люблю,
На цветы и на Луну,
Очень я внимательный,
Палец “Указательный”.

-- Я стою посередине,
Буду зваться я отныне
“Средний” палец-удалец.
Вот такой я молодец!

-- Меньше всех я братьев ростом.
Ох, как маленьким непросто!
Но меня легко узнать,
Пусть “Мизинцем” будут звать.

Брат один, как ни гадал,
Имя так себе не дал.
Но его не обижают,
“Безымянным называют!”

- А теперь давайте надевать колечки на все пальчики по очереди. (Дети массируют пальцы кольцом, а воспитатель рассказывает, для чего мы массируем тот иной палец.)

- Большой палец мы массируем, чтобы не болела голова.
 - Указательный – чтобы дыхание было ровным.
 - Средний палец массируем для того, чтобы хорошо работал желудок.
 - Безымянный – чтобы хорошо работали все внутренние органы.
 - Мизинец – чтобы лучше работало сердце.
- Вот видите, как через наши ладошки и пальчики мы воздействуем на все наши органы! Но мы сможем заметить какие-то результаты только в том случае, если массаж шариками и колечками будет ежедневными. Так, давайте пообещаем друг другу каждый день делать массаж рук “волшебными шариками и колечками”, и тогда никакие злые чары нам не страшны!



ЛИТЕРАТУРА

1. Глазырина Л.Д.. «Физическая культура дошкольникам. Программа и программные требования». Москва. ВЛАДОС. 2001.
2. Голицына Н.С.. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» Москва. 2004.
3. Музыкальная палитра / СПб.: Изд-во «Роспечать». №8. 2010.
4. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)». Москва. ВЛАДОС. 2004.
5. Сальченко К.В. . «Гуманистическая и трансперсональная психология». Хрестоматия. Минск - Москва. 2000.