

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 г.о. Чапаевск Самарской области
структурное подразделение Детский сад № 19 «Колокольчик»

Сборник
методических материалов
Цикл занятий «Уроки здоровья Крепыша»
(младший и старший дошкольный возраст)

Составители:
воспитатели - Петухова Е.П.,
Гуськова Э.Г., Бегаева С.В.

Пояснительная записка

Сценарии занятий из серии «Уроки здоровья Крепыша» разработаны в соответствии с темами Дней Здоровья. Дни Здоровья проводятся в первый понедельник каждого месяца.

Тема игровых занятий актуальна для решения задач социально-коммуникативного, познавательного развития. Она, как правило, перекликается с содержанием тематической недели. Помимо образовательных задач на игровых занятиях ставятся оздоровительные и профилактические вопросы. Игровой характер занятий обеспечивает деятельностный подход, создает условия для налаживания партнерских отношений.

В группе постоянно находится игрушка Крепыш, который является участником занятий. Игрушка Крепыш помогает активизировать каждого воспитанника группы. Крепыш привлекает детей к решению проблем как сказочных персонажей, так и рассматривает с детьми ситуации из реальной жизни. У педагога имеется возможность подводить дошкольников к самостоятельной постановке проблемы, поиску оптимальных путей ее решения. Дети вместе с Крепышом проводят опыты, эксперименты, наблюдают, под руководством педагога делают выводы, учатся схематично фиксировать результаты опытов.

Каждая игра или игровая ситуация подбирается педагогом с таким условием, чтобы получаемые представления имели практическую ценность и значение в вопросах сохранения и укрепления здоровья, приобщали воспитанников к основам здорового образа жизни. В каждом сценарии продумываются возможности для обеспечения ситуации выбора роли и степени участия в предлагаемых видах деятельности.

Предполагается и возвращение к сюжетной линии предыдущих занятий с целью мониторинга представлений дошкольников, закрепления полученных знаний и умений. В качестве игровых заданий выбираются другие варианты, либо усложненные варианты.

«Уроки здоровья Крепыша» для повышения эффективности обеспечиваются разнообразными игровыми пособиями и дидактическим материалом. Для обеспечения возможности выбора активно используются кубики, на гранях которых схематично изображены варианты заданий, цветок с разноцветными лепестками, вращающиеся диски с сигнальным окном и т. д. Проследить качество сформированности представлений помогают и сигнальные карты, изготовленные на каждого ребенка.

На занятиях активно используются мультимедийные пособия и игры, а также мультфильмы, созданные в мультстудии детского сада, детская театрализация, например, пальчиковый театр.

Картотека дидактических игр, созданная в группе, позволяет выбрать игры для индивидуальной и подгрупповой работы в течение всего Дня Здоровья, что также способствует повышению эффективности «Уроков здоровья Крепыша».

Тема: «Зимние забавы» -с элементами спортивных игр
(подготовительная группа)

Цель:

- обобщение знаний детей о зиме и зимних видах спорта

Задачи:

-закреплять знания о временах года, систематизировать представления детей о зиме как времени года, способствовать развитию логического мышления, памяти.

-удовлетворять физические потребности детей в движении, развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве, создавать положительную эмоцию, радость от совместной двигательной деятельности.

-воспитывать дружелюбие, организованность, обогащать активный игровой опыт детей разнообразием игр-эстафет, формировать умение действовать согласованно, закреплять навыки безопасного поведения в играх, эстафетах соблюдая очередность.

Оборудование: 2 больших мяча, ориентиры, 4 дуги, 2 корзины, «снежки», 2 пары мини-лыж, ледянки – 2 шт., 2 мягкие игрушки, набор «Дары Фребеля»№7, 8, 9;

Предварительная работа: беседы о зиме, о зимних видах спорта

Ход занятия

Воспитатель:

- Здравствуйте, дети! Приглашаем вас в зимнюю сказку, страну зимних игр, забав и развлечений.

- Ребята, какое сейчас время года? *(Ответы детей)*

- Вы рады зиме? *(Ответы детей)*

- Вот сейчас мы поговорим с вами о зиме.

- Назовите зимние месяцы. *(Декабрь, январь, февраль)*

- Какой снег? *(белый, холодный, пушистый, хрустящий, липкий...)*

- Если мы внесем снег в группу. Как вы думаете, что произойдет со снегом? *(Снег растает)*

- Какие еще явления природы можно наблюдать зимой? *(Снегопад, вьюга, метель...)*

- Какие слова можно сказать про зиму, какая она? *(Снежная, морозная, холодная...)*

- Какие зимние виды спорта вы знаете? *(Хоккей, биатлон, керлинг, скелетон, бобслей, фигурное катание...)*

Воспитатель:

- Все собрались?

Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись!

Не зевай! Не ленись!

Ты в снежинку превратись.

Друг от друга разлетись,

На разминку становись!

«Разминка»

Музыкальная игра **«Что нам нравится зимой?»**

1. Что нам нравится зимой?

Белые полянки.

А на горке снеговой –

Лыжи или санки.

(Имитация ходьбы на лыжах и коньках)

2. Что нам нравится зимой?

Потеплей одеться.

В шубке теплой меховой

На морозе греться.

(Прыжки на месте, похлопывая себя по плечикам)

3. Что нам нравится зимой?

Мягкие сугробы

Чтоб кататься день-деньской

Крепость строить чтобы.

(Имитация игры в снежки)

Воспитатель:

- В какие игры вы любите играть зимой? (*Строить горки, кататься на санках, играть в снежки, лепить снеговиков...*)

- Вы любите лепить снеговика? Давайте поиграем!

Давай дружок, смелей дружок

Кати смелее свой снежок

Он превратится в снежный ком

И станет ком снеговиком.

«Сделай снеговика»

(набор «Дары Фребея» №7, 8, 9)

Команды строятся вокруг своего стола, по команде дети начинают **«лепить снеговика»**. Выигрывает команда, которая установила все детали быстрее и в нужном порядке.

Звучит музыка

Воспитатель: К нам идет какой-то гость! Ребята, слышите, какой-то шорох? А давайте, спрячемся!

Дети приседают на корточки, воспитатель накрывает их белым покрывалом (**«сугроб»**), можно сделать несколько **«сугробов»**.

Под мелодию входит Снеговик.

Снеговик:

-Ребята, а что вы здесь делаете? Я тоже люблю играть. Можно с вами мне поиграть?

Воспитатель:

-Вместе с моим другом – снеговиком, придумали мы для вас спортивные веселые состязания. Вы готовы побегать, попрыгать и посоревноваться?

Воспитатель:

-Я предлагаю вам поделиться на две команды.

Дети делятся на две команды.

1 эстафета: **«Снежный ком»**

(2 больших мяча, ориентир)

Первый участник катит **«снежный ком»** до ориентира и обратно, и передает следующему участнику. И так, пока не закончит последний. Побеждает та команда, которая справилась с заданием быстрее.

Воспитатель:

-Какие вы молодцы! Давайте, поиграем в снежки, но с начала их нужно собрать!

2 эстафета: **«Собери снежки»**

(4 дуги, 2 корзины, «снежки» -20 шт.)

Первый участник проходит через 2 дуги и бежит до **«снежка»**, берет один **«снежок»** и возвращается бегом к своей команде, кладет его в корзину и передает эстафету следующему участнику, и так до тех пор, пока все снежки не окажутся в корзине. Побеждает та команда, которая справилась с заданием быстрее.

Снеговик:

-Молодцы, вы все собрали! Вы наверное устали?

Снеговик:

-Во дворе снежки скатаем.

Поиграем, покидаем.

3 эстафета: **«Самый меткий»**

(2 корзины, «снежки» — 20 шт.)

Дети бросают снежки по очереди в корзину, которая находится на определенном расстоянии от команды детей. Побеждает та команда, у которых больше в корзине оказалось **«снежков»**.

Тема: «Крепыш в гостях у ребят»
(старшая группа)

Цель: закрепление знаний о составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- закрепить представления о роли правильного питания в жизни человека;
- уточнить представления о роли витаминов для организма, уточнить понимание пользы овощей и фруктов;
- развивать умение анализировать предложенные ситуации с точки зрения положительного воздействия на здоровье;
- воспитывать самостоятельность и активность в решении игровых задач;
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

Предварительная работа: беседы : «Овощи с нашего огорода»; «Овощи — фрукты — полезные продукты», дидактические игры «Теремок»; «Данетка»; «Кто больше назовет?» «Я знаю...» (с мячом); экскурсия с родителями в продовольственный магазин; с.р.и. «Магазин. Овощи. Фрукты»

Материалы и оборудование: пособия «Уроки Неболяшек», предметные картинки, карточки для игры «Что лишнее?», Пособие линейная «Данетка»; пособие «Волшебные солнышки», картинки — портреты Карлсона, Винни-пуха, Незнайки; пособие «Ромашка», волшебная палочка, игрушка Крепыш; цветок с пятью лепестками.

Ход занятия:

Воспитатель привлекает внимание детей словами:

- Дети, посмотрите к нам в гости пришел Крепыш. Только что-то, по моему, он выглядит расстроенным. Давайте с ним поздороваемся и поскорее узнаем, что у него случилось.

Дети и педагог здороваются с Крепышом.

Педагог отвечает за Крепыша:

- Здравствуйте, ребята, у меня случилось несчастье. Я потерял свою волшебную Ромашку здоровья. Я торопился к вам в гости, внезапно подул ветер и все лепестки разлетелись. Что же теперь делать?

Педагог, выслушав Крепыша, говорит:

- Ну что ты переживаешь, Крепыш. Ты ведь никаких трудностей никогда не боялся, да и мы с ребятами тебе поможем. Мы ведь друзья. Что за лепестки были у твоей Ромашки?

Крепыш отвечает голосом педагога:

- Каждый лепесток моего цветка — это правило укрепления здоровья.

Воспитатель отвечает:

- Хочу успокоить тебя, Крепыш. Мы с ребятами поможем тебе вспомнить все правила и соберем цветок. Поможем, ребята?

(Сажает игрушку Крепыша на стульчик, роняет мыло)

- Крепыш уронил мыло. И мне кажется — это подсказка. О каком правиле может идти речь? (Правило ЗОЖ — соблюдать чистоту)

Игровое упражнение «Геремок»

- Приглашаю в команду смельчаков всех, кто знает правила чистоты:

(мыть руки, чистить зубы, причесываться, принимать душ, умываться, быть опрятным и аккуратным, убирать все вещи по своим местам, мыть игрушки, стирать и гладить вещи, перед выходом из дома обязательно смотреться в зеркало)

- Все правила вы назвали, значит мы команда, которая выполнит любую задачу. Нам предстоит серьезные испытания, ведь мы должны помочь друзьям Крепыша, а они ведь у него не всегда соблюдают правила здорового образа жизни. Да вы с ними знакомы: это — Карлсон, который живет на крыше, Винни-пух, Незнайка. Их главная беда, что они сладкоежки и часто нарушают режим питания. Поможем им разобраться с полезными продуктами?

(Предлагает выбрать сказочного героя, чью проблему будут решать в первую очередь)

Игровое упражнение «Купи продукты» (Помогают Карлсона)

На прилавке магазина разложены предметные картинки с изображением продуктов питания. Двое детей с корзинками для продуктов отправляются в магазин покупать продукты: Первый — для обеда на каждый день; второй — для праздничного обеда. *(Игровое задание состоит в том, чтобы за определенный временной отрезок купить пять-семь объектов — продуктов питания)*

- Ребята, давайте проверим, как ребята справились с заданием. Поможет нам в этом «Волшебное солнышко».

(Если ребенок не допустил ошибок, дети поднимают улыбающееся солнышко; если допущена ошибка — солнышко грустит.)

Игровое упражнение «Данетка» (Помогают Незнайке)

- Ребята Незнайка совсем не знает овощей и фруктов, не представляет, в чем их польза, какими полезными свойствами они обладают, какие витамины в них содержатся. Поможем ему разобраться.

(Педагог выполняет роль ведущего, задумывает объект, дети должны отгадать, что это за продукт, задавая вопросы, на которые педагог отвечает только «да» или «нет»)

- Я задумала объект. Угадайте, что это?

- Это фрукт? (Нет)

- Это овощ? (Да)

- Он растет в земле? (Да)

- Его едят сырым? (Нет)

- Это картошка? (Да)

Игровое упражнение «Фрукты, овощи»

Выполняется со всей группой воспитанников. Ведущий называет объект. Если это фрукт — дети хлопают в ладоши, если овощ — топают.

- Молодцы, вы играли, не допустив ни одной ошибки. А теперь в нашей помощи нуждается Винни-пух. Дело в том, что этот сказочный герой умет на

вкус различать только мед и сгущенное молоко. Научим его разбираться в овощах и фруктах.

Дидактическая игра «Угадай по вкусу»

- Я хочу предложить вам такую игру. Нужно закрыть глаза, съесть кусочек плода и определить, что это было.

(Детям предлагается кусочек моркови, яблока, капусты или груши, перца болгарского и т.д.)

- Ребята, вот мы и помогли Крепышу и его друзьям.

- Крепыш, тебе понравилось, как ребята справились с заданиями?

Крепыш: Ребята, вы молодцы. Мне бы хотелось, чтобы вы познакомили моих сказочных друзей с правилами здорового питания.

- Ребята давайте проведем такую игру-соревнование

«Кто больше назовет»

Дети перечисляют правила здорового питания, за каждый правильный ответ получают фишку. В конце подводят итоги, определяют лучшего знатока:

- *нужно соблюдать режим питания*

- *питание должно быть разнообразным*

- *кушать нужно вовремя*

- *в рационе должно быть много овощей, фрукты*

- *пищу нужно тщательно пережевывать*

- *нельзя есть сладкое перед едой*

- *во время еды нельзя разговаривать и т.д.*

Крепыш: Ребята, вы большие молодцы, так хорошо разбираетесь в вопросах здорового питания. Сейчас у вас есть возможность попробовать себя в роли волшебников. Волшебная палочка нам поможет, она выполнит все ваши желания, если они будут добрыми и будут для всех.

(Дети передают друг другу волшебную палочку и высказывают свои пожелания. Начинает педагог)

Педагог предлагает Крепышу тоже высказать свое пожелание. Он озвучивает пожелание соблюдать правила здорового образа жизни, правильно питаться, быть всегда в хорошем настроении и прощается с детьми.

Тема: «Режим дня»
(средняя группа)

Цель: Формирование у детей представлений о режиме дня, частях суток и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающие:

- закрепить знания о частях суток;
- раскрыть взаимосвязь здорового образа жизни и соблюдения режима дня.

Воспитательные:

- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- воспитывать умение слушать друг друга, общаться, уважать чужое мнение;
- воспитывать чувство коллективизма.

Развивающие:

- развитие памяти, внимательности, координации движений.

Словарная работа: режим дня.

Оборудование: плакат, разделенный на 4 сектора; картинки с режимными моментами для наклеивания и для дидактической игры.

Предварительная работа:

1. Просмотр мультфильмов: «Аркадий Паровозов», «Почему нужно соблюдать режим дня?», «Смешарики»: «Распорядок. Азбука здоровья».
2. Чтение стихотворения «Я люблю свой режим дня! Он - помощник для меня!»

Ход занятия:

Воспитатель:

- Здравствуйте, дети! А вы знаете, что слово «здравствуй» означает «будь здоров!»? Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Так вы дарите друг другу здоровье и радость.

Воспитатель:

- Как вы думаете, что значит быть здоровым?

(Ответы детей)

Воспитатель:

- Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу. Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье.

Воспитатель:

- Сейчас мы проверим, а знаете ли вы, что для вас полезно, а что вредно?

- Читать лёжа...
- Смотреть на яркий свет...
- Смотреть близко телевизор...
- Оберегать глаза от ударов...

- Употреблять в пищу морковь, петрушку...
- Тереть глаза грязными руками...
- Слушать очень громкую музыку...
- Заниматься физкультурой...

Воспитатель: - Чтобы быть здоровым, нужно с детства заботиться еще о правильном распорядке дня. Что такое режим дня?

Дети:

(Ответы детей)

Воспитатель:

- Режим дня - это распределение времени суток на виды занятий, отдых и развлечения. Чтобы правильно составить свой режим дня, надо знать части суток и правильно планировать время сна, личной гигиены, питания, занятий спортом и отдыха.

Вопросы:

- Как вы думаете, каким цветом мы обозначим ночь? - *Черным.*
- Утро? - *Серым.*
- День? - *Голубым.*
- Вечер? - *Фиолетовым.*

(Воспитатель наклеивает цвета на плакат, разделенный на 4 сектора, по количеству частей суток)

Воспитатель:

- Давайте повторим части суток. Я загадаю вам загадки, а вы должны их отгадать.

- Слушайте первую загадку:

*Солнце яркое встаёт,
Петушок в саду поёт,
Наши дети просыпаются,
В детский садик собираются. (Утро)*

Воспитатель:

- Правильно, ребята. Это утро. А что вы делаете утром?

Дети:

- Умываемся, чистим зубы, делаем зарядку, заправляем кровать, завтракаем, занимаемся.

Воспитатель:

- Правильно, ребята. На столе лежат картинки на тему «режим дня», вам необходимо выбрать те, которые относятся к утру и наклеить их на плакат, разделенный на части суток.

(Дети на столе берут картинки, которые относятся к утру и наклеивают на плакат)

Воспитатель: (Загадывает загадку)

*Солнце в небе высоко,
И до ночи далеко,
Коротка деревьев тень.
Что за время суток? (День)*

Воспитатель:

- А что вы делаете днем?

Дети:

- Гуляем на прогулке, рисуем, играем в настольные игры, обедаем, спим.

(Дети на столе берут картинки, которые относятся ко дню и наклеивают на плакат.) **Воспитатель:** (Загадывает загадку)

Солнышко лучистое

Село за дома,

Мы пришли с прогулки,

Ужинать пора. (Вечер)

Воспитатель:

- А чем вы занимаетесь вечером?

Дети:

- Ужинаем, рисуем, смотрим телевизор, слушаем сказку перед сном.

(Дети на столе берут картинки, которые относятся к вечеру и наклеивают на плакат.)

Воспитатель: (Загадывает загадку)

Солнце село. Свет погас.

Спать пора всем. Поздний час.

Улетел уж вечер прочь,

А за ним крадется. (Ночь)

Воспитатель:

- А что мы делаем ночью?

Дети:

- Спим.

(Дети на столе берут картинки, которые относятся к ночи и наклеивают на плакат.)

Воспитатель:

- Правильно. Соблюдение режима дня очень важно для каждого человека и особенно ребенка. Утром, в обед и вечером нужно обязательно кушать; несколько раз в день ходить на прогулку, дышать свежим воздухом и играть в игры; по утрам и вечером принимать душ и чистить зубы; днем обязательно отдыхать, а вечером в одно и то же время укладываться спать. Те дети, которые не нарушают режим дня, растут крепкими и здоровыми. У них всегда хорошее настроение и на все дела хватает времени.

Воспитатель:

- Послушайте стихотворение про мальчика, который не соблюдал режим дня.

Зачем соблюдать режим?

Я режим не соблюдаю,

Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю,

То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку

Я, конечно, не встаю.

Нет обеда? Всухомятку

*Бутерброд я пожую.
Поздно спать люблю ложиться,
После всех телепрограмм,
И не может добудиться
Меня мама по утрам.
«Ты, сыночек, бледный, вялый
И совсем больной на вид.
Ты с утра уже усталый,
Может, что-нибудь болит?»
А отец сказал с досадой:
«Вот твоя ошибка, сын!
Соблюдать, конечно, надо
В жизни правильный режим!»*

Воспитатель:

- Что случилось с мальчиком из стихотворения?

Воспитатель:

- Мы с вами немного устали, и я предлагаю вам немного подвигаться.

Физкультминутка:

*Утром мы, когда проснулись,
Улыбнулись, потянулись.
Для здоровья, настроенья
Делаем мы упражненья:
Руки вверх, руки вниз,
На носочки поднялись.
То присели, то нагнулись
И опять же улыбнулись.
А потом мы умывались,
Аккуратно одевались.
Завтракали не торопясь,
В садик, к знаниям стремясь.*

Воспитатель:

- Ребята, давайте проверим, как вы запомнили, что такое режим дня, и выполним задание.

Дидактическая игра «Режим дня» (в виде соревнований).

Воспитатель:

- Перед вами картинки с различными действиями: завтрак, сон, обед, зарядка и т. д. Вам нужно расставить их все по порядку, как должен проходить ваш день.

Воспитатель:

- Молодцы, ребята! Я вижу, что вы усвоили, что такое режим дня.

Воспитатель:

- Режим дня надо соблюдать, чтобы быть здоровым, бодрым, радостным! Для закрепления знаний, я вам подготовила загадки.

Он — холодный, он — приятный,

*С ним дружу давно, ребята,
Он водой польёт меня,
Вырасту здоровым я! (душ).
Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня! (зарядка).
Есть и завтрак, и обед,
Полдник есть, а может, нет,
Он не очень-то и нужен,
Ведь у нас еще есть ... (ужин)
Чтобы сил тебе хватало
Бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кроватку
Нужно лечь и отдохнуть.
Это значит, что у нас
По режиму... (тихий час).
Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий... (распорядок дня).
Вот совсем закрылись глазки,
И почувствовал я —
он скоро мне покажет сказки.
Мой ночной волшебник... (сон).*

Итог занятия.

Воспитатель:

- Ребята, для чего нужно соблюдать режим дня детям и взрослым?
(Ответы детей)

Воспитатель:

*А теперь пора прощаться.
Всем желаю закаляться,
Не болеть и не хворать,
И режим соблюдать.*

- Желаю Вам здоровья! Отличного настроения! До свидания!