

Проект:
«Спорт для здоровья»

Воспитатель: Ананьева Н.И.
Учитель-логопед: Банникова М.А.

Отчет
11.09.2023г -16.09.2023г.

Игра- занятие «Сохрани свое здоровье»

Восп: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

А почему вы хотите быть здоровыми?
В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его.
Об этом и мудрые пословицы говорят:
Есть ли большая беда,
Чем болезни и нужда.
Я здоровье берегу,
Сам себе я помогу.



Восп: Как вы понимаете, что такое здоровье?

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

Восп: А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

Дети: Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой! Вставай, указка! Вставай, середка! Вставай, сиротка! И крошка Митрошка!

Привет, ладошка! Все проснулись, потянулись! Молодцы!

Восп: А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр.

Он очень хотел вас увидеть.

Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»



Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей.

(Расческа)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть ему покажет. (Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

Хвостик из кости,

На спинке – щетинка.

Эта вещь поможет нам

Чистить брюки и кафтан. (Щетка)

Физкультминутка "Веселая зарядка"

Солнце глянуло в кроватку.

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Дружно делаем зарядку.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»



щетка)

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.).

Дети обводят зеленым маркером то, что полезно.

Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно. Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб.

Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

Восп: Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать?

Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,
Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий.

Чаще окна открывать,



Свежим воздухом дышать.
Руки мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

А мы с вами как закаливаемся после дневного сна? Ходим босиком по коррегирующей дорожке, массажным коврикам. Но закаляться нужно постепенно, разумно.

Послушайте пословицы:

1.«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

2.«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день.

Это самомассаж. Послушайте это слово.

Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Лобик мыли? Щечки мыли? Ушки мыли? Ручки мыли? Все помыли? Чистые теперь
Открыть к здоровью дверь!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью.



Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Восп: Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает **витаминов**. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

Восп: А вы, ребята, пробовали витамины?

Восп: Витамины бывают не только в таблетках.

Восп: А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. |
них много витаминов А, В, С, Д.

Восп: В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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

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

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

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

Использования художественного слова.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Восп: Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

Восп: А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и **виноград**.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Восп: Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Восп: Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

Восп: Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная ед

Беседа «Виды спорта»

Цель: закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.

Задачи:

- воспитывать интерес к различным видам спорта и спортивным играм,

- формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, потребность в целенаправленной развивающей двигательной активности

- развивать двигательную активность, самоконтроль, координацию движений и моторные навыки.

Ход беседы:

Восп: - Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту? (ответы детей)

Восп: - Да, люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Сегодня мы поговорим о спорте и спортсменах. Давайте с ними познакомимся. (Педагог предлагает вниманию детям карточки, на которых изображены спортсмены в различных видах спорта.)

- Вы знаете, что существуют разные виды спорта – зимние и летние.

Восп: Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен, в ходе тренировок приобретает много качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту, грациозность, стройную фигуру, правильную осанку.

Восп: Правильно, изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т. д., но не все могут стать спортсменами. Одним - не хватает упорства, желания, другим - не позволяет

здоровье. Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами, но вы же хотите быть быстрыми, ловкими, выносливыми?

Восп: Какой вид спорта вам нравится, и какой спортивный инвентарь используется в этом виде спорта? (Ответы детей.)

- Однако не все знают, чтобы добиться этих качеств, спортсмены много и постоянно тренируются. Дети, а что такое тренировка? Каких качеств, спортсмены добиваются тренировками? (Ответы детей.)

Восп: - Каким спортом вы хотели бы заниматься? (Показ фотографий спортсменов, того вида спорта, который нравится ребенку.) Дети называют вид спорта, инвентарь который будет необходим.

Восп: - Из нашей беседы вы поняли, что спорт – это, прежде всего, физические упражнения, только более сложные и подчиненный строгим правилам.

Спортивная викторина: «Юные спортсмены»

Провели воспитатель группы
Ананьева Н.И,
Учитель -логопед: Банникова М.А.

Цель:

- Закреплять с детьми знания о спорте, спортсменах, видах спорта, формировать интерес к спортивным играм; воспитывать желание заниматься физкультурой заботиться о своём здоровье;

- **Задачи:**

1. Обобщить знания детей о видах спорта.
2. Способствовать формированию интереса к занятию спортом.
- 2 Выявить умение работать в команде, обсуждать, договариваться прислушиваться к мнению товарищей.

Материал: ноутбук, мультимедийная экран, мольберт, спортивный инвентарь.

Ход игры:

Ведущий 1:

Приветствуем сегодня всех,
Мы рады встрече с вами.
И не случайно в этот зал
Всех вместе мы собрали.
Нас сегодня позвала спортивная викторина.
И думаю, пройдет она
Нескучно и активно.

Ведущий 2: Здравствуйте, юные спортсмены. Я рада приветствовать вас на нашей спортивной викторине.

У нас в группе присутствует две команды:

1-команда «**Почемучки**»

2-команда «**Знайки**»

Прошу вас занять свои места.

Ведущий 1: Уважаемые команды сегодня состоится викторина на спортивную тему

Ведущий 2: Сегодня мы узнаем, что вы знаете о спорте. И пусть победят сильнейшие!

Ведущий 1: И так, начинаем нашу спортивную викторину «**Юные спортсмены**»

• **Первый конкурс «Интеллектуальная разминка»**

Предлагаю я командам

В этот конкурс поиграть.

На серьезные вопросы

Вам придется отвечать.

За одну минуту только

Вы должны свой дать ответ.

А жюри потом оценит,

Был он правильным, иль нет.

Каждой команде будет предлагаться по три вопроса на которые нужно ответить быстро, коротко и правильно. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

А вопросы будут задавать олимпийские персонажи (Мишка, Волк и Заяц)

1-конкурс

Интеллектуальные вопросы для команды «Почемучки»

1. Как называются спортсмены, которые бегают по полю и бьют мяч ногами? (*Футболисты*).
2. Ледовая площадка для спортсменов (*каток*)
3. Спортсмены которые танцуют на льду (*фигуристы*).
4. В каком виде спорта используется лента (*гимнастика*)

Интеллектуальные вопросы для команды «Знайки»

1. Что кричат зрители, когда мяч попал в ворота? (*гол*).
2. Спортсмены, которые закидывают мяч в корзину? (*баскетболисты*).
3. Какие спортсмены используют клюшку и шайбу? (*хоккеисты*).
4. Для какого вида спорта нужны очки, шапочка, (плавание)

2-конкурс (Работа на смарт доске)

«Почемучки» 1слайд – баскетбол, волейбол, футбол, зонт- (зонт не спортивный инвентарь).

2- слайд велосипедист, прыжки на скакалке, лыжник, домик – (домик на спортивный инвентарь).

3-слайд - футбол, штанга, дерево, лыжи, (дерево –не спортивный инвентарь).

«Знайки» 1ёслайд – лыжи, ролики, сапоги, коньки – (сапоги не спортивная обувь).

2-слайд — гимнастка, пловец, фигуристка, книга

3слайд - очки, шапочка, ласты, коньки, (коньки - зимний вид спорта)

3- конкурс – «Узнай вид спорта» (слайды)

Команда «Почемучки» - 1слайд –баскетбол,

2слайд – велоспорт,

3слайд – плавание.

4слайд – волейбол,

Команда «Знайки»- 5слайд –художественная гимнастика,

6слайд –фигурное катание,

7слайд – футбол.

4- конкурс «Отгадайте – ка, загадки»

«Почемучки»

1. Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Значит там игра - ... (*Хоккей*)

«Знайки»

2. Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная. (*скакалка*)

«Почемучки»

3. Спорт на свете есть такой,

Популярен он зимой.

На полозьях ты бежишь,

За соперником спешишь. (*Лыжные гонки.*)

«Знайки»

4. На команды нас разбили

И дают задание.

Мы участвуем впервые

В **спортивных** (*соревнованиях*)

«Почемучки»

5. На льду танцует фигурист,

Кружится, как осенний лист.

Эх, хорошо катаются!

Как этот спорт называется? (*Фигурное катание*)

«Знайки»

6. Ноги в них быстры и ловки.

То спортивные. (*кроссовки*)

Итог.

Ребята, скажите, зачем нам надо заниматься спортом?

Ответы детей (что бы быть здоровыми, укреплять здоровье и т. д.)

На какие категории можно разделить виды спорта? (зимние, летние). Вы все молодцы!

Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»



**Игры на смарт доске
«Полезно -вредно»**





Дидактическая игра «Магазин продуктов»



Рассматривание «Как устроен человек»



**Пальчиковая игра
«Если пальчики грустят», «Спортсмены»**



Игра «Спортивные виды спорта»





Спортивные эстафеты «Веселые старты»



