

Путешествие на поезде «Здоровье»(праздник здоровья для воспитателей).

Цель: Пропагандировать здоровый образ жизни. Способствовать объединению коллектива, развитию коммуникативных средств общения. Уточнить сведения о некоторых составляющих ЗОЖ.

Ход мероприятия:

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Здоровье ребёнка — динамическое и вместе с тем устойчивое и к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям состояние детского организма, которое достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, обеспечивающих оптимальный приспособительный эффект. (Змановский Ю. Ф.)

Особое внимание следует уделять следующим компонентам:

- занятия физкультурой,
- прогулки,
- рациональное питание,
- соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна,
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды,
- бережное отношение к окружающей среде, к природе,
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача,
- выполнение различных рекомендаций,
- прохождение медосмотра детей ежегодно,
- формирование понятия "не вреди себе сам"

Реализация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ требует совместной деятельности педагогов и медицинской сестры.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации оздоровительной работы с детьми, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и

социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

А теперь перейдём от теории к практике.

Необходимо разделиться на 2 команды. Каждая команда участников отвечает на предложенные вопросы и получает за это фишки, команда, набравшая наибольшее число фишек объявляется победителем.

Ведущий приглашает команды занять места, представляет жюри, объявляет, что сегодня речь пойдёт о здоровом образе жизни.

-Воспитатели активно формируют у детей привычку к здоровому образу жизни. Интересно, а что они знают об этой проблеме?

Крошка сын к отцу пришёл.

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо? »

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

И в бассейн ты не идёшь,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найдёшь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам!

-Сегодня наша встреча пройдёт в форме путешествия на поезде «Здоровье».

На каждой станции необходимо будет выполнить предложенные задания.

Разминка.

Раздаются наборы карточек с цветными буквами. За 1 минуту игрокам нужно выложить слова, которые обозначают некоторые составляющие ЗОЖ: закаливание, физкультура.

СТАНЦИЯ «Неболейка»

Ангина и кашель бывают у тех,
Кто смотрит со страхом на лыжи и снег.

Вопросы.

1. Какие меры профилактики гриппа, ОРВИ в зимнее время вы знаете?
2. Перечислить названия лекарственных трав (мать и мачеха, ромашка, череда, календула, крапива, шалфей, ..)
3. Отгадать названия лекарственных трав по картинке.
4. Почему сразу после занятий физкультурой нельзя пить холодную воду? (Потому что резкое охлаждение на фоне общего разогревания организма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей.)

СТАНЦИЯ «Физкультурная»

Каждый твёрдо знает:

Физкультура укрепляет ваши мышцы, тело.

Физкультура помогает сильным стать и смелым.

Выбирается одна карточка (не видно названия) и проводится гимнастика.

1. Показать комплекс гимнастики со шнуром.
2. Показать комплекс гимнастики в парах.

СТАНЦИЯ «Закаляйся»

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

1. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода, ФУ.)
2. Закаливающие мероприятия в ДОУ? (утренний прием на свежем воздухе в теплое время; ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе и оздоровительный бег летом; облегченная форма одежды; босохождение в спальне до и после сна; сон при температуре 17-19 С, контрастные воздушные и солнечные ванны, умывание прохладной водой после дневного сна, полоскание рта после еды (по профилактике кариеса), ходьба по профилактическим дорожкам, витаминный чай из трав. Для профилактики органов дыхания старшей медицинской сестрой в физиокабинете проводятся ингаляции и прогревания носа, ушей.)
3. Приведите пример общих закаливающих процедур. (Душ, купание, обливание, прогулки на свежем воздухе, загорание.)
4. Приведите пример местных закаливающих процедур. (Умывание прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком, полоскание горла.)
5. Как возобновить закаливание, если оно по какой-либо причине прервано?
6. В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения.)
7. Назовите принципы закаливания.
8. Игрокам раздают листочки. Задание – составить «Памятку для начинающих закаливаться».

СТАНЦИЯ «Двигательная»

Движения – всем полезны,
Движения – всем нужны без сомненья,
От лени и болезни спасают нас они.

ТАБЛО

1. От чего зависит двигательная активность.
2. Виды двигательной активности.
3. Кроссворд.
4. Высказывания.
5. Классификация подвижных игр по возрастам.
6. Провести физминутку.

СТАНЦИЯ «Витаминка»

Не забывай в числе других продуктов
Побольше кушать овощей и фруктов.

Если кто-то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь – на огород.
С грядки мы возьмём микстуру,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь жизни рад.

- Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Эта поговорка отражает суть проблемы. Если пища содержит все минеральные и органические вещества, то человек всегда будет здоров.

- Отгадайте загадки.
Очень вкусные плоды
И полезные они.
Много жира, витаминов.
Как питательны они!
Ядра ели в шоколадке
Скорлупа – краситель яркий.
Угадай-ка поскорей:
Что за плод мы рвём с ветвей?

(Орех)

Овощ этот очень крут!
Убивает всех вокруг.
Помогут фитонциды
От оспы и чумы.

И вылечить простуду
Им тоже сможем тоже мы.
(Лук)
Эти резные листочки
Лечат сердечко и почки.
Улучшают аппетит,
Боль прогонят, где болит.
Быстро смывают веснушки,
И лысины нет на макушке.

(Петрушка)

В бордовых корнеплодах
Лекарство от запоров.
Давление понижает,
И кровь оздоравливает.

Салат - от ожирения,
А сок – от воспаления.
(Свёкла)
Этот плод – аптека наша,
Из него полезна каша.
Семечки – деликатес,
И глистам – противовес.
Диетическое блюдо –
От болезней всех, как чудо!
(Тыква)

Листья – будто кружева,
Украшение для стола.
Повышают аппетит,
Придают здоровый вид.
Круглый год лечение,
И всё от воспаления.
(Укроп)

В каких овощах содержится витамин А? (капуста, морковь, помидоры)
- Для чего нужен этот витамин? (чтобы расти хорошо, хорошо видеть, иметь крепкие зубы).

Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

- В каких овощах и фруктах есть витамин В? (свёкла, яблоко, редиска, зелень салата). Для чего он нужен организму?

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
И за день поесть немножко,
Яблоко, свеклу, картошку.

- А где же мы встретим витамин С? (в черной и красной смородине, лимоне, луке).

От простуды и ангины
Помогают витамины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

- Для чего надо есть овощи и фрукты? (В них содержится витамины и полезные вещества.)

Стихотворение про витамины.
Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!
Вывод: Чтобы хорошо расти,
хорошо видеть,

Станция «Скорая помощь»

Друг в беде,
Скорей на помощь!
Вот трава, цветы и овощ!

Звучит сирена «Скорой помощи», выходит медицинская сестра детского сада. Она задаёт вопросы на тему «Оказание первой помощи».

Упражнения

1. Накладываем повязку на локтевой сустав.
2. Забинтовываем голову.
3. Жизненная ситуация - помощь.

СТАНЦИЯ «Спортивная»

Вини себя за вид болезненный и хмурый,
Не занимаешься ты, видно, физкультурой.
Загадки о спорте.

Спортивные загадки

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... **(гимнастика)**

Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...**(лыжи)**

Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... **(футбол)**

Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... **(хоккей)**

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... **(волейболе)**

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные... **(коньки)**

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... **(баскетбол)**

По воротам бьет ловкач,
Плавая, бросает мяч.
А вода здесь вместо пола,
Значит, это... **(ватерполо)**

В честной драке я не струшу,
Защиту двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... **(боксер)**

Я слышу с недавних пор
Очень смелым малым.

Без лыжни съезжаю с гор,
Обожаю... **(слалом)**

Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены - ... **(фигуристы)**

2. Мозаика «Спорт»

3. Дополнить: зимние виды спорта и летние виды спорта.

СТАНЦИЯ «Мойдодыр»

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым – трубочистам
Стыд и срам!

Входит Мойдодыр.

«Весёлая эстафета» - нужно собрать все необходимые для поддержания чистоты предметы: мыло, шампунь, мочалку, полотенце, расческа, з/щетка, таз. Засчитывается скорость, слаженность действий игроков.

Этапы:

1. Допрыгать на скакалке.
2. Отбивать мяч рукой в ходьбе.
3. Хоккей с клюшкой.
4. «На одной лыже»
5. Вести мяч ногой.
6. Мяч на ракетке.
7. «Цепочка»

- Наш поезд «Здоровье» успешно прошёл все станции. Вы молодцы, хорошо справились с заданием. Думаю, Вы получили удовольствие от этого путешествия – зарядились положительными эмоциями, пополнили знания, а некоторая информация пригодится в дальнейшем.

По окончании игры жюри проводит награждение участников.
Заключительное слово предоставляется одному из членов жюри.

Раздаточные задания для команд.

Показать комплекс гимнастики со шнуром.

Показать комплекс гимнастики в парах.

Какие меры профилактики гриппа, ОРВИ в зимнее время вы знаете?

Почему сразу после занятий физкультурой нельзя пить холодную воду?

Назовите средства закаливания.

Приведите пример общих закаливающих процедур.

Приведите пример местных закаливающих процедур.

Как возобновить закаливание, если оно по какой-либо причине прервано?

В каком возрасте можно начинать закаливание?

Назовите принципы закаливания.

Составить памятку для начинающих закаливаться.

Назвать закаливающие мероприятия в ДОУ.

В каких овощах содержится витамин А? Для чего нужен этот витамин?

В каких овощах и фруктах есть витамин В? Для чего он нужен организму?

А где же мы встретим витамин С? Для чего он нужен организму?

Где можно встретить витамин Д? Для чего он нужен организму?

Наложить повязку на локтевой сустав.

Забинтовать голову.