

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№4 «Светлячок» Чистоозерного района Новосибирской области

Физкультурно-оздоровительное занятие с использованием  
здоровьесберегающих технологий

Путешествие по сказке

**«Три поросенка»**

для детей 4 - 5 лет.

**Автор конспекта:**

**Красюк Т.М.,**

инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

2021 г.

**Цель:**

Приобщение детей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи:****Образовательные:**

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.
2. Укреплять здоровье детей различными оздоровительными методиками.

**Развивающие:**

1. Закреплять умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях.
2. Развивать ловкость, внимание, выносливость, волевые качества в достижении цели.

**Воспитательные:**

1. Создавать радостное эмоциональное настроение.
2. Воспитывать взаимопомощь, взаимовыручку, дружелюбие и творческую активность.

**Элементы здоровьесбережения:**

- Дыхательные упражнения.
- Массаж биологически активных зон «Неболейка».
- Гимнастика для глаз.
- Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия.

**Оборудование:**

Большие обручи, массажные мячики по количеству детей, гимнастические палки, кубики, плетеные косички, массажные коврики., перчаточная кукла – волк, мультимедийная презентация.

Предварительная работа:

Чтение сказки «Три поросенка»

**Ход:**

*Дети входят под музыку «В гостях у сказки» становятся в полукруг..*

**Инструктор:**

Здравствуйтесь, ребята! Ребята вы любите сказки?

Хотите со мной, отправится в сказочное путешествие? *(Ответы детей)* А вот в какую сказку мы отправимся, у вы узнаете, отгадав мою загадку:

Три веселых, смелых братца.

В доме каменном живут.

Злого волка не боятся,

Дружно песенки поют! *(«Три поросёнка»)*

**Инструктор:**

Сказка начинается. Жили-были три поросенка, три брата. Вспомните, как их звали? *(Ответы детей)* Все лето они веселились, играли и спортом занимались. Особенно они любили делать зарядку. Давайте и мы с вами сделаем зарядку.

**Инструктор:**

Но вот наступила осень. Стало поросёнкам холодно. Но они у нас умные. Знают, что нужно делать, чтобы не болеть. А вы, ребята, знаете? *(Ответы детей)*

**Инструктор:**

Правильно, а ещё надо массаж делать. Давайте и мы с вами сделаем массаж.

Массаж для профилактики простудных заболеваний.

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

*(поглаживают шею ладонями сверху в низ)*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

*(указательными пальцами растирают крылья носа)*

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.

*(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)*

«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело.

*(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)*

Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.

*(потираем ладошки друг о друга)*

**Инструктор:**

Решили поросёнка построить себе дома на зиму. Ниф-Ниф решил, сделал себе дом из соломы, Нуф – Нуф – из прутьев, а Наф-Наф построить дом из кирпича,

потому что – он всегда считал, что дом поросенка должен быть крепкий. Давайте, ребята, поможем поросятам построить свои домики.

### Эстафета «Строители».

Дети делятся на три команды.

Одна команда переносит «солому» - плетеные косички, другая «прутики»- гимнастические палки, третья «кирпичи»-кубики.

### **Инструктор:**

Построили поросята свои домики, и решили сходить в лес собрать грибов на зиму.

### Эстафета «Собери грибы».

По залу рассыпаны муляжи грибов и поставлена корзина, дети под музыку собираю в нее грибы.

### **Инструктор:** (в руках у инструктора перчаточная кукла - волк)

Поросята так расшумелись, что их услышал волк. Они увидели страшного волка, который притаился за кустом. Испугались поросята и бросились бежать к своим домикам. Первым добежал до соломенного домика Ниф-Ниф. Он так быстро бежал, что ему стало трудно дышать. Нужно Ниф – Нифу восстановить дыхание.

### Дыхательная гимнастика.

Короткий вдох через нос и энергичный выдох через рот (*Зраза*)

Короткий вдох через нос, небольшая задержка дыхания, тихий продолжительный выдох через рот. (*Зраза*)

### **Инструктор:**

Дыхание Ниф – Ниф восстановил и решил посмотреть, что же делает волк. Выглянул Ниф - Ниф в окно, но никого не увидел. Решил он тогда сделать гимнастику для глаз, чтобы лучше видеть.

### Гимнастика для глаз.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№4 «Светлячок» Чистоозерного района Новосибирской области

**Сценарий спортивного праздника**  
**для детей старших и подготовительных групп**  
**«Здоровье – это здорово!»**

**Подготовила и провела: Красюк Т.М.,**  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории.

**2022 год**

**Цель** – пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества;
- закреплять культурно – гигиенические навыки;
- прививать любовь к спорту и физкультуре;
- развивать основные физические качества: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений;
- пополнить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых они содержатся;
- расширить знания детей о лекарственных растениях;
- воспитывать взаимовыручку, смелость, чувство товарищества, уверенность;
- создание положительного эмоционального настроения.

**Ход праздника**

**Инструктор:** Доброе утро ребята! У нас сегодня большой праздник «День здоровья!». Каждый год 7 апреля наша страна отмечает Всемирный день здоровья! Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

**1ребёнок:**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

**2 ребёнок:**

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—

На зарядку становиться!

**3 ребёнок:**

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**4 ребёнок:**

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

**5 ребёнок:**

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**6 ребёнок:**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**7 ребёнок:**

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

**8 ребёнок:**

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

**Инструктор:** Сегодня у нас праздник здоровья, и нам нужно узнать, все ли здоровы. Давайте вас обследуем.

### **Игра «36,6»**

Дети встают в круг. Одному участнику выдаётся большой градусник из картона и ставится подмышку. Дети должны передать его другому участнику, не трогая его руками.

В мире не существует ничего ценнее здоровья. А чтобы сохранить его на долгие – мы должны о нём заботиться, и укреплять его: заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Ведь не даром говорят: «Движение – это жизнь». Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять своё тело.

Ребята, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься.

Давайте поделимся на две команды.

1. Команда «Крепыши»
2. Команда «Здоровяки»

*Под музыку в зал входит чумазая, косолапая девочка – Грязнуля, чихает.*

**Инструктор:** Ой! Это кто же к нам такой чумазый пришёл? Здравствуй девочка!

**Грязнуля:** Здравствуйте! Все меня зовут Грязнуля.

**Инструктор:** Так это потому, что ты вся чумазая. (*Грязнуля чихает*) Ещё и болеешь! У нас здесь только здоровые дети!

*(Грязнуля расстраивается, идёт обратно..)*

**Инструктор:** А хотя подожди, оставайся, мы тебя сейчас научим, что нужно делать, чтобы не болеть.

Быть здоровыми нашим ребятам помогает правильное питание. (*обращается к Грязнуле*) А что ты кушаешь?

**Грязнуля:** шоколадки, чипсики, гамбургеры, а ещё если с газировкой...  
Ммм...

**Инструктор:** Ой – ой... Грязнуля... Не удивительно что ты болеешь. В нашем рационе должно быть достаточное количество овощей и фруктов. Мы сейчас проведем эстафету «Витамины», а ты смотри и запоминай.

**1. Эстафета: «Витамины»**

На полу каждая команда собирает в свою корзину как можно больше овощей и фруктов. После чего участники называют, какие фрукты, и овощи они собрали. Ребята, а давайте поиграем в игру «ДА – Нет».

**1. Общая игра: «Да –Нет»**

Каша вкусная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? *(Да)*

В луже грязная вода

Будет нам полезна? *(Нет)*

Щи – отличная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? *(Нет)*

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

Сок, компотик пить всегда

Нам полезно, дети? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? *(Да)*

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! *(Да)*

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Светлячок» Чистоозерного района Новосибирской области

**КОНСПЕКТ**  
**мастер-класс для педагогов**  
**«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

**Подготовила и провела: Красюк Т.М.,**  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

**2020 год**

**Цель:** Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

- раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
- познакомить с методикой их проведения;
- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников;
- распространить педагогический опыт по применению здоровьесберегающих технологий;
- познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

**Ход мастер – класса:**

Вступление:

-Здравствуйтесь, уважаемые коллеги!

Начать нашу встречу мне хотелось бы с игры - знакомство. Так как мы с вами уже знакомы, остается себя (свое имя) охарактеризовать кратко. Те, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, НАТАЛЬЯ - НАСТОЙЧИВАЯ, Марина - МИРОЛЮБИВАЯ и т.д.

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии для укрепления здоровья детей дошкольного возраста». Для начала мы с вами проведем *упражнение*, которое называется “*Воздушный шар*” (о ценности здоровья для человека).

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 слова из списка. Но шар всё равно снижается и надо ещё

сбросить некоторый балласт и вычеркнуть ещё 3 слова из списка. Что вы оставили в списке? Все оставили здоровье, а здоровье детей для нас взрослых еще важнее Слайд 2

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. (Всемирная Организация Здравоохранения) Слайд 3

Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

*Давайте вспомним, какие виды здоровья бывают: Слайд 4-5-6*

Пришло время новых технологий, назначение которых - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление здоровья. Эти технологии получили название «здоровьесберегающие». Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

Слайд 7

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника. Слайд 8

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность не только сохранения здоровья, но и его укрепления;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

## Слайд 10 -11:

### Формы организации здоровьесберегающей работы:

1. *Физкультурные занятия* - это организованная форма обучения. Проводятся 2 раза в неделю в группе и один раз на прогулке.
2. *Утренняя гимнастика* - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.
3. *Подвижные и спортивные игры* - это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических напряжений.
4. *Пальчиковая гимнастика* - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.
5. *Артикуляционная гимнастика* - это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.
6. *Гимнастика для глаз* - это упражнения для снятия глазного напряжения.
7. *Физкультминутки* - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.
8. *Бодрящая гимнастика* - это переход от сна к бодрствованию через движения.
9. *Корректирующая гимнастика* - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.
10. *Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.*
11. *Физкультурные прогулки.*
12. *Физкультурные досуги*
13. *Спортивные праздники*
14. *Самомассаж*
15. *Релаксация*

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Светлячок» Чистоозерного района Новосибирской области

**Конспект спортивного развлечения  
для старших дошкольников**

**"Военные учения"**

**Составила и провела: Красюк Т.М.,**  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

**2023 год**

**Цель:** Создать праздничное и радостное настроение.

**Задачи:**

1. Воспитывать любовь к Родине, повышать интерес к службе в армии;  
Расширить представление детей о государственном празднике;
2. Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, командный дух; Обеспечивать высокую двигательную активность детей;
3. Привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом;
4. Способствовать психологическому сближению детей дошкольного возраста и младших школьников, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

**Костюмы команд:**

*Команда «Спецназ»*- черные: футболки, штаны, банданы и обувь;

*Команда «Десантники»*- красные береты, крапчатые футболки, штаны и обувь черная;

*Команда «Моряки»*- голубые: бескозырки, воротники и юбки, белые футболки, черные штаны и обувь.

**ХОД ПРАЗДНИКА:**

**Ведущий 1:**

-Здравствуйте, ребята и уважаемые взрослые! Наш спортивный праздник посвящен защитникам Отечества. Защитники есть в каждой семье- это дедушка, старший брат и конечно же, ваши любимые папы.

- Мы от души поздравляем наших смелых, отзывчивых мужчин и желаем сохранять такую же боевую готовность. А так же хотим пожелать им здоровья, любви, успехов во всех делах и гордости за своих детей, которые Вас любят.

**Ведущий 2:**

- Уважаемые гости! В наших учениях примут участие три команды.

Команда...

**Дети:** «Спецназ» (*дети хором*)

**Ведущий:** Ваш девиз...

**Дети:** (*хором*) Победа, отвага, вера и честь,

В сердце спецназовца все это есть!

**Ведущий:** - Команда...

**Дети:** «Моряки» (*дети хором*)

**Ведущий:** - Ваш девиз....

**Дети:** (*хором*) С детских лет мы моряки

Наши мускулы крепки!

**Ведущий:** - Команда....

**Дети:** (*хором*) «Пограничники»

**Ведущий:** - Ваш девиз...

**Дети:** (*хором*) Мы Родине верны!

Сильные, отважные, победить должны!

**Ведущий 1:** Спасибо, ребята! Наши учения будут оценивать компетентное жюри ..... Некоторые задания будут оцениваться по 5 бальной системе, некоторые задания оценивается, и выполняются на скорость (время).

**Ведущий 2:** Каждой команде выдан маршрутный лист, в котором наши судьи будут фиксировать результаты выполнения заданий.

**Ведущий 1:** И так, команды готовы к прохождению военных учений?

### **1. Станция - «СТРОЕВОЙ СМОТР»**

(Каждая команда должна построиться в шеренгу и выполнить команды: «Ровняйся!», «Смирно!», «Направо!», «На месте- шагом марш!», «Вольно» «На 1,2 рассчитайся» (*Судья проверяет правильность выполнения команд по 5 бальной системе*).

**2. Станция - «Военная песни»** - спеть один куплет любой военной песни (*оценивается по 5бальной системе*).

### **3. Станция «Собери вещмешок»**

Стоят столы с набором предметов, как нужных, так и не нужных солдату

предметов - это железные миски, ложки, кружки, консервы, туалетная бумага, мыло, носки, блокнот, ручка и ненужные предметы- куклы, машинки.

Каждый участник поочередно подбегает к столу, выбирает один нужный предмет и возвращается обратно к судье, кладет в мешок предмет. *(Судья оценивает как правильность сложенных предметов, так и скорость.)*

#### **4. Станция «Попади в цель»**

Мячами (гранаты) попасть в обруч, находящийся на расстоянии 2,5 метра. *Защитывается удар мяча в обруче, даже если потом отскочил.*

#### **5. Станция «Связисты»**

Связисты восстанавливают повреждённую связь с фронтом. Необходимо распутать перепутанные скакалки, на время.

#### **6. Станция «Секретное донесение»**

Участникам необходимо:

1. Перепрыгнуть из обруча в обруч (4шт);
2. Пробежать «змейкой» между кеглями;
3. Вернуться бегом к команде и передать секретный конверт следующему участнику.

*(оценивается время выполнения задания)*

#### **7. Станция «Загадок»**

1. «Танком управляет.....» (Танкист);
2. «Из пушки стреляет.....» (Артиллерист);
3. «За штурвалом самолета сидит.....» (Летчик);
4. «Из пулемета строчит.....» (Пулеметчик);
5. «В разведку ходит.....»(Разведчик);
6. «Границу охраняет.....» (Пограничник);
7. «На подводной лодке несет службу.....» (Подводник);
8. «С парашютом прыгает.....» (Десантник);
9. «На кораблях служат.....» (Моряки).»

10. «Какое животное- лучший помощник пограничника? (Собака);

11. «На каких машинах служат военные летчики? (На самолетах);

**Ведущий:**

- «Команды!, Стройся!, Смирно!». Наши военные учения, окончены! За проявленную силу, выносливость, ловкость, командный дух в учениях, все участники будут награждены грамотами. Пока жюри подводит итоги, для нас выступит.....

*(Каждой команде солдаты вручают медали)*

**Ведущий:**

Ребята, благодарим всех за участие и до новых встреч!!!