

## **Сценарий викторины «В здоровом теле — здоровый дух!»**

*Цель.*

Актуализировать знания и умения детей, полученные в ходе реализации проекта.

*Задачи.*

- Воспитывать потребность в соблюдении режима дня и ведения ЗОЖ.
- Расширять представления о важных компонентах ЗОЖ (сон, спорт) и факторах, разрушающих здоровье.
- Развивать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой.

**Материалы и оборудование:** письмо от дедушки Дремы, волейбольный, футбольный, баскетбольный, теннисный, гандбольный мячи; обучающая игра — лото «Валеология», иллюстрации «Виды спорта», магнитофон и аудиозаписи; видеозаписи стилей плавания (баттерфляй, брасс, кроль), синхронного плавания, игры в волейбол; видео сюжет «В здоровом теле — здоровый дух!». Фото «Участники проекта в ходе режимных моментов, совместной и самостоятельной деятельности занимаются физическими упражнениями, делают зарядку, проводят закаливающие процедуры, играют в подвижные игры и т. п»

Разнообразные предметы или вещи: зонт, гимнастическая палка, мягкая игрушка, ширма, ткань, и др.

Конверт с викториной.

### **Ход викторины**

Ведущая. Здравствуйте, ребята, здравствуйте, гости! Сегодня мы проведем викторину «В здоровом теле — здоровый дух!» Разделитесь на две команды и выберите капитанов. Пусть капитаны выберут своим командам названия. (Предварительное обсуждение возможных названий (например, «Чебурашки» и «Звездочки») проводилось с детьми в совместной деятельности. Дети делятся на команды для более удачной организации игрового пространства и удобства выполнения заданий. По желанию воспитателя можно организовать соревновательную викторину с привлечением жюри.)

*Звучит песня «Спят усталые игрушки» (муз. А. Островского, сл. З.Петровой).*

Ведущая. Что это за музыка звучит? Кто знает, о чем она?

Дети. Это колыбельная о приготовлениях ко сну, вечером все ложатся в кровати и засыпают.

Ведущий. А когда эту песню исполняют, в какое время?

Д е т и. Ее исполняют перед сном.

Ведущая. Правильно, перед сном. А зачем нам нужен сон, зачем мы спим?

Дети. Чтобы быть здоровыми, чтобы набраться сил. Ведущая. Правильно, ребята, нашему организму нужен отдых. Если мы не будем отдыхать, то каким будет наше настроение?

Дети. Наше настроение будет плохим: мы будем грустными, сердитыми.  
Ведущая. Как мы будем себя чувствовать? Дети. Плохо, мы будем усталыми.  
Ведущая. Правильно! И самое главное: если мы будем мало спать или не выспаться, то можем заболеть! Вы сегодня выспались? Дети. Да!

Ведущая. Если сладко спится, сон хороший снится. Кто же приносит нам с вами сладкие сны? Дети. Дрема.

Ведущая. Давайте сыграем в игру про Дрему.

*Игра «Дрема»*. Считалкой выбирают «Дрему»:

Раз, два, три, четыре, пять!  
Шесть, семь, восемь, девять, десять!  
Надо, надо, надо спать  
И не надо куролесить.  
Кто не спит, тот выйдет вон.  
Кто уснул, увидит сон.

В. Берестов

Водящий — «Дрема» — сидит с закрытыми глазами в кругу, остальные дети водят вокруг него хоровод.

Сидит Дрема, сидит Дрема,  
Сидит Дрема со своей дремотою.  
Встает Дрема, встает Дрема,  
Встает Дрема со своей дремотою.  
Ходит Дрема, ходит Дрема,  
Ходит Дрема со своей дремотою.  
Ловит Дрема, ловит Дрема,  
Ловит Дрема со своей дремотою.

По словам приговорки водящий сначала встает, потом начинает ходить. После слов «ловит Дрема со своею дремотою» дети разбегаются, а водящий открывает глаза и ловит зазевавшихся игроков.

Ведущая. Ребята, кто знает стихотворение про сон?

*Ребенок читает стихотворение И. Лагерева «Про сон», выученное дома с родителями.*

Ведущая. А какой еще может быть сон?

Дети. Сон бывает здоровый, а бывает нездоровый.

*Игра «Здоровый и нездоровый сон»*

Ведущая. Мы вам сейчас дадим карточки, а вы попробуйте их правильно собрать.

Используется лото «Валеология» издательства «Весна-Дизайн». Детям выдают две карты формата А4: одной команде — «Здоровый сон», другой — «Нездоровый сон». К картам приложены 10 карточек с изображениями здорового и нездорового сна (из них 5 картинок подходят к карте «Здоровый сон», другие 5 картинок — к карте «Нездоровый сон»). Детям предлагают выбрать карточки, которые подходят к их заданию.

Ведущая. Молодцы! Давайте скажем, что нужно для здорового сна.

Дети. Нужно спать в проветренной комнате, выключить телевизор, громкую музыку и яркий свет, на ночь можно выпить теплого молока. Перед сном нужно убрать игрушки на место и аккуратно сложить одежду.

Ведущая. Нам сегодня рано утром пришло письмо от дедушки Дремы, я вам сейчас его прочитаю. {Читает.} «Здравствуйте, ребята! Пишу вам из далекой страны снов. Я не смог приехать к вам — у меня много дел. Но я знаю, что в вашей группе в тихий час детки спят. Отправляю вам сюрприз. Желаю всем цветных снов! Будьте здоровы! Дедушка Дрема».

Ведущая. Это конверт с викториной для команд

-Полезно или вредно заниматься физкультурой и спортом?

-Можно ли назвать занятия физкультурой отдыхом?

-Как ещё можно отдохнуть?

А теперь, ребята 1 команды, отгадайте загадку:

Как только утром я проснусь,  
Присяду, встану и нагнусь.  
Все упражненья — по порядку!  
Поможет вырасти... {зарядка}.

Н. Иванова

*Конкурс «У каждого своя зарядка»*

Предложить детям придумать упражнения с различными вещами. После выполнения ребёнок рассказывает для чего предназначено это упражнение, для какой части тела.

Ведущая: Какие бывают виды спорта? ( Летние и зимние )

Ведущая. А теперь, ребята 2 команды, отгадайте загадку:

Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой — забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы... {футбол}!

Н. Иванова

Ведущая. Сколько игроков играет в футбольной команде . Скажите, без чего не получится игры в футбол?

Дети. Без мяча.

Ведущая. В каких еще видах спорта не обойтись без мяча? {Ответы детей.}

Ведущая. У нас есть разные мячи. Давайте поможем найти каждому свой вид спорта.

Дети находят и называют волейбольный, баскетбольный, теннисный, футбольный, гандбольный мячи.

Ведущая. Слушайте внимательно следующую загадку!

В том пруду не видно ни уток, ни гусей.  
Берега из кафеля, звать его... (бассейн).

Н. Иванова

Как называются виды спорта, которым занимаются в бассейне?

*Ведущий включает видеосюжеты, демонстрирующие разные стили плавания, — дети называют их.*

Затем показывает *сюжет о синхронном плавании*.

Ведущая. Как называется этот вид водного спорта? Демонстрируется видеосюжет *о волейболе*.

Ведущий.

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}.

Н. Иванова

Ведущая. Ребята, вы любите заниматься спортом? А отдыхать? (Любим)

Ведущая. У меня для вас есть сюрприз — внимание на экран!

*Демонстрируется видеосюжет «В здоровом теле — здоровый дух».*

Ведущая. Так что же нам нужно, чтобы быть здоровыми? Ответы детей.

Ведущая. Правильно! Быть здоровыми все могут — спорт и отдых нам помогут!

### **Конспект НОД в старшей группе на тему «Зимние виды спорта»**

*Задачи:* обогатить и систематизировать знания [детей](#) о зимних видах спорта, развивать логическое мышление; развивать речь дошкольников; формировать потребность в здоровом образе жизни.

Приобщать детей к традициям большого спорта

*Предварительная работа:* [знакомство детей](#) с отдельными видами спорта (лыжи, коньки) на занятиях по физической культуре; ознакомление с временами года в повседневной жизни, просмотр мультфильмов, посещение катка при школе.

[Материалы и оборудование:](#) проектор, ноутбук, слайдшоу о зимних видах спорта.

Педагог: Отгадайте-ка загадку:

Снег на полях, лёд на водах,

Вьюга гуляет. Когда это бывает? (Зимой)

Наступили холода.

Обернулась в лед вода.

Длинноухий зайка серый

Обернулся зайкой белым.

Перестал медведь реветь:

В спячку впал в бору медведь.

Кто скажет, кто знает,

Когда это бывает. (Зимой)

Педагог: правильно, зимой. А как вы думаете, как называются виды спорта, которыми занимаются зимой.

Ответы детей. Правильным считается обобщающий ответ “Зимние”.

Педагог: Теперь другой вопрос: что нужно чтобы заниматься зимними видами спорта, а я вам подскажу:

На деревьях, на дорожках,  
На ребячьих на сапожках.  
Он зимой лежит на всех  
Ну конечно, это ... (Снег)

Педагог: Да, для занятий зимними видами спорта нужен снег, а какой инвентарь нужен для ходьбы по снегу:

Две курносые подружки  
Не отстали друг от дружки.  
Обе по снегу бегут,  
Обе песенки поют,  
Обе ленты на снегу  
Оставляют на бегу. (Лыжи)

Педагог: А как называется спортсмен, который катается на лыжах:

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалится не боится? (Лыжник)

Педагог: Молодцы ребята! А теперь отгадайте ещё одну загадку:

На прогулке бегуны  
Одинаковой длины  
Через луг бегут к березке,  
Тянут по лесу полоски. (Лыжня)

Педагог: рме лыжных гонок, на лыжах есть еще и другие виды спорта:

Долго ходом шли коньковым  
Друг за дружкой втроем,  
Было очень нелегко им  
Забираться на подъем.

Вдруг отточенным движеньем  
Хватать винтовки – и стрелять!  
Бьют прицельно по мишеням, –  
Раз, другой, четыре, пять.  
И помчались под уклон.  
Что же это? ... (Биатлон)

Педагог: Да, правильно, биатлон. Так давайте повторим, что делают биатлонисты.

Ответы детей: бегут на лыжах, стреляют из винтовки.

Педагог: Молодцы. А какие виды спорта на лыжах вы знаете ещё:

Ног от радости не чуя,  
С горки снежной вниз лечу я!  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Кто помог мне в этом? ... (Лыжи)

Ответы детей: прыжки с трамплина, спуск с гор и др.

Педагог: да есть такие виды спорта как прыжки с трамплина, горнолыжный спорт, фристайл – это, когда спортсмен во время спуска по трассе с небольшими трамплинами выполняет акробатические упражнения. Есть и еще один вид спорта на снегу, но не на лыжах:

Он на вид – одна доска,  
Но зато названьём горд,  
Он зовется ... (Сноуборд)

Сейчас мы с вами вспомнили зимние виды спорта, которые проходят на снегу, а что еще есть зимой для других зимних видах спорта:

С морозами, пургой и снегом

Зима-волшебница придет.

И все речушки и озера

Покроет скользкий толстый ... (Лёд)

Педагог: Да, для занятий зимними видами спорта нужен не только снег, но и лёд.

А что еще необходимо для занятий на льду:

Два коня у меня, два коня.

По воде они возят меня.

А вода тверда,

Словно каменная! (Коньки)

Педагог: Для занятий на льду нужны коньки. А какие виды спорта вы знаете на коньках?

Ответы детей: ...

Педагог: А теперь давайте посмотрим на эти виды спорта.

Мчусь как пуля я вперед,

Лишь поскрипывает лед,

Да мелькают огоньки.

Кто несет меня? ... (Коньки)

Педагог: этот вид спорта называется Конькобежный, спортсмены бегут по большому стадиону на перегонки. Если спортсмены бегают на перегонки по маленькой площадке, то этот вид спорта называется Шортрек.

Танцевать на лёд пойдём,

Музыку мы заведём.

О каком виде спорта идет речь в этой загадке?

Ответы детей: ...

Педагог: Правильно, фигурное катание. Оно есть одиночное, где катаются только мальчики или девочки, мужчины или женщины, а есть парные виды, где спортсмены катаются в парах.

На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик.

Кричат все: "Шайба! Клюшка! Бей!".

Веселая игра ... (Хоккей)

Педагог: Нам хорошо известна игра в хоккей с шайбой, а есть еще игра в хоккей с мячом или русский хоккей.

Педагог: Но есть вид спорта на льду, но без коньков:

Камень по льду я в "дом" запущу,

И щёткой дорожку ему размету. (Кёрлинг)

Педагог: Ребята, есть еще зимние виды спорта, которые начинались на снегу, а теперь проводятся на специальных ледяных трассах:

Мы с бараньими рогами  
Вниз под горку мчимся сами,  
А как на гору взбираться,  
Начинаем упираться. (Санки)

Педагог: Это виды спорта, для которых нужны санки, это санный вид спорта и скелетон. К этим видам спорта относится и бобслей. А называется он так, потому что используются специальные сани в форме боба, т.е. похожи на фасоль.

Педагог: Вот мы с вами и вспомнили зимние виды спорта, давайте ещё раз попробуем их назвать.

Ответы детей:....

Педагог:

Чтоб крепким и здоровым быть,

Надо спорт вам полюбить.

Занимайтесь, не ленитесь,

И со спортом подружитесь.

*Вся беседа сопровождается показом презентации в соответствии с текстом.*

## **Конспект НОД в старшей группе на тему**

### **«Талисман Олимпийских игр»**

(интеграция ОО Социально – коммуникативное развитие,  
Художественно-эстетическое развитие, Речевое развитие, Познавательное развитие)

*Программное содержание:*

- Учить детей выбирать материал для рисования и умело его использовать, передавая особенности изображаемого предмета;
- Прививать интерес к рисованию;
- Развивать творчество, фантазию;
- Активизировать детей при выборе тематики;
- Учить сопереживать настроению, переданному в рисунке;
- Закреплять знания детей о талисмане Олимпийских игр;
- Воспитание интереса у детей к олимпийской тематике

Предварительная работа: Знакомство с зимними видами спорта, чтение стихотворений о спорте, рассматривание иллюстраций Олимпийских игр, беседа о спортсменах России, беседа об истории олимпийского движения.

Оборудование и материалы: ноутбук; альбомные листы на каждого ребёнка, простые карандаши, гуашь, кисти, палитры, баночки с водой, салфетки, подставки, вата, клей, фломастеры, изображения талисманов Олимпийских игр 2014.

*Ход непосредственно образовательной деятельности.*

-Ребята, сегодня я получила письмо. Его авторы на картинке. (Показывает картинку с изображением талисманов Олимпийских игр в Сочи.): Вы знаете кто это?

Дети: Звери, талисманы Олимпийских игр в Сочи.

- Правильно, это талисманы Олимпийских игр. Вы можете их назвать?

Дети: Белый снежный Барс, Зайчик, Белый Медвежонок.

- Познакомьтесь – это Леопард, спасатель – альпинист. Он живет в кроне огромного дерева, которое растет на самой высокой скале, в заснеженных горах, Леопард хорошо катается на сноуборде и научил этому виду спорта всех друзей. А еще он очень веселый, любит танцевать и всегда готов прийти на помощь.

Зайка – самая активная жительница зимнего леса, она учится в лесной академии, помогает маме, участвует в различных спортивных соревнованиях, а еще она очень любит петь и танцевать.

Мишка – родился и вырос на северном полюсе, полярники научили его кататься на лыжах, бегать на коньках и играть в керлинг, но больше всего ему нравится кататься на спортивных санях. Он настоящий бобслеи

- Это они написали нам письмо. В феврале 2014 года в городе Сочи проходили Олимпийские игры. И эти милые зверюшки хотят узнать, что вы знаете об Олимпиаде. В своем письме они спрашивают: «Что вам известно об Олимпийском талисмане? И почему талисман традиционно используется на Олимпийских играх?».

Дети: Талисман приносит удачу, счастье, и поэтому его очень любят спортсмены, болельщики.

- А сегодня я предлагаю вам нарисовать свой талисман Олимпийских игр в нашей стране. Обратите внимание, у каждого вашего талисмана должен быть символ Олимпийских игр – олимпийские кольца.

- Рассмотрите ещё раз картинку с изображением талисмана (показ слайда). Обратите внимание, что у животных есть туловище, которое можно изобразить в виде овала, плавными линиями рисуем круглую голову, вытянутые лапы.

- Какую мы можем ещё использовать технику рисования для того, чтобы шубка у медвежонка казалась пушистой?

(штриховка – «петелька» карандашами)

(Простым карандашом рисуем силуэт медвежонка, а затем круговыми безотрывными движениями рисуем по контуру и внутри контура штрихи «петелькой», направленные в одну сторону) .

- Каждый из вас может выбрать то, чем вы будете рисовать , чтобы изобразить свой талисман. Но сначала потренируем наши пальчики, чтобы им легко было справиться с работой.

Пальчиковая гимнастика:

Чтобы пальчик стал сильней

И подвижней, и ловчей,

Пальцу надо помогать –

Хорошо тренировать.

Дети намечают талисманы сначала простым карандашом, а затем оформляют работу в цвете, выбирая для себя чем они будут рисовать.

*Деятельность детей*

-А сейчас мы с вами сделаем разминку

*Физкультминутка:*

Я спортсменом стать хочу, (дети встают из-за стола)

На скакалке я скачу, (имитируют прыжки со скакалкой)

Подойду к велосипеду, (ходьба на месте)

И быстрее всех поеду, (руками показывают движение колес велосипеда)

Я нагнусь-нагнусь-нагнусь, (три наклона вперед, каждый последующий ниже предыдущего, ноги на ширине плеч)

Я до пола дотянусь, (касаются пола кончиками пальцев рук)

Пола я легко коснусь, (стараясь коснуться всей ладонью)

Осторожно распрямлюсь, (выпрямляются)

Ручки вверх я подниму, (поднимают руки вверх)

Где там небо – не пойму! (кистями рук делают «фонарики»)

Я зажмурюсь и руками, (закрывают глаза)

Поиграю с облаками, (с закрытыми глазами делают произвольные движения руками)

Я присяду, спинка прямо, (приседают, вытянутые руки перед собой)

Пусть меня похвалит мама! (встают, показывают сжатые в кулачок руки с поднятым большим пальцем)

Ведь зарядку каждый день (салятся на свои места)

Делать мне совсем не лень.

*Итог НОД:*

-Ребята, вот вы и справились с непростым заданием. Кто напомним, чем мы сегодня занимались?

(рисовали талисманы)

-А почему мы рисовали именно этих животных, а не других?

(белый медведь, леопард и заяка – талисман зимней Олимпиады в нашей стране)

-Что он выражает?

(гостеприимство, добродушие русской души, силу и мощь нашего народа)

- Молодцы, всё верно. Давайте рассмотрим ваши работы, и узнаем, справились ли вы с заданием.

(воспитатель помещает работы на выставку, дети рассматривают)

- Обратите внимание, что общего в ваших рисунках?

( у всех есть символ Олимпийских игр – пять переплетённых колец)

- Мне очень нравятся ваши талисманы. Они у всех разные, но получились очень добрыми, ласковыми. Когда смотришь на ваши рисунки, сразу понятно, что это не просто животные, а олимпийские талисманы. Вы все можете считать себя маленькими художниками, справились с заданием.