**Актуальность проекта**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

***В.А.Сухомлинский.***

*Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременно и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом.*

*Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботится о своём здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни*

**Паспорт проекта**

Цель проекта: развитие и обобщение представлений о здоровом образе жизни, обогащение опыта здоровье сберегающего поведения у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи проекта:

1. Активизировать субъектные начала личности старших дошкольников здоровье сберегающей деятельности;
2. Актуализировать имеющийся у детей опыт (совокупность знаний и умений) по здоровье сбережению в самостоятельной детской деятельности;
3. Воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни у старших дошкольников;
4. Воспитывать потребность обобщать и передавать имеющийся у детей опыт младшим сверстникам, заботиться о них;
5. Развивать у детей навыки партнерской деятельности и сотрудничества, умения взаимодействовать друг с другом, умение презентовать коллективный труд;
6. Поддерживать достижения детей, чувство гордости за результаты собственного и общественного труда.

Вид проекта : информационно-творческий

Участники проекта: дети старшей группы, педагоги, родители.

Продукт проектной деятельности детей:

Энциклопедия здоровья для детей среднего дошкольного возраста в подарок.

Сроки проекта: проект рассчитан на 4 месяца.

Организация проекта: создание условий в группе для активной самостоятельной изобразительной деятельности детей; индивидуальная и подгрупповая работа с детьми; организация бесед и совместной игровой деятельности педагога с воспитанниками.

Этапы работы над проектом

1-й этап- подготовительный

-Обозначение проблемы и темы проекта. Постановка целей задач по проблеме.

- Разработка этапов проектной деятельности.

- Обозначение мероприятий по реализации проекта.

- Составление примерного плана мероприятий.

2-й этап – вводный

- Беседа с детьми о том, что такое энциклопедия.

- Принятие решения о создании энциклопедии здоровья; обсуждение с детьми названия энциклопедии и рублик в ней.

- Рассматривание детьми различных детских энциклопедий.

3-й этап- практический

Поиск ответов на поставленные вопросы разными способами, через практическую деятельность детей. Реализация плана совместных мероприятий через интеграцию разных видов детской деятельности.

Деятельность педагогов: направление деятельности детей; стимулирование к проявлению творчества, активности, эмоционально-положительному отношению ко всему происходящему.

Деятельность детей: объединение в творческие группы, проявление творческой инициативы и активной позиции по отношению к происходящему; привлечение родителей к совместной деятельности.

Данный этап имел место как во время непосредственной образовательной деятельности, так и в свободной деятельности детей. Во время проведения практической части:

- Проводились беседы «Откуда берутся болезни?» , «Что делать если человек заболел?», « Беседа о пользе прогулок для укрепления здоровья», « Беседа о безопасном поведении в быту и на природе : «что делать, если…».

- Художественно-творческая деятельность (рисование, лепка)

- Игровая деятельность (дидактические игры: «Кому что нужно», «Азбука здоровья», Полезное не полезное», «Да или нет»; речевые игры, подвижные игры: «Олимпийские игры», «Лыжники», «Попади в цель»; сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Семья», «Путешествие к морю»).

- Взаимодействие с родителями.

1.Информационное просвещение : консультации, оформление уголка для родителей по темы проекта.

2.Подбор атрибутов для реализации творческой деятельности детей.

3.Изготовление рисунков по данной тематики для оформления энциклопедии.

***Планирование работ с детьми старшей группы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/пМесяц | Беседы и НОД | Совместная деятельность педагога с детьми | Самостоятельная детская деятельность |
| 1. Ноябрь | НОД «Откуда берутся микробы» | Обсуждение с детьми иллюстраций, чтобы всем было понятно, сколько микробов и вирусов вокруг нас. | Рисование на тему: «Откуда берутся болезни?».Составление рассказов к своим рисункам. |
| 2. Ноябрь | Беседа на тему: «Что делать, если человек заболел?» | Обсуждение с детьми примеров из жизни и правил поведения во время болезни. | Рисование на тему: «Что делать, если человек заболел».Составление рассказов к своим рисункам. |
| 3. Декабрь | НОД «Спорт – это здоровье» | Обсуждение с детьми различных видов спорта и о пользе каждого из них. | Рисование на тему: «Спорт».Составление рассказов к своим рисункам. |
| 4. Декабрь | Беседа о безопасном поведении в быту и на природе. | Обсуждение рассказов детей из личного опыта и составление рассказов по сюжетным картинкам. | Рисование на тему: «Что делать, если …» по выбору детей. |
| 5. Январь | НОД «Правила безопасности в городе» | Обсуждение с детьми правил дорожного движения. | Рисование на тему: «Мы на улицах города».Составление рассказов к своим рисункам. |
| 6. Январь | НОД «Важно знать и соблюдать» | Обсуждение с детьми правил пожарной безопасности. | Рисование на тему: «Если случился пожар».Составление рассказов к своим рисункам. |
| 7. Февраль | Беседа о пользе прогулок для укрепления здоровья. | Составление рассказов по сюжетным картинкам, рассказы детей из личного опыта. | Рисование на тему: «На прогулке с папой» |
| 8. Февраль | Подведение итогов работы, презентация книги в средней группе. |

**Конспект НОД по теме «Откуда берутся болезни?»**

Цель: формировать привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить представления детей о микробах, болезнях, здоровье;

- расширять представления детей о способах распространения болезней, о том, что полезно для здоровья и что не очень полезно для здоровья;

Развивающие:

- развивать потребность в необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, самомассажа;

- совершенствовать навыки игровой деятельности;

Воспитательные:

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Интеграция образовательных областей: «Познание», «Здоровье», «Социализация», «Коммуникация», «Физическая культура», «Безопасность».

Предварительная работа: рассматривание детских энциклопедий, картинок, посвященных здоровью и его сохранению, чтение стихов о здоровье, о занятии спортом, загадывание загадок на данную тему, беседы о здоровье, гигиене, о продуктах питания, о здоровой пище и вредной для здоровья пище. Чтение сказок «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит», «Муха – Грязнуха». Проведение физкультурных разминок, точечного массажа, гимнастики после дневного сна, хождение по оздоровительным коврикам, закаливающие процедуры. Была организована выставка  рисунков  «Папа, мама, я – спортивная семья» - совместная деятельность родителей и детей. А также проведен праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

Оборудование: письмо от Красной Шапочки, картинки с больным ребенком и здоровым, картинки фруктов, овощей и других продуктов, картинки с ситуациями. Газеты «Полезно для здоровья», «Вредно для здоровья», телевизор, слайд – презентация.

Ход НОД.

Воспитатель: Дети, посмотрите, сегодня к нам пришло письмо, интересно от кого оно? Вы догадались?  (читаю надпись на конверте, потом само письмо)

«Здравствуйте, дорогие дети группы «Ромашка» У меня заболела  бабушка. Я очень её люблю и хочу ей помочь, но не знаю как. И откуда, только берутся эти болезни? Может быть, вы знаете и подскажите мне, что нужно делать, чтобы быть здоровой?»

Воспитатель: Что же, ребята, поможем Красной шапочке разобраться с болезнями?

- Дети, поднимите руку, кто из вас болеет часто?

- А теперь поднимите руку, кто из вас болеет редко?

-  Кто не болеет совсем?

- Вам нравится болеть? А вашим родителям нравится, когда вы болеете?

Вот и Красной Шапочке не нравится, что у нее болеет бабушка.

- Расскажите, а что вы чувствуете, когда болеете? /высказывания детей/

Посмотрите вот на эти две картинки. Вы можете определить, где человек больной, а где – здоровый?

Почему вы так думаете? /рассуждения детей/

Вокруг нас в воздухе, в воде, на земле, на растениях, на всем, что нас окружает очень много микробов. Вы что-нибудь слышали о них? Расскажите, что вы о них знаете? /ответы детей/

Давайте послушаем стихотворение, которое приготовил для нас Артем, оно называется «Микроб»

Там, где грязь, живут микробы

Мелкие – не увидать.

Их микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Непременно от микробов

Сильно заболит живот.

Да, действительно, микробы – это такие маленькие существа, которые простым глазом не видно, увидеть их можно только под микроскопом. Когда они находятся вне организма человека, они никому не причиняют вреда, но стоит им только попасть внутрь человека, тут они начинают «вредничать» - заражать нас. А внутри человека живут полезные бактерии, которые нам помогают жить. Эти бактерии начинают бороться с вредными микробами, у них как бы происходит внутри нас война. Если побеждают полезные бактерии, то мы выздоравливаем быстро, а если побеждают вредные микробы, то мы начинаем болеть, у нас поднимается температура, появляется слабость, сонливость. И тут уже мы должны помочь своему организму выздороветь – принять необходимые лекарства.

Как вы думаете, пить лекарство можно любое? Кто назначает лекарство, какие таблетки можно принимать и сколько их раз нужно пить?

Каким же путем микробы проникают в наш организм? Давайте посмотрим вот на эти картинки. Найдите те, где микробы легко могут попасть в наш организм, и объясните, почему вы так думаете.

Картинки:

Ребенок -  пальцы в рот;

Ребенок грызет ногти;

У ребенка грязные руки;

Ребенок и кошка

Ребенок и собака

Давайте вспомним главные правила здоровья:

- мыть руки перед едой;

- мыть руки с мылом после улицы;

- мыть руки по мере загрязнения;

- мыть руки после посещения туалета;

- не грызть ногти;

- проветривать комнату;

- заниматься физкультурой;

- закаливаться;

- кушать витамины и т.д.

Сейчас я вам предлагаю поиграть в игру «Угадай, что болит?»

(воспитатель с помощью пантомимы показывает, что у него болит, дети определяют, что болит и называют причину, отчего болит. И наоборот воспитатель называет причину, дети показывают что болит)

В. – болит голова                                            Д. – душно, шумно

В. – вы съели много сладостей                  Д. – болят зубы

В. – болит палец                                             Д. – порезалась, упала

В. – грязные руки, немытые фрукты         Д. – болит живот

В. – болит ухо                                                   Д. – продуло

В. – вы пили холодное молоко                   Д. – болит горло

Что – то мы с вами засиделись, давайте ка немного разомнемся.

Физминутка с элементами самомассажа «Неболейка»

Чтобы нам не болеть и не простужаться

Мы зарядкой с тобой будем заниматься.

Чтобы горло не болело –

Мы погладим его смело.

Чтоб не кашлять, не чихать –

Будем носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем –

Ладошку, сделав козырьком.

Вилку пальчиками сделай –

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем да, да, да –

Нам простуда не страшна!

Чтобы расти сильным и быть здоровым, что нам необходимо кушать? (витамины)

В каких продуктах много витаминов? (овощи – фрукты)

Есть продукты полезные, есть продукты вкусные, но они могут быть не очень полезными для вашего организма, а есть продукты вредные.

И  сейчас все внимание на экран, давайте посмотрим слайды, если вы видите продукт полезный для вашего здоровья,  вы хлопаете в ладоши, если не очень полезный – руки просто убираете на колени и говорите – НЕТ.

Показ слайдов о здоровой и вредной пище.

Ну что же молодцы вы у меня, все знаете. И последнее задание: я вам предлагаю оформить две газеты. На одной мы поместим картинки, на которых изображено то, что помогает нам быть здоровыми, а на другую мы приклеим картинки, на которых изображено то, что может быть вредным для нашего здоровья. Но сначала разомнем наши пальчики.

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Мы их дружно разотрем,

Вместе мастерить начнем.

Дети подходят к столам выбирают картинки, и прикрепляют их на соответствующие газеты.

Итог: вместе с детьми просматриваем газеты, дети объясняют свой выбор.

Вот теперь эти газеты мы отправим Красной Шапочке, чтобы посмотрев на них, она все поняла, что полезно, а что вредно для здоровья.

Дети, а знаете ли вы, что витамины бывают разными, например А, В, С, и что в морковке много витамина А  - это хорошо для зрения. Вот об этом мы и поговорим в следующий раз.

**Беседа на тему: «Кто нас лечит?»**

Цель:

Продолжать расширять представления детей о труде взрослых и некоторых профессиях. Продолжать знакомить с профессией врача: окулист, стоматолог, педиатр, о значимости и важности их труда. Формировать представления о факторах разрушающих здоровье, о составляющих здорового образа жизни.

Материал и оборудование:

сюжетные картинки с изображением врачей разных специализаций: детского врача, стоматолога, окулиста, педиатра.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, я сейчас вам загадаю загадку, а вы постарайтесь отгадать, о ком эта загадка? (загадывает загадку детям).

Кто у постели больного сидит?
И как лечиться он всем говорит.
Кто болен - он капли предложит принять.
Тому, кто здоров, - разрешит погулять. (Врач)

Дети отгадывают.

 Воспитатель: Угадали. Что это за профессия?

Дети отвечают.

Воспитатель: Это профессия- врач. (выставляет сюжетную картину с изображением врача. Врач помогает людям, которые заболели. Он лечит больных, а другим даёт советы, что делать, чтобы всегда быть здоровым. Врачи бывают разные послушайте загадку и попробуйте отгадать о враче какой специальности в ней говориться: (загадывает загадку)

Этот врач не просто доктор,

Лечит людям он глаза,

Даже если видишь плохо,

Разглядишь ты всё в очках (окулист)

Дети отвечают

Воспитатель: Окулист лечит заболевания глаз. Посмотрите (рассматривают сюжетную картинку с изображением окулиста С помощью специальных таблиц врач устанавливает какое у малыша зрение, а осматривая глаза выясняет, нет ли у малыша болезней глаз. Врачи-офтальмологи лечат глаза и стараются восстановить зрение. Давайте поиграем в игру «Можно – нельзя». Я буду вам показывать картинки и задавать вопросы, а вы отвечайте на них полными ответами, почему можно, а почему нельзя, так обращаться со своим зрением

Игра «Можно – нельзя».

- Во время игр кидать в детей разные предметы можно или нельзя?

- Сидеть близко перед экраном телевизора можно или нельзя?

- Бросать песок в глаза можно или нельзя?

- При тусклом свете можно читать книгу или нельзя?

- Бегать по комнате с карандашами в руках можно или нельзя? И т.п

Дети отвечают на вопросы.

Воспитатель: Отгадайте ещё загадку.

Бормашины слышен звук —
Снова кто-то лечит зуб.
Хоть процесс леченья долог,

Боль облегчит... (стоматолог)

Воспитатель: О каком враче говорится в загадке?

Дети отвечают.

Воспитатель: Да, это стоматолог или как его ещё называют -зубной врач. (рассматривают сюжетную картинку с изображением стоматолога Этот врач работает в стоматологической поликлинике. Стоматолог лечит детям и взрослым зубы. Для работы нужны специальное кресло, инструменты и лекарства. Стоматолог должен любить свою работу и детей, быть внимательным и аккуратным добрым. Стоматолог что лечит?

Дети отвечают.

Воспитатель: Правильно, стоматолог лечит зубы.

Воспитатель: А сейчас постарайтесь отгадать ещё одну загадку.

Мы от простуды вновь страдаем,

Его мы на дом вызываем.

Он выдаст нам больничный лист.

А кто он как специалист. (детский врач, педиатр)

Дети отвечают.

Воспитатель: (рассматривают сюжетную картинку с изображением детского врача Детский врач- педиатр следит за здоровьем детей. Педиатр принимает заболевших в детской поликлинике. Ему помогает медсестра. Детский врач измеряет у детей рост, вес, температуру, слушает дыхание, следит, чтобы им вовремя были сделаны все прививки, а ещё выписывает витамины и лекарства. Педиатр советует родителям как ухаживать за детьми, закаливать их.

Воспитатель: Как называется врач, который лечит детей?

Дети отвечают.

Воспитатель: Случается, что человек внезапно заболел.

Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы ему помочь?

Ответы детей.

Воспитатель: Да, верно, вызывать "Скорую помощь"

Воспитатель: А как это сделать?

Ответы детей.

Воспитатель: Найдите номер, который нужно набрать, чтобы вызвать врача скорой медицинской помощи.

Воспитатель: Да, верно, нужно позвонить по номеру "03". Набрав этот номер нужно сказать кто заболел, что болит и назвать адрес.

Воспитатель: Теперь вы знаете, какие бывают специальности врачей и в чем состоит их труд.

Что вы узнали нового?

Работа какого врача самая интересная?

Работа какого врача самая трудная?

А кто из вас хочет стать врачом, когда вырастет?

**Конспект НОД: «Спорт-это здоровье»**

Цель: закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде; учить

пантомимой изображать знакомые вида спорта; развивать интерес к различным

видам спорта, желание заниматься спортом.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята сегодня мы отправимся в путешествие в "страну

здоровья". Но, чтобы нас пропустили, что необходимо делать? (Надо каждое утро

делать зарядку, вести здоровый образ жизни, закалятся, есть витамины).

Какие бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

(Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо

учатся).

Вы не хотите стать такими детьми? (Нет).

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной.

Спортом занимается самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый мечтает стать

спортсменом.

Сейчас нам ребята прочитают стихи о спорте.

Дети: "Пусть стать чемпионом,

Борьбой закаленным,

Задача совсем не проста.

Но стать просто ловким,

Здоровым и сильным

Стать - красота!"

"Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет".

Воспитатель: Так давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.

1. Зарядка под спортивный марш.

2. Ребята, мы свои мышцы укрепили и сейчас я вам дам сложное задание на

укрепление мышц наших спинок. Положите себе на голову мешочек с песком и

ходите по кругу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной,

мешочек упадет.

Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов?

(Олимпийские игры).

Олимпийские игры - крупнейшие спортивные соревнования нашего времени.

Они проводятся раз в четыре года и объединяют спортсменов - олимпийцев всех

стран.

Ребята, посмотрите на эмблему Олимпийских игр.(Предлагается

рассмотреть эмблему).Это пять олимпийских колец. Это знак единства и дружбы

спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует - Европу, желтое -

Азию, черное - Африку, зеленое - Австралию, красное - Америку.

Давайте вместе с вами найдем эти континенты на глобусе. ( Дети работают с

глобусом).

Символом олимпиады является Олимпийский огонь. Зажигают его в Греции -

родине Олимпийских игр - в Афинах, где в 1896 состоялись первые игры, на горе

Олимпии.

Факел, зажженный от этого огня, бегуны доставляют на стадион, где будут

проходить Олимпийские игры.

Олимпийские игры проводят зимой и летом. Вспомните зимние виды спорта и

изобразите их. А теперь назовите летние виды спорта и тоже изобразите.

Молодцы!!!

А сейчас потренируем свой ум. Попробуем отгадать загадки о спорте.

"Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих-

Рыбацкие сети" (Футбол)

"Загадка эта не легка:

Пишусь всегда через два "к"

И мяч, и шайбу клюшкой бей,

И называюсь я - ...(Хоккей)

"Костыль кривой

Так и рвется в бой. (Хоккейная клюшка)

"Когда апрель берет свое

И ручейки бегут, звеня,

Я прыгаю через нее,

А она - через меня". (Скакалка)

 "Упадет - поскачет,

Ударят - не плачет". (Мяч)

"Две курносые подружки

Не отстали друг от дружки.

Обе по снегу бегут,

Обе песенки поют,

Обе ленты на снегу

Оставляют на бегу". (Лыжи)

"Каждый вечер я иду

Рисовать круги на льду.

Только не карандашами,

А блестящими... (Коньками)

Молодцы, показали свою сообразительность.

А теперь, поиграем в игру "Это правда или нет?" Если то, что я вам скажу,

правильно, вы отвечайте: "Правда!". А если я скажу что-то неверно, отвечайте:

"Неправда!"

Игра: "Это правда или нет?"

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок-

Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов-

Будешь сильным и красивым.

А теперь ребята потренируем свои глазки. (Гимнастика для глаз "Дождик")

"Капля первая упала-

кап!

И вторая прибежала-

кап!

Мы на небо посмотрели,

Капельки кап-кап

запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали.

Туфли - посмотрите -

Мокрыми стали.

Плечами дружно

поведем

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.

Молодцы!!!

Сейчас ребята расскажут "Правила здоровья".

Дети: "Если хочешь быть здоров, закаляйся

И холодною водой умывайся.

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья - чистота!

Чтобы крепким, сильным быть,

Надо с физкультурою дружить,

Бегать, прыгать и скакать,

И с ребятами играть,

Есть салаты на обед

И любить велосипед"

Воспитатель: Если вы будите выполнять эти правила, то будите всегда здоровыми, крепкими, сильными.

НОД по теме «Правила безопасности в городе»

Цель: Закрепить знания детей о транспорте, его классификации. Закрепить знания детей о правилах поведения на улице. Познакомить с новыми правилами безопасности на улице.

Наглядный материал: Картинки, где нарисованы автобус, троллейбус, трамвай и стрелочкой указано, как их надо обходить; дорожные знаки: «Дети», «Переход разрешен», «Поворот на право запрещен», «Движение пешеходов запрещено», «Медпункт», «Пункт питания».

Ход НОД

- Ребята, как называется наш город, в котором мы живем? Подберите слова о нашем городе, какой он? (большой, красивый, многоэтажный и т.д. )

-Кто-то из вас сказал, что наш город большой. Вы согласны?

-Как можно попасть из одного конца города в другой? (Доехать на автобусе, автомобили, такси)

Чтобы добраться из одного района города в другой, люди пользуются транспортом. Попробуйте отгадать загадки о транспорте.

Спозаранку за окошком

Стук, и звон, и кутерьма,

По прямым стальным дорожкам

Ходят красные дома. (Трамвай)

При отгадывании каждой загадки воспитатель обязательно спрашивает ребёнка о том, как он догадался, что это самолёт, автобус, автомобиль.

Многолюден, шумен, молод

Под землей грохочет город.

А дома с народом тут

Вдоль по улице бегут. (Метро.)

Летит птица-небылица

А внутри народ сидит,

Меж собою говорит. (Самолет)

Что за чудо синий дом

Окна светлые кругом

Носит обувь из резины,

А питается бензином. (Автобус.)

Не летает, не жужжит,

Жук по улице бежит.

И горят в глазах жука

Два блестящих огонька. (Автомобиль)

Молодцы , вы отгадали все загадки. А сейчас вспомните, на какие группы можно разделить весь транспорт?

Итак, мы с вами разделили транспорт на три группы- воздушный, водный и наземный.

Каким видом транспорта чаще всего пользуются в городе? (Наземным)

Мы с вами вспомнили различные виды транспорта. В городе на улице надо быть очень внимательным, и чтобы не попасть в неприятные ситуации, надо хорошо знать и выполнять правила поведения на улице. Вот об этих правилах мы сегодня и поговорим.

Сначала поговорим о правилах дорожного движения.

-Как вы думаете, зачем нужны эти правила?

-Как нужно переходить улицу? (На зеленый свет светофора.)

- А если нет светофора? (По пешеходному переходу, посмотрев сначала направо, дойти до середины и посмотрев направо.)

Да, необходимо убедиться в том, что дорога свободна, и только тогда её переходить.

- На оживленных трассах, чтобы не останавливать движение, существует ещё один способ перейти улицу. Нужно спуститься в подземный переход.

-Как называется часть улицы, по которой ходят пешеходы? (Тротуар.)

-А часть улицы, по которой едет транспорт? (Мостовая.)

-Можно ли ходить по мостовой? (Нет.)

-Но иногда на улице нет тротуара: одна широкая дорога. По краям дороги идут пешеходы. Как нужно идти, чтобы вас случайно не сбила машина?

Запомните, по такой дороге нужно обязательно идти лицом к движущемуся транспорту, чтобы его видеть.

-Представьте себе. Что вы стоите на автобусной остановке со своим другом. Вы стоите лицом к проезжей части, а ваш друг, разговаривая с вами, стоит к проезжей части спиной. Кто из вас подвергает свою жизнь опасности? ( Тот , кто стоит спиной к проезжей части.)

Да, на остановке всегда нужно стоять лицом к дороге.

Существует еще одно правило:

Нельзя выбегать на дорогу из-за какого-либо большого препятствия: сугроба, кустов, машины. Водитель на дороге может не успеть тебя заметить, и ты можешь попасть под машину.

Часто дети попадают в неприятные ситуации на дороге, потому что не знают. Как нужно выходить из транспорта. Посмотрите на эти картинки.

Воспитатель выставляет картинки, где нарисованы автобус, троллейбус и трамвай и стрелочкой указано, как надо их обходить.

Внимательно посмотрите на картинки и попробуйте сказать, как надо обходить автобус или троллейбус? (Автобус нужно обходить сзади, чтобы видеть движущийся транспорт.)

-Что может произойти, если вы будите обходить автобус или троллейбус спереди? (Автобус- это препятствие на дороге, из-за которого не видно движущегося транспорта.)

- А теперь посмотрите другой рисунок и скажите, как правильно нужно обходить трамвай? Почему так?

В городе есть еще помощники, которые помогают и водителям, и пешеходам. Это дорожные знаки.

Рассматривание дорожных знаков.

-Кто знает , что обозначают эти знаки? («Дети», «Переход запрещен», «Поворот направо запрещен», «Движение пешеходов запрещено», «Медпункт»).

Если дети не называют знаки, воспитатель каждый знак объясняет.

Все эти знаки можно разделить на три группы: предупреждающие нас о чем-то; запрещающие что-то и информационные, то есть, дающие нам какую-то информацию.

Попробуйте среди наших знаков найти запрещающие знаки. Как их можно узнать? (Они перечеркнуты линией.) Да, перечеркнутая линия нам подсказывает, чего нельзя делать.

А какие из этих знаков предупреждающие? Вы их узнаете. Информационные?

В больших городах всегда много светофоров. Зачем нужны светофоры?

Теперь вы знаете, как вести себя на дорогах большого города. Но в городе вас могут подстерегать и другие неожиданности и опасности.

А теперь разыграем такую сценку. (Воспитатель вызывает одного ребенка.)

Представь, что ты гуляешь во дворе. К тебе подходит незнакомая женщина. Женщиной буду я.

-Мальчик, как тебя зовут?

-Давай с тобой поиграем. Во что ты любишь играть?( ответ ребенка)

-о, у меня дома, как раз , есть такая игрушка. Пойдем ко мне- это рядом, в соседнем подъезде. (ответ ребенка).

-Как вы думаете, правильно ли поступил ребенок?

-О каких правилах поведения в городе вы сегодня узнали?

**Конспект НОД по пожарной безопасности**

**«Важно знать и соблюдать»**

Задачи: сформировать у детей уважение к  профессии пожарного; расширить познания о правилах пожарной безопасности, поведения в сложных жизненных ситуациях; развить интерес к социальной действительности.

Материал: репродукция картины с изображением пожарного, символические удостоверения «Юный пожарный», плакат по соблюдению правил пожарной безопасности, призовые фишки, два телефонных аппарата, магнитная доска, конверт с тематическими карточками-заданиями.

Ход занятия

Воспитатель (В). Дети, послушайте внимательно следующие народные пословицы.

Огонь — не вода, охватит — не выплывешь.

Не шути с огнём — обожжёшься.

Топор рубит, а огонь с корнем палит.

Скажите, о чём говорится в каждой из этих пословиц? (Об огне.)

Как вы считаете, огонь друг или враг для человека? (Ответы детей.)

В. Без огня человеку трудно обойтись. Можно сказать, что он нас каждый день согревает и кормит. Однако, когда люди забывают об осторожном с ним обращении, то огонь становится смертельно опасным. В результате может возникнуть пожар. Он приносит много бед. Есть специально обученные люди — их профессиональная обязанность бороться с пожарами. Как правильно называется профессия этих людей? (Пожарный.)

Демонстрирует репродукцию картины с изображением пожарного.

Вы верно ответили. Эта профессия — одна из самых опасных. Ведь пожарные часто рискуют своей жизнью, чтобы спасти от беды других. Пожарный — это смелый, сильный, мужественный человек. Как вы думаете, что ему необходимо для того, чтобы победить огонь? (Ответы детей.) Ребята, а вы хотели бы стать пожарными? (Дети высказывают своё мнение).

В. Сейчас разделимся на две команды и проведём соревнования. Если успешно справитесь со всеми поставленными задачами, то заслужите удостоверения «Юный пожарный».

Сегодня почтальон принёс письмо из МЧС, а в нём — интересные задания. Первое будет таким: по очереди представители каждой команды должны назвать по одному правилу пожарной безопасности. За каждое верно указанное правило будут вручаться призовые фишки.

В помощь демонстрирует плакат по соблюдению правил пожарной безопасности.

В. Выполняя второе задание, вы также поочерёдно называете слово, которое должно завершать загадку или отгадываете её, получая призовые фишки.

В деревянном домике

Проживают гномики.

Уж такие добряки —

Зажигают огоньки. (Спички.)

Выпал на пол уголёк:

Деревянный пол зажёг,

Не смотри, не жди, не стой,

А залей его… (водой).

Н. Голицына

Что, дотронувшись едва,

Превращает дом в дрова? (Огонь.)

В маленьком амбаре

Держат сто пожаров. (Спички.)

С. Люзина

Шипит и злится,

Воды боится,

С языком, а не лает,

Без зубов, а кусает. (Огонь.)

Пламя бьётся из-под крыши,

Крик о помощи мы слышим,

Суетятся все, кошмар!

Это бедствие —… (пожар).

Е. Бухарова

Воспитатель дополнительно разъясняет содержание прочитанных стихов и загадок.

В. Следующее задание, которое поступило из МЧС, называется «Вызов пожарных». Каждому члену команды нужно добежать до телефона, набрать номер пожарной службы. При этом громко и чётко сообщить свою фамилию и домашний адрес. Получит призовую фишку та команда, которая быстрее всех выполнит эту задачу.

Идёт соревнование.

В. Очередное задание находится в конверте, где лежат специальные тематические карточки. Смотрите на них внимательно. Одна команда должна выставить на магнитную доску те карточки, на которых изображены ситуации, когда огонь приносит пользу. Другая — собрать и закрепить на доске иллюстрации тех событий, когда огонь приносит несчастья.

Выполняется задание.

В. Ребята, вы успешно справились со всеми задачами, которые перед вами поставило МЧС. Какие из них были наиболее трудными? О какой профессии вы сегодня больше узнали? (Ответы детей.)

А теперь пришло время подсчитать призовые фишки и вручить удостоверения «Юный пожарный».

Звучат поздравления, а также напоминания о том, что важно не только знать, но и всегда соблюдать правила пожарной безопасности.

О. Золотковская

НОД по теме «Правила безопасности в городе»

Цель: Закрепить знания детей о транспорте, его классификации. Закрепить знания детей о правилах поведения на улице. Познакомить с новыми правилами безопасности на улице.

Наглядный материал: Картинки, где нарисованы автобус, троллейбус, трамвай и стрелочкой указано, как их надо обходить; дорожные знаки: «Дети», «Переход разрешен», «Поворот на право запрещен», «Движение пешеходов запрещено», «Медпункт», «Пункт питания».

Ход НОД

- Ребята, как называется наш город, в котором мы живем? Подберите слова о нашем городе, какой он? (большой, красивый, многоэтажный и т.д. )

-Кто-то из вас сказал, что наш город большой. Вы согласны?

-Как можно попасть из одного конца города в другой? (Доехать на автобусе, автомобили, такси)

Чтобы добраться из одного района города в другой, люди пользуются транспортом. Попробуйте отгадать загадки о транспорте.

Спозаранку за окошком

Стук, и звон, и кутерьма,

По прямым стальным дорожкам

Ходят красные дома. (Трамвай)

При отгадывании каждой загадки воспитатель обязательно спрашивает ребёнка о том, как он догадался, что это самолёт, автобус, автомобиль.

Многолюден, шумен, молод

Под землей грохочет город.

А дома с народом тут

Вдоль по улице бегут. (Метро.)

Летит птица-небылица

А внутри народ сидит,

Меж собою говорит. (Самолет)

Что за чудо синий дом

Окна светлые кругом

Носит обувь из резины,

А питается бензином. (Автобус.)

Не летает, не жужжит,

Жук по улице бежит.

И горят в глазах жука

Два блестящих огонька. (Автомобиль)

Молодцы , вы отгадали все загадки. А сейчас вспомните, на какие группы можно разделить весь транспорт?

Итак, мы с вами разделили транспорт на три группы- воздушный, водный и наземный.

Каким видом транспорта чаще всего пользуются в городе? (Наземным)

Мы с вами вспомнили различные виды транспорта. В городе на улице надо быть очень внимательным, и чтобы не попасть в неприятные ситуации, надо хорошо знать и выполнять правила поведения на улице. Вот об этих правилах мы сегодня и поговорим.

Сначала поговорим о правилах дорожного движения.

-Как вы думаете, зачем нужны эти правила?

-Как нужно переходить улицу? (На зеленый свет светофора.)

- А если нет светофора? (По пешеходному переходу, посмотрев сначала направо, дойти до середины и посмотрев направо.)

Да, необходимо убедиться в том, что дорога свободна, и только тогда её переходить.

- На оживленных трассах, чтобы не останавливать движение, существует ещё один способ перейти улицу. Нужно спуститься в подземный переход.

-Как называется часть улицы, по которой ходят пешеходы? (Тротуар.)

-А часть улицы, по которой едет транспорт? (Мостовая.)

-Можно ли ходить по мостовой? (Нет.)

-Но иногда на улице нет тротуара: одна широкая дорога. По краям дороги идут пешеходы. Как нужно идти, чтобы вас случайно не сбила машина?

Запомните, по такой дороге нужно обязательно идти лицом к движущемуся транспорту, чтобы его видеть.

-Представьте себе. Что вы стоите на автобусной остановке со своим другом. Вы стоите лицом к проезжей части, а ваш друг, разговаривая с вами, стоит к проезжей части спиной. Кто из вас подвергает свою жизнь опасности? ( Тот , кто стоит спиной к проезжей части.)

Да, на остановке всегда нужно стоять лицом к дороге.

Существует еще одно правило:

Нельзя выбегать на дорогу из-за какого-либо большого препятствия: сугроба, кустов, машины. Водитель на дороге может не успеть тебя заметить, и ты можешь попасть под машину.

Часто дети попадают в неприятные ситуации на дороге, потому что не знают. Как нужно выходить из транспорта. Посмотрите на эти картинки.

Воспитатель выставляет картинки, где нарисованы автобус, троллейбус и трамвай и стрелочкой указано, как надо их обходить.

Внимательно посмотрите на картинки и попробуйте сказать, как надо обходить автобус или троллейбус? (Автобус нужно обходить сзади, чтобы видеть движущийся транспорт.)

-Что может произойти, если вы будите обходить автобус или троллейбус спереди? (Автобус- это препятствие на дороге, из-за которого не видно движущегося транспорта.)

- А теперь посмотрите другой рисунок и скажите, как правильно нужно обходить трамвай? Почему так?

В городе есть еще помощники, которые помогают и водителям, и пешеходам. Это дорожные знаки.

Рассматривание дорожных знаков.

-Кто знает , что обозначают эти знаки? («Дети», «Переход запрещен», «Поворот направо запрещен», «Движение пешеходов запрещено», «Медпункт»).

Если дети не называют знаки, воспитатель каждый знак объясняет.

Все эти знаки можно разделить на три группы: предупреждающие нас о чем-то; запрещающие что-то и информационные, то есть, дающие нам какую-то информацию.

Попробуйте среди наших знаков найти запрещающие знаки. Как их можно узнать? (Они перечеркнуты линией.) Да, перечеркнутая линия нам подсказывает, чего нельзя делать.

А какие из этих знаков предупреждающие? Вы их узнаете. Информационные?

В больших городах всегда много светофоров. Зачем нужны светофоры?

Теперь вы знаете, как вести себя на дорогах большого города. Но в городе вас могут подстерегать и другие неожиданности и опасности.

А теперь разыграем такую сценку. (Воспитатель вызывает одного ребенка.)

Представь, что ты гуляешь во дворе. К тебе подходит незнакомая женщина. Женщиной буду я.

-Мальчик, как тебя зовут?

-Давай с тобой поиграем. Во что ты любишь играть?( ответ ребенка)

-о, у меня дома, как раз , есть такая игрушка. Пойдем ко мне- это рядом, в соседнем подъезде. (ответ ребенка).

-Как вы думаете, правильно ли поступил ребенок?

-О каких правилах поведения в городе вы сегодня узнали?

**Консультация для родителей**

**«О пользе прогулок с детьми»**

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4-4.5 ч.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15°, со старшими — не ниже —22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

Как одевать ребенка на прогулку?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше

всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

Как определить, не замерз ли?

— Основной критерий — поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

— по шее, хотя и это не совсем правильно. По переносице и руке выше кисти.

— ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впритык, это способствует переохлаждению)

— опыт показывает, что ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.

Признаки перегрева ребёнка.

— Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить;

— на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже -8°;

— слишком теплая, почти горячая спина и шея;

— очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).

Когда гулять нельзя?

— Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.

— Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

Плюсы прогулки:

+ повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;

+ содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

+ формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;

+ формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;

+ идет ускоренное развитие речи через движение;

+ воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;

+ развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

**Консультация для родителей**

**«Учим детей ходить на лыжах»**

Лыжи – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Когда человек передвигается на лыжах, у него работают все основные группы мышц, нормализуется дыхание и кровообращение, укрепляется стопа. Катание на лыжах помогает предупредить развитие плоскостопия, способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Обучать их ходить на лыжах можно уже с 3 лет.

Вначале дети должны овладеть такими специфическими ощущениями, как чувство снега и лыж. С этой целью можно провести ряд подводящих к ходьбе на лыжах упражнений и игр, таких, как:

* Имитация скольжения на месте дома и на улице;
* Имитация переноса тяжести тела с ноги на ногу;
* Имитация движения лыжника в движении, скользя ногами по полу (земле) и согласуя движения ног с руками.

Далее ребёнка учат правильно надевать, снимать и переносить лыжи, ухаживать за ними и т.п. Ребёнок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи, - он должен к ним привыкнуть. Для этого можно использовать следующие упражнения:

- Поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления.

- Стоя, поочерёдно поднимать правую и левую ногу с лыжей.

- Продвинуть одну лыжу вперёд и вернуться в и.п., потом то же другой ногой.

- Стоя на лыжах, делать неглубокие приседания («пружинка»).

- Сделать несколько шагов на лыжах.

- Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

**Ступающий шаг -** это ходьба на лыжах с поочерёдным приподниманием их передних концов; при этом задние концы прижимаются к снегу, а туловище чуть наклоняется вперёд. Руки работают перекрёстно: левая выносится вперёд вместе с правой ногой и наоборот.

Ступающий шаг является подводящим к **скользящему** – основному элементу в технике лыжного катания. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочерёдно то правой, то левой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперёд, на неё полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение; туловище при этом наклонено вперёд. Затем ребёнок отталкивается правой ногой, а скользит на левой. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

Вначале скользящим шагом дети овладевают без палок, потом включается работа рук с палками, и в заключение изучается весь ход в целом.

Детей следует приучать скользить на согнутых ногах и стараться дольше сохранять равновесие при скольжении на одной ноге. Чтобы лыжи скользили, необходимо энергично отталкиваться и ногой и палкой. Перед тем как дать ребёнку палки, его необходимо поупражнять в передвижении на лыжах без палок по хорошо укатанной лыжне, имеющей небольшой уклон.

**Упражнения для обучения скользящему шагу**

- Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой.

- Ходьба вслед за взрослым скользящим шагом.

- Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.

- Ходьба на лыжах, приседая под воротцами и стараясь не сбить их.

- Ходьба по лыжне со сменой темпа движения: то быстро, то медленно (по сигналу взрослого).

- Ходьба на лыжах на согнутых ногах.

- Отработка координации рук и ног.

- Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.

- Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.

- Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.

**Попеременный двухшажный ход** – это скольжение то на одной, то на другой лыже. В движении ног можно выделить две фазы: 1) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию; 2) отталкивание.

Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребёнок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую ногу. Свободная нога в это время поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовиться к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом 45 градусов, отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются, а цикл повторяется вновь. Полусогнутая рука для толчка ставиться впереди, палка немного наклонена вперёд.

Помимо разных видов ходьбы на лыжах дошкольников учат разным видам **поворотов, подъёмов, спусков и торможению.**

**Упражнения для обучения поворотам**

**-** Переступание вокруг пяток лыж: лыжа приподнимается носком в сторону поворота, при этом пятка лыжи не отрывается от снега; затем приставляется другая лыжа.

- Переступание вокруг носков лыж: приподнимается только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая.

- Обход стоящего на пути дерева (лыжная палка и т.д.) – поворот переступанием.

- Передвижение на лыжах между флажками, так чтобы не сбить их.

- Передвижение по лыжне с обходом лыжных палок, стоящих на расстоянии 2м друг от друга.

- Повороты на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360 градусов) в правую (левую) сторону.

- Ходьба по лыжне змейкой (поочерёдно обходя препятствия то справа, то слева).

- Ходьба по следу, оставленному взрослыми в виде звёздочки, спирали и т.п.

- Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка (палки).

**Упражнения для обучения подъёмам**

**Подъём «лесенкой»** используется на крутых склонах и осуществляется боком приставным шагом. **«Ёлочка»** применяется тогда, когда переменным шагом идти нельзя (лыжи проскальзывают назад) – носки лыж разведены и поставлены на внутренние рёбра, так чтобы не проскальзывали; задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. **«Полуёлочка»** - одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, под углом по направлению движения носков наружу, на внутренние рёбра.

- Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону.

- Подъём на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком.

- Имитация подъёма «ёлочкой» на ровном месте.

- Имитация подъёма «ёлочкой» по следу, оставленному взрослым.

- Подъём «ёлочкой» на пологий склон.

- Подъём «ёлочкой», ускоряя темп движения.

**Упражнения для обучения спуску со склона**

Спуск выполняют в основной, низкой или высокой стойке. **Основная стойка**: ноги слегка согнуты в коленном и голеностопном суставах, голени чуть выдвинуты вперёд, руки немного согнуты в локтях. Одна нога впереди другой примерно на половину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно. **Низкая стойка**: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперёд, ноги стоят на всей ступне; руки вытянуты вперёд (используется для увеличения скорости). **Высокая стойка**: лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах (для уменьшения скорости).

- Спуск со склона в основной стойке.

- Спуск со склона до ориентира.

- Спуск со склона, мягко пружиня ногами.

- Спуск со склона, соблюдая определённые интервалы.

- Спуск в воротца, образованные лыжными палками.

- Свободный спуск.

- Спуск с поворотом и переступанием лыжами в правую (левую) сторону.

- Спуск, взявшись за руки.

- Спуск со склона, низко присев.

- Спуск с перекладыванием из руки в руку какого-нибудь предмета.

- Спуск вдвоём с перебрасыванием друг другу мяча.

- Спуск со склона, стараясь попасть снежком в мишень (обруч) и т.п.

**Торможение** выполняется **плугом** на пологих склонах при небольшой скорости: лыжник смыкает носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени друг к другу; лыжи ставятся на внутренние рёбра. Торможение **полуплугом** удобно при спуске наискосок: одна лыжа продолжает скользить по прямой, а другая отводится в сторону, ставится на ребро и упирается в снег; носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

Список литературы:

Деркунская В.А. Проектная деятельность дошкольников. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Центр педагогического образования, 2016.

Алешина Н.В. Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: УЦ. ПЕРСПЕКТИВА, 2009.

Морозова И.А., Пушкарева М. А. Ознакомление с окружающим миром. – М.: «Мозаика- синтез», 2007.

Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1986.