Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Дом детского творчества

**Формирование культуры здорового образа жизни**

**на занятиях в творческом объединении**

**«Тропа к здоровью»**

***Обобщение педагогического опыта***

Автор: Степанов Н.И., педагог

дополнительного образования

Дома детского творчества

Тисуль

2014

**Цель опыта:** определить и экспериментально обосновать теоретические, структурно-организационные и психолого-педагогические основы технологического обеспечения формирования культуры здорового образа жизни обучающихся в системе дополнительного образования через занятия в т.о. «Тропа к здоровью».

Данный опыт посвящен одной из важных проблем современного образования: охране и укреплению физического и психического здоровья детей, обеспечению их эмоционального благополучия.

**Сведения об авторе:**

Степанов Николай Иванович

Окончил Новосибирский сельскохозяйственный институт в 1981 году.

Специальность – Инженер- преподаватель сельскохозяйственных дисциплин.

Место работы – Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей Дом детского творчества.

Педагогический стаж – 14 лет.

Стаж работы в занимаемой должности – 6 лет.

Квалификация – 1 категория.

**Награды:** Благодарственное письмо Администрации Кемеровской области, Диплом победителя Международного педагогического конкурса « Сердце отдаём детям» 3 степени, Почётная грамота за 3 место в районном конкурсе методических разработок, Почётная грамота Управления образовании Тисульского района, Почётная грамота МБОУ ДОД ДТТ «Звёздный дождь», Благодарственное письмо Управления культуры Тисульского района.

**Условия формирования опыта.**

Важной предпосылкой возникновения данного опыта является катастрофическое ухудшение здоровья детского населения.

Специалисты считают, что в начальной школе здоровы лишь 11-12% детей. За время обучения в школе число абсолютно здоровых детей снижается в 4-5 раз.

Анализ научно-литературных источников, практического опыта, изучение результатов медицинских исследований состояния здоровья школьников свидетельствуют о значительном росте большинства заболеваний и функциональных расстройств именно в период обучения детей в школе. За это время 70 % детей переходит из категории здоровых в группу детей, страдающих нарушениями осанки, остроты зрения, различного рода функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями. Именно такие факторы являлись предпосылкой для создания и внедрения в учебный процесс комплексной программы дополнительного образования «Тропа к здоровью», которая  является одним из эффективных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении высокого уровня здоровья и формирования культуры здорового образа школьников.

В последние годы система школьного образования в Российской Федерации подверглась значительному реформированию, благодаря которому отмечается увеличение информационной нагрузки на детей. Это в сочетании с несоблюдением санитарно-гигиенических норм образовательного процесса и гиподинамией нередко создает условия, приводящие к ухудшению состояния здоровья учащихся.

В этой ситуации все чаще приходится задумываться, может ли школа работать так, чтобы положительно повлиять на ухудшающиеся год от года показатели состояния здоровья детей? Здоровьесберегающие технологии должны прийти на помощь. Одной из них является дополнительная образовательная программа «Тропа к здоровью»

**Актуальность и перспективность** данного опыта обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. Известно, что школьное образование является основой любой целостной образовательной системы. Именно на этом уровне закладываются основы интеллектуального, физического и духовно-нравственного становления личности. Все это обусловливает тенденцию социального развития общества, содержательного и технологического обновления, достижения нового - качества общего образования.

Результаты Всероссийской диспансеризации детского населения Российской Федерации свидетельствуют о существующих в настоящее время негативных результатов в состоянии здоровья школьников. При этом максимальный рост заболеваемости отмечается в возрасте от 7 до 17 лет, что соответствует периоду школьного обучения. По данным многочисленных исследований лишь 10 % современных школьников могут считаться практически здоровыми, тогда как половина их них имеют морфофункциональные отклонения, а 40 % страдают разнообразной хронической патологией.

Спектр факторов, оказывающих отрицательное воздействие на организм ребенка разнообразен. Существенную роль наряду с медико-биологическими, социальными, экономическими, экологическими и другими факторами в этом возрасте играют условия школьной среды.

К особой группе причин, обусловливающих различные факторы такого положения, специалисты относят:

* благосостояние общества;
* существующую систему содержания и организации образования, не обеспечивающую в достаточной степени здоровьесбережение субъектов образовательного процесса;
* низкий уровень культуры здорового образа жизни обучающихся.

Анализ содержания проблемы формирования культуры здорового образа жизни личности школьника показывает, что ее методологический и теоретический контексты постоянно совершенствуются. Но эта проблема не решена. Поэтому необходимо внедрение в практику обучения и воспитания комплексной здоровьесберегающей программы, которая  является одним из эффективных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении уровня здоровья школьников.

Обучение здоровому образу жизни предполагает не только предоставление информации о фактах, оказывающих положительное или негативное влияние на него, но и формирование у школьников умений и навыков сохранять свое здоровье.

**Теоретическое обоснование опыта**

Задачи образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся закреплены в ряде законодательных и нормативных документов. Это Федеральный закон РФ от29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 год, Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2015 года.

Основные принципы образовательной политики в России направлены на внедрение качественно новой парадигмы образования - компетентностной, позволяющей сочетать фундаментальность базовых знаний с инновационностью мышления и практико-ориентированным, исследовательским подходом.

Распоряжением Правительства Российской Федерации был принят ряд документов по охране здоровья населения РФ. Это Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2005 года, Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"  и др.…разработанные Минздравом России и Российской академией медицинских наук с участием федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации. Федеральным органам исполнительной власти и органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации было рекомендовано при планировании и осуществлении мероприятий по вопросам сохранения здоровья населения руководствоваться положениями данных документов.

На основании этих документов в образовательный процесс необходимо внедрять здоровьесберегающие технологии, реализуемые на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, эти технологии относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Здоровьеесберегающие технологии предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребенка, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.  
 «Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н. К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.  
Здоровьесберегающая технология, по мнению В. Д. Сонькина, - это:

1.  условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

2.  рациональная  организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми,  индивидуальными особенностями  и гигиеническими требованиями);

3.  соответствие  учебной  и  физической  нагрузки  возрастным возможностям ребенка;

4.  необходимый, достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров О. В.) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

* Использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
* Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной  стратегии,  соответствующей  особенностям  памяти, мышления,  работоспособности,  активности  и  т. д.  учащихся  данной возрастной группы.
* Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
* Использование разнообразных  видов  здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О. В.)

Следует отметить, что все здорвоьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном про­цессе, можно разделить на три основные группы:

1.  Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

2.  Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.

3.  Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

На основе этого мною была разработана комплексная программа дополнительного образования детей «Тропа к здоровью», которая может дать максимально возможный положительный эффект оздоровления обучающихся.

Цель программы «Тропа к здоровью»: **Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, формирование представления об активном отдыхе и его влиянии на самочувствие и здоровье человека.**

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

* Устойчивая мотивация школьников к здоровому образу жизни.
* Улучшение состояния здоровья детей, сокращение количества простудных и вирусных заболеваний.
* Формирование навыков контроля состояния своего здоровья.
* Формирование умений по профилактике и восстановлению нарушений в организме.
* Формирование навыков оказания первой медицинской помощи.
* Формирование  культуры межличностных отношений.

**Ведущая педагогическая идея опыта** заключается в укреплении и сохранении здоровья, в формировании культуры здорового образа жизни в условиях здоровьесберегающей программы дополнительного образования детей на основе формирования устойчивой потребности в двигательной активности каждого школьника.

**5. Новизна опыта.**

Новизна данного опыта заключается в комплексном подходе к оздоровлению в учреждении дополнительного образования. Главным условием его реализации является правильная организация учебной деятельности, то есть построении учебного процесса в соответствии с гигиеническими нормами. Сюда входят: строгое соблюдение режима занятий, правильная организация занятия, обязательное выполнение гигиенических требований, предъявля- емых к учебным помещениям.

**Технология опыта**

Обеспечение обучающимся возможности сохранения и укрепления здоровья и формирование у них культуры здорового образа жизни за период обучения в творческом объединении «Тропа здоровья», выражается через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т. д.).

Обязательным компонентом реализации данной программы является включение в неё занятий, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, что предполагает  создание  у обучающихся  устойчивой  мотивации  на  здоровье,  убеждения  в  необходимости  соблюдения  здорового  образа  жизни  (оптимизацию  режима  питания,  гигиены,  отказ  от  вредных  привычек,  формирование  навыков  регуляции  своего  поведения,  психоэмоционального  состояния).

Такие занятия предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности обучающегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологи­ческих условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни, поэтому формирование  культуры  здоровья  должна решаться  системной  непрерывной  работой  в  организации  дополнительного  образования детей.

* введение любых инноваций в процессе только под контролем специалистов.
* строго соблюдаются все требования к использованию средств обучения (специального оборудования и инвентаря) в соответствии с требованиями техники безопасности.
* физкультурные минутки на занятиях;
* физические упражнения, подвижные и спортивные игры, спортивные эстафеты в учебном процессе;

Так как одни уроки физкультуры в школе не могут решить проблему укрепления здоровья, очень важным фактором является состояние этой работы в дополнительном образовании детей.

Физкультурно-оздоровительная работа – одно из главных направлений дополнительной образовательной программы «Тропа здоровья». Именно это направление охватывает все виды двигательной активности и в свою очередь решает определенные задачи по укреплению и сохранению здоровья, развивает все физические качества, улучшает работоспособность обучающихся, как умственную, так и физическую. Формирует устойчивый интерес и потребность заниматься физической культурой, воспитывает волю, смелость, настойчивость, дисциплину, чувство коллективизма, навыки культурного и физически компетентного поведения.

Отличительной чертой и особенностью реализации программы «Тропа здоровья» является удовлетворение образовательных и спортивных потребностей обучающихся в различных направлениях их деятельности, создание благоприятных условий для физического развития школьников и повышения их двигательной активности. На моих занятиях используются лечебные и оздоровительные процедуры, не требующие постоянного наблюдения врача (профилактика нарушений осанки, плоскостопия и зрения), проводится регулярный анализ данных о состоянии здоровья обучающихся.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса физических упражнений, методов коррегирующей физкультуры, подвижных игр, что способствует получению знаний и практических навыков по сохранению и укреплению здоровья, выработке воли, характера, внимания и воображения.

Программа рассчитана на обучение детей младшего и среднего школьного возраста.

Занятия по данной программе состоят из двух частей: теоретической и практической. Теоретическая часть содержит общие сведения о строение организма человека, отдельных его органов и систем органов; о физиологии и гигиене; о нарушениях и заболеваниях организма человека; о профилактике и коррекции основных нарушений. Практическая часть включает физические упражнения, подвижные игры в комплексе с методами лечебной физкультуры. Всё выше перечисленное способствует профилактике и восстановлению нарушений в организме, укреплению мышц, формированию правильной осанки, развитию гибкости, улучшению координации движений, нормализации функций внутренних органов.

Пропаганда здорового образа жизни является основной целью данной программы.

В результате занятий в т.о. «Тропа здоровья» удаётся сформировать у большего количества обучающихся ценностное отношение к здоровью, культуре здоровья, здоровому образу жизни за счет внедрения традиций, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Считаю, что если системно управлять воспитательно-оздоровительной работой с раннего возраста, научить детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты, не только личностно, интеллектуально, но и физически. Программа «Тропа к здоровью» обеспечивает психическое и физическое здоровье обучающихся, создает комфортную образовательную среду.

Практика показала, что наилучшие результаты в подготовке, сохранении и укреплении здоровья детей достигаются при раннем начале обучения. Наши дети сегодня очень малоподвижны в силу того, что телевизор и компьютерные игры буквально приковали их к креслам и диванам. И поэтому мы наблюдаем у современных детей ярко выраженное отсутствие координации, ослабление памяти, притупление реакции, даже общую заторможенность. Поэтому чем раньше мы ребенка оторвем от дивана, тем быстрее достигнем хороших результатов.

Т.о. «Тропа здоровья» - это школьники от7 до 15 лет. В этом возрасте особо важно заложить основы здорового образа жизни, приучить детей к постоянному труду над собой. Движение…Здоровье… Эти понятия неотделимы друг от друга, переходят одно в другое. В первую очередь оздоровительная работа заключается в том, чтобы привлечь ребёнка к занятиям в творческом объединении - увлечь его этими занятиями - сделать такие занятия необходимыми для ребёнка - сформировать у обучающихся тягу к здоровому образу жизни. В объединении дети изучают физиологическое строение тела и организма; гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний; взаимосвязь между правильным питанием и здоровьем; основы личной безопасности и профилактику травматизма; культуру употребления психоактивных веществ.

Кроме того, в программу включены занятия ритмопластикой, подвижные и спортивные игры, спортивные эстафеты, комплексы физических упражнений интеллектуальные игры и др. Например, физические упражнения для мышц, шеи, рук и плечевого пояса – прекрасное средство профилактики остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника. Эти упражнения способствуют так же улучшению кровообращения, улучшению обменных процессов.

В результате обучения по этой программе дети вырастают физически и эмоционально развитыми с первичными знаниями о здоровом образе жизни; приобретают знания о строение организма человека; учатся проводить диагностику состояния своего организма и выявлять нарушения и отклонения от нормы в нём; получают сведения о профилактике различных заболеваний; углубляют знания о гигиене своего организма.

**Для фиксации итогов реализации программы в начале и конце учебного года проводится диагностика физического развития детей с заполнением индивидуальной карты развития на каждого ребёнка. В конце учебного года проводятся малые олимпийские игры.**

При определении уровня физической подготовленности обучающихся я ориентируюсь на следующие факторы:

* степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
* умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
* развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
* общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков.

При тестировании детей необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности. Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования. В протокол записываются результаты на начало и конец года всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей. Также результаты записываются в индивидуальную карту физической подготовленности ребёнка. По индивидуальной карте прослеживается физическое развитие ребёнка в течении 3 лет.

Следует отметить большой интерес у детей при выполнении тестовых испытаний. Как показали наблюдения, большая часть детей постоянно стремится сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к педагогу за помощью и стремятся добиться хороших результатов. Работая по данной системе, я достигаю следующих результатов:

* по разработанным тестам прослеживается уровень физической подготовленности обучающихся на всём протяжении их обучения в творческом объединении.
* в процессе работы по данной системе, увеличилось количество детей с высоким уровнем физической подготовленности.
* тесты позволяют выявить уровень развития движений и физических качеств у детей, а так же определить степень его соответствия возрастным нормам.
* тесты позволяют выявить причины отставания или опережения в усвоение программы каждого ребёнка.

Становясь крепче физически, обучающиеся закаляются и морально, становятся увереннее в своих силах, что, в свою очередь, благодатно сказывается на их школьной успеваемости, об этом говорят родители обучающихся.  
Используемые на занятиях здоровьесберегающие технологии являются базовыми в системе оздоровления обучающихся.

Они включают:

1.Мотивацию обучающихся к занятию (создание положительного эмоционального настроя).

2. Совместное планирование деятельности (осознанность планирования деятельности на занятии, каждым обучающимся).  
3. Рефлексию деятельности (рефлексия физического и психического состояния).  
 По моему мнению, можно считать, что здоровье воспитанника в норме, если:   
а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;   
б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;   
в) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;  
г) в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;   
д) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.   
На занятиях в творческом объединении «Тропа к здоровью» соблюдается правильная организация учебно-воспитательной деятельности, а именно:  
1)Строгая дозировка учебной нагрузки.

2)Построение занятия с учетом динамичности учащихся, их работоспособности.  
3)Соблюдение гигиенических требований (проветренный кабинет, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота). 4)Благоприятный эмоциональный настрой.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что проблему сохранения и укрепления здоровья школьников в настоящее время можно решить только путем создания интегральной профилактической программы, направленной на изменение поведенческих навыков, школьной среды. Что в свою очередь требует разработки новых, педагогических и социальных технологий, внедрения принципов и методов лечебной педагогики, гигиенического обучения основам здорового образа жизни при активном вовлечении в этот процесс семьи, обучающихся и педагогов.

Приложение 1

# «Веселые старты"

# (соревнования между обучающимися)

**Цели:**

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

**Оборудование:** кегли, обручи, баскетбольные мячи, старые лыжи, воздушные шары, надувные мячи, спортивные скамейки, 3 совка, 3 набора продуктов, 3 хозяйственные сумки, барьеры, ласты, “ковры-самолёты” (обычные коврики).

Зал украшен воздушными шарами, гирляндами, плакатами.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”!

 Ведущий: И наш зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Ведущий: В наших соревнованиях примут участие две команды: команда т.о. «Тропа к здоровью» 1г. обучения и команда т.о. «Тропа к здоровью» 2г. обучения. Звучит музыка.

Ведущий: До начала соревнований вам необходимо представить свои команды: название и девиз

Представления команд

Ведущий: Команда №1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ведущий: Команда №2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ведущий: Какие же соревнования без жюри

Ведущий: Оценивать результаты  эстафет

будут\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ведущий: А сейчас напутственные слова участникам соревнований

Выступление детей. Чтоб здоровым быть сполна…

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье -  
Бег полезен и игра,  
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться,  
Нужно спортом заниматься.  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура.

Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому, ребятки,  
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть,  
Бегать, прыгать и скакать.  
Чтобы было веселее,  
Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире,  
Мяч поднимем – три-четыре,  
Поднимаясь на носки.  
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку,  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим,  
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться,  
Нам скакалка пригодится.  
Будем прыгать высоко,  
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного.  
Будем чаще наклоняться,  
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка:  
Мы как гибкая пружинка!  
Пусть не сразу все дается,  
Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом,  
Проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно,  
Победить нам очень нужно!

Ведущий: Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

**Спортивные эстафеты:**

1 эстафета.

“Разминка”.

Добежать до противоположной стороны зала,  пролезть в обруч и бегом вернуться обратно, огибая кегли.

2 эстафета.

“Весёлый мяч»”.

Докатить большой гимнастический мяч дл кегли и обратно.

3 эстафета.

“Переправа”

Два обруча у участника. Встаём ногами в один из них, а другой кладём перед собой, прыгаем в него. Теперь перекладываем оставшиёся впереди себя и так до конца.

4 эстафета.

“Лыжники”.

С лыжей на одной ноге добежать до ограничительной отметки.

5 эстафета.

“Дружба”.

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

6 эстафета.

“Мяч соседу”.

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку два надувных мяча. Последний с мячами бежит, садится вперёд и снова передаёт мячи. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

7 эстафета.

“Сбор мусора”.

По залу разбросаны воздушные шары. Как можно больше веником сгрести в кучу. У кого больше «мусора» - тот и победил.

8 эстафета.

“За продуктами”.

На противоположной стороне зала на тумбе лежат продукты (чай, соль, макароны, семечки, лимонад, лавровый лист, “Ролтон”, шпроты). Взяв хозяйственную сумку, участник отправляется “за продуктами”, взяв, 1 продукт, возвращается обратно и передаёт сумку следующему игроку.

9 эстафета.

“На ковре-самолёте”.

Участникам предоставляется возможность побывать в роли Царевны-лягушки и покататься на “ковре-самолёте”. В ластах добежать до ограничительного знака, снять ласты, сесть на “ковёр-самолёт”, взяться за него руками, и отталкиваясь ногами, добраться до конца зала и обратно до знака. Взяв в руки “ковёр” и ласты, бежать обратно.

10 эстафета.

“Праздничная”.

Добежать до противоположной стороны зала, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово.

Использованные слова: Дружба! Победа!

 (Можно использовать не все эстафеты.)

**Подведение итогов.**

**Награждение команд.**

Команды награждаются грамотами и сладкими призами.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

**Брейн-ринг «Если хочешь быть здоров»**

**Цель**: обобщить и систематизировать знания детей по правилам здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Образовательные*: Систематизировать знания воспитанников  о правилах здорового образа жизни;

*Развивающие*: Дать возможность воспитанникам продемонстрировать свои творческие способности при выполнении заданий по указанной теме, развивать логическое мышление, смекалку, память.

*Воспитательные*: Оказывать педагогическую поддержку в умении слышать капитана, проявлять личную инициативу  и нести коллективную ответственность за принимаемые решения.

**Демонстрационный материал**: выставка книг на тему: «Расти здоровым», карточки с изображением продуктов питания.

Педагог:  Ребята, все мы хотим быть здоровыми. Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки, чувствовать боль.

А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, как работают его органы: сердце, лёгкие, мозг, мышцы. Знать, что полезно твоему организму, а что вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни. В этом нам помогают книги, из книг мы получаем знания обо всём на свете, в том числе и о здоровье.

Сегодня мы с вами собрались, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?

- Побольше смотреть телевизор?

- Соблюдать режим дня?

- Делать зарядку по утрам?

- Кушать много сладкого?

- Гулять на свежем воздухе?

- Кушать овощи и фрукты?

- Мыть руки перед едой?

- Пить с товарищем из одного стакана?

- Заниматься спортом?

- Употреблять алкоголь и курить?

- Сидеть за партой ровно?

Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы.

Сейчас мы с вами проведём небольшую разминку, после чего приступим к вопросам игры брейн-ринг.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Говорила маме Люба:

-Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Будет ваш каков ответ?

Молодчина Люба?

Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Запомните совет полезный:

Грызть нельзя предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Молодцы же вы, ребятки,

Будет все у вас в порядке!

 А теперь, ребята, вы должны разбиться на 2 команды, каждая команда придумывает себе название.  Мы начинаем игру Брейн-ринг  «Если хочешь быть здоров».

**Раунд 1. Знаешь ли ты ?**

**Вопросы первой команде:**

1. Какой орган человека сравнивают с насосом? (сердце)

2. Какую функцию выполняет кожа? (защитную)

3. Какой орган человека одновременно и фильтр, и печка? (нос)

4. Почему  вреден для человека алкоголь?

5. Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут (ноги)

6. Ношу их много лет, а счету им не знаю (волосы)

**Вопросы второй команде:**

1. Какой орган человека сравнивают с компьютером? (мозг)

2. Какие охранные посты не пропускают в твоё тело невидимых врагов-микробов, вирусов, пыль и грязь? (кожа, нос, миндалины)

3. Какие органы человека страдают при курении? (лёгкие, сердце, мозг)

4. Для чего нужны человеку брови, ресницы, слёзы? ( для защиты глаз)

5. Живёт мой братец за горой, да не встретится со мной (глаза).

6. Всегда во рту, да не проглотишь (язык).

**Раунд 2. Гигиена – основа здоровья**

Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» — они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» — они лезут. Для таких детей писатель Г. Остер придумал «Вредные советы».

Никогда не мойте руки. Шею, уши и лицо. Это глупое занятье не приводит ни к чему. Вновь испачкаются руки. Шея, уши и лицо. Так зачем же тратить силы. Время попусту терять. Стричься тоже бесполезно. Никакого смысла нет. К старости сама собою облысеет голова.

**Вопросы первой команде:**

1. Почему, обязательно 2 раза в день, мы должны чистить зубы?

2. Почему при кашле и чихании надо закрывать нос и рот платком или хотя бы рукой?

3. Как вы думаете, что правильнее: вымыть пол мокрой шваброй, или подмести сухим веником?

**Вопросы второй команде:**

1. Почему перед едой нужно обязательно мыть руки?

2. К чему может привести вредная привычка - грызть ногти?

3. Почему человек ежедневно, или хотя бы 1-2 раза в неделю должен мыться под душем или в бане, или в ванной?

**Раунд 3. Правильное питание – залог здоровья**

Питание должно быть  полезным и разнообразным.  Одни продукты дают организму энергию,  чтобы  двигаться,  много  думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие  помогают организму расти и  стать сильным (рыба, мясо, орехи). А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами,  помогают расти и развиваться (овощи, фрукты, молочные продукты). Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

В конкурсе **«Угадай полезные продукты»** участвуют по одному игроку из каждой команды, на размышление даётся по 2 минуты. Разложите карточки с названиями продуктов по–полезности. В одну  стопку - полезные, в другую – вредные. Объясните почему.

(Перед детьми лежат карточки с изображением продуктов: яблоко, киви, апельсин, груша, мандарин, банан, огурец, чипсы, картофель, конфеты, кириешки, лимонад, и т.п.)

**Раунд 4. Спорт, движение – залог здоровья**

«Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» -  так говорили греческие мудрецы. Они правы - спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым.

Сейчас мы проведём **игру «Меткий стрелок»** и выясним, чья же команда самая спортивная и ловкая.  По четыре игрока из каждой команды должны по очереди перекидать в корзину все предметы из мешочка. Итак, начинаем. Приготовились, на старт, внимание, МАРШ!

(Жюри подсчитывает результаты, кто же больше закинул предметов в корзину)

**Загадки по теме «Спорт и здоровье»**

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна  (зарядка).

 Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса (велосипед)

 Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов (душ).

 Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками (рюкзак)

Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих-

Что за кони у меня?  (коньки).

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет (спорт).

Чтоб большим спортсменом стать

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,  (тренировка).

**Раунд  5.  Зелёная аптека – кладовая здоровья.**

Очень давно люди узнали, что многие растения укрепляют здоровье и даже лечат. Из некоторых растений делают отвары и мы полощем больное горло,  из других делают целебные настои и натирания для лечения суставов и т.д.  Сегодня мы с вами должны назвать, какими же целебными свойствами обладает то  или иное растение. Итак, сейчас по жребию вы получите по четыре названия  растений, посовещаетесь с командой и расскажете, как же помогает человеку данное растение в лечении.

Растения: 1. Крапива, Мать и мачеха, Лопух или репейник, Чистотел.

2. Ромашка, Полынь, Липовый цвет, Малина.

**Раунд 6. Скорая помощь.**

(С каждым человеком может произойти что-то непредвиденное: вдруг ты упал, поранил ногу, или тебя укусила пчела. Что же предпринять при этом, если  рядом нет взрослых? Как оказать скорую помощь?)

**Вопросы первой команде:**

1. Какая первая помощь нужна человеку при солнечном ударе, или когда тебе стало плохо на солнце?

2. Что нужно сделать в первую очередь при ожоге?

3. Что предпринять если ты поранился и у тебя течёт кровь?

**Вопросы второй команде:**

1. Что предпринять, если у человека кровотечение из носа?

2. Как вы думаете, что нужно сделать, если ты обморозил нос или щёку?

3. Как поступить, если человек сильно ушиб и поцарапал колено?

А сейчас практический конкурс: **«САНИТАРЫ»** или сделай перевязку раненого друга. Из каждой команды выходят по два человека и по команде «начали»  перевязывают голову раненого. Оценивается качество перевязки и скорость, т.е. кто быстрее.

**ВОПРОСЫ  БЛИЦ - ТУРНИРА:**

1. Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?

2.Назовите болезни «грязных рук»

(желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, желтуха)

3. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера?

(холера, желтуха, гельминты, дизентерия)

4. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду?  (резкое охлаждение горла на фоне общего разогревания организма  вызовет ангину)

1. Почему нельзя гладить незнакомых кошек и собак?

(возможно заражение лишаями, блохами, глистами)

2. Как избежать солнечного удара?

3. Почему нельзя грызть карандаши, ручки, ногти?

 ( вредно для зубов .микробы)

4. Почему нельзя курить?

**Жюри подводит итоги.**

Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданиями, мы надеемся, что сегодняшний день не прошёл даром, вы много полезного для себя почерпнули, узнали. Будьте всегда здоровы, активны, жизнерадостны!

«Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье

Оно для дальнего пути

важнейшее условие». (С. Я. Маршак)

**«Малые Олимпийские игры»**

Задачи:

- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- выявление способностей и интересов детей;

- воспитание волевых качеств;

- формирование стремления к победе и уверенности в своих силах.

Оборудование: атрибуты Олимпиады: флаг, огонь, и эмблема; спортивный инвентарь.

Олимпийские игры проводятся на открытой спортивной площадке, украшенной флагами ленточками и шарами. В играх принимают участие дети, посещающие творческое объединение «Тропа к здоровью». В качестве зрителей приглашаются родители и дети, посещающие детский сад.

Ход мероприятия.

I. Открытие Олимпиады.

1. Участники соревнований выстраиваются у линии старта перед зрителями. У каждого на груди эмблема Олимпиады, на которой также указаны фамилия и имя ребёнка.

2. Звучит государственный гимн России. Поднимается олимпийский флаг и зажигается олимпийский огонь.

3. Ведущий кратко рассказывает об Олимпийских играх: (приложение 1)

«Олимпийские игры – крупнейшие спортивные соревнования нашего времени. Они бывают летними и зимними и проводятся раз в четыре года. Олимпийские игры объединяют лучших спортсменов всех стран в честных и равноправных соревнованиях. Современным Олимпийским играм в 1996 году исполнилось уже 100 лет. Олимпийские игры проводятся в разных странах. В 2014 году зимняя Олимпиада пройдёт в России в городе Сочи. (ведущий знакомит детей с символикой и атрибутикой этой олимпиады, используя приложения 2-6) Наши Малые Олимпийские игры мы посвящаем этому событию.

II. Ход Олимпиады.

Перед началом соревнований проводится разминка.

Из числа зрителей выбирается судейская коллегия.

Ведущий произносит девиз соревнований: «Главное не победа, а участие!», и дети приступают к соревнованиям, в ходе которых выясняют, кто лучший в кроссе, в прыжках в длину и высоту, в метании мяча и в гонках на велосипедах.

Судьи фиксируют результаты, выявляют победителей и призёров по каждому виду спорта. После каждого этапа соревнований победителям вручаются «золотые», «серебряные» и «бронзовые» медали.

1. Кросс на 200 м.

Дистанция между стартом и финишем размечена разноцветными флажками. В руках у судей секундомеры. На финише записываются результаты и подводятся итоги. Главный судья называет победителей и вручает им медали.

2. Прыжки в длину с разбега.

В ходе соревнований по прыжкам в длину с разбега каждый участник имеет право сделать три попытки. Судьи фиксируют лучшие результаты, выявляют победителей и вручают им медали.

3. Метание малых мячей на дальность.

Участники соревнований делают по три попытки. Судьи выявляют победителей и вручают награды.

4.Прыжки в высоту с разбега.

Участники соревнований делают по три прыжка. Заканчиваются соревнования по прыжкам в высоту вручением наград победителям.

5. Велокросс.

Велокросс проводится строго по правилам:

- не толкать соперника,

- не удерживать его руками за одежду или велосипед,

- если упал, то постарайся встать и продолжить путь,

Оставив велосипеды на месте старта, дети вместе с судьёй знакомятся с маршрутом (идут пешком по трассе и возвращаются обратно).

После проведения кросса проводится торжественное награждение победителей.

III. Закрытие Малых олимпийских игр.

Участники Олимпиады маршируют под музыку и выстраиваются перед зрителями.

Ведущий: «Ну как, ребята, вам понравилась Олимпиада?»

Дети: «Да!»

Ведущий: «Наш девиз простой – главное не победа, а участие»

За участие в олимпиаде все дети награждаются памятными дипломами, подарками, сувенирами.

Ведущий поздравляет всех участников, благодарит судейскую коллегию и произносит:

«На этом Малые Олимпийские игры прошу считать закрытыми».

Звучит гимн, спускают олимпийский флаг.

Приложение 1

# Олимпийские игры. История проведения Олимпийских игр

Одним из самых ярких и массовых событий планеты являются Олимпийские игры. Любой спортсмен, сумевший занять пьедестал на Олимпийских состязаниях, получает статус Олимпийского чемпиона на всю жизнь и его достижения остаются в мировой истории спорта на века. Где и как возникли Олимпийские игры и какова их история? Попробуем провести краткий экскурс в историю возникновения и проведения Олимпийских игр.   
  
Олимпийские игры зародились в Древней Греции, где они представляли собой не только спортивный, но и религиозный праздник. Сведения о проведении самых первых игр и об их происхождении не сохранились, но существует несколько легенд, которые описывают это событие. Первой, документально подтвержденной датой празднования Олимпийских игр является 776 г до н. э. Несмотря на то, что игры проводились и раньше, принято считать, что учреждены они были Гераклом. В 394 г н.э., с приходом христианства как официальной религии, Олимпийские игры были запрещены императором Феодосием I, поскольку стали рассматриваться как некое языческое явление. И, тем не менее, несмотря на запрет игр, они не исчезли полностью. В Европе локально проводились состязания, чем-то напоминающие Олимпийские игры. Через некоторое время игры возобновились благодаря Панайотису Суцосу, предложившему эту идею, и благодаря общественному деятелю Евангелису Заппасу, воплотившему её в жизнь.   
  
Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 в стране, где они и возникли - в Греции, в Афинах. Для организации проведения Игр был создан Международный олимпийский комитет (МОК), первым президентом которого стал Деметриус Викелас. Несмотря на то, что в первых Играх современности приняли участие всего 241 атлетов из 14 стран, они прошли с огромным успехом, став значительным спортивным событием Греции. Изначально подразумевалось всегда проводить Игры на их родине, однако олимпийский комитет ввел решение о том, что место их проведения будет меняться каждые 4 года.   
  
II Олимпийские игры 1900 года, прошедшие во Франции, в Париже, и III Олимпийские игры 1904 года, прошедшие в США, в Сент-Луисе (штат Миссури), прошли менее успешно, вследствие чего олимпийское движение в целом испытало на себе первый кризис после значительного успеха. Поскольку Игры были совмещены со Всемирными выставками, они не вызвали большого интереса у зрителей, а спортивные соревнования длились месяцами.   
  
В 1906 году вновь в Афинах (Греция), были проведены так называемые «промежуточные» Олимпийские игры. Первое время МОК поддерживал проведение этих Игр, однако сейчас они не признаются Олимпийскими. Существует мнение некоторых спортивных историков, заключающееся в том, что Игры 1906 года являлись своего рода спасением олимпийской идеи, не позволившее Играм потерять свой смысл и стать «ненужными».   
  
Все правила, принципы и положения определены Хартией Олимпийских Игр, утвержденной в Париже в 1894 году Международным спортивным конгрессом. Отсчет олимпиад ведется со времени проведения первых Игр (I Олимпиада - 1896-99). Если даже игры не проводятся, Олимпиада получает свой порядковый номер, например VI Игры в 1916-19, XII Игры в 1940-43 и XIII в 1944-47. Символизируют Олимпийские игры пять скрепленных вместе колец разного цвета (олимпийские кольца), обозначающих объединение пяти частей света - верхний ряд: голубое- Европа, черное- Африка, красное- Америка, и нижний ряд: желтое- Азия, зеленое- Австралия. Выбор мест проведения Олимпиад осуществляется МОК. Все организационные вопросы, связанные с проведением Игр, решает не выбранная страна, а город. Длительность Игр составляет примерно 16-18 дней.   
  
Олимпийские игры, как любое строго организованное событие, имеют свои определенные традиции и ритуалы. Вот некоторые из них:   
- перед открытием и закрытием игр проводятся театрализованные представления, представляющие зрителям облик и культуру страны и города, в котором они проводятся;   
- торжественный проход по центральному стадиону спортсменов и членов делегаций. Спортсмены каждой страны идут отдельными группами в алфавитном порядке названий стран на языке страны, в которой проводятся Игры, либо на официальном языке МОК (английском или французском). Перед каждой группой идет представитель принимающей страны, который несет табличку с названием соответствующей страны. За ним следует знаменосец, несущий флаг своей страны. Эта, весьма почетная миссия, как правило, предоставляется самым уважаемым и титулованным спортсменам;   
- в обязательном порядке президент Международного олимпийского комитета произносит приветственные речи. Также, речь произносит глава государства, в котором проводятся Игры;   
- поднимается флаг Греции как страны, в которой возникли Олимпийские игры. Исполняется её национальный гимн;

- поднимается флаг страны, в которой проводятся Игры и так же следует исполнение её национального гимна; - одним из выдающихся спортсменов страны-хозяйки Игр произносится клятва от имени всех участников о честной борьбе и состязаниях , которые будут соответствовать всем принципам и правилам спорта;

- церемония открытия завершается зажжением и «эстафетой» олимпийского огня. Начальная часть эстафеты проходит по городам Греции, конечная - по городам страны, в которой проводятся игры. Факел с огнем доставляют в город, который организует Игры в день их открытия. Горит огонь вплоть до церемонии закрытия Олимпийских игр;   
- церемонию закрытия так же сопровождают театрализованные представления, речь президента МОК, проход участников и т.д. Президент МОК объявляет о закрытии Олимпиады, после чего следует исполнение гимна страны, гимна Олимпийских игр, спуск флагов. В конце церемонии гаснет Олимпийский огонь.

Каждая страна, принимающая участие в Олимпийских играх, разрабатывает собственную официальную эмблему и талисман Игр, которые становятся частью сувенирной продукцией.

Приложение 2

**Олимпийские кольца**



Приложение 3

**Олимпийский флаг**



Приложение 4

**Эмблема сочинской олимпиады**



Приложение 5

**Символы и талисманы сочинской олимпиады**



Приложение 6

**Пиктограммы зимних видов спорта**



**Список литературы**

1. Бабенкова, Е.А. Здоров ли ваш ребёнок? [Текст]/ Е.А. Бабенкова.- М. «Вентана-графф», 2002

2. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей. [Текст]/ В.К.

Велитченко.// Физкультура и спорт.- 1986.- №4.

1. Громова С. Примерные комплексы сюжетных физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики. [Текст]/ С. Громова.// Дошкольное воспитание.-1996.- № 6
2. Гришков, В.И. Детские подвижные игры. [Текст]/ В.И.Гришков.-Новосибирск. 1992
3. Доленко, Ф.Л. Берегите суставы. [Текст]//Ф.Л. Доленко.-М. Физкультура и спорт.- 1986.- №2
4. Натырова, Г.Н. Здоровьесберегающий подход к организации образовательного процесса в школе. [Текст]/ Г.Н.Бондаренко.- М. Просвещение, 2008.- 210с.
5. Осокина, Т.И. Тимофеева, Е.А. Игры и развлечения на воздухе. [Текст]/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева.- М. . Просвещение, 1983
6. Узорова,О.В. Нефёдова, Е.А. Игры с пальчиками. [Текст]/О.В.Узорова, Е.А. Нефёдова.- М. АСТ, 2006

Приложение 2

**Фотоальбом занятий т.о. «Тропа здоровья»**

