Муниципальное образование – городской округ город Рязань Рязанской области

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 104»

Проект в старшей группе :

«Здоровье в наших руках».

Подготовила:

Каленина Елена Сергеевна

Рязань 2018 г.

Актуальность.

Я не боюсь еще и еще раз повторить:
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)

Одна из основных задач ФГОС ДО - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников постоянно уменьшается. Растет число врожденных аномалий и последствий родовых травм, увеличивается число часто болеющих детей. Анализ сложившейся ситуации показал, что в нашей стране существует низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья *(отсутствие культуры здоровья)*. Человек не стремится взять на себя ответственность за здоровье. Таким образом, можно сказать, что главной актуальной проблемой физического воспитания в свете современных требований - охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников, решение поставленных задач в контексте ФГОС.

Возникла проблема:Как не только грамотно донести, что такое ЗОЖ, но и заинтересовать детей и родителей в понимании необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни? Решением данной проблемы и стал мойпроект :*« Здоровье в наших руках»*.

Цель проекта**:** создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного здоровья, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей здорового образа жизни.

<u>Задачи</u>:

- Расширение знаний детей о здоровье как о главной ценности жизни, продуктах здорового и нездорового питания.
- Формирование потребности в физических упражнениях и подвижных играх; поддерживание интереса к занятиям спортом.
- Привлечение родителей, к активному участию в воспитательном процессе по формированию здорового образа жизни детей.
- Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

Участники проекта: Дети 5-6 лет, родители, воспитатель, инструктор по ФИЗО.

Тип проекта: творческий.

Срок реализации сентябрь 2018г. - май 2019 г.

Вид проекта: познавательно - творческий.

Ожидаемые результаты по проекту:

<u>Для детей</u>:

Расширение у детей представления о здоровье и способах его сохранения;

Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;

Обогащение социального опыта дошкольников, расширение кругозора;

Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в ДОУ.

<u>Для родителей</u>:

Повышение заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка.

Освоение родителями физических упражнений, для формирования практических умений в области физического воспитания своего ребенка.

Активное участие родителей совместно с детьми в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в ДОУ.

Этапы реализации проекта:

Этапы проекта:

I. Подготовительный.

- Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
- Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
- Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

II. Основной.

- Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
- Организация работы с родителями.

III. Заключительный.

1.Развлечение « Путешествие в страну Неболейки

Предполагаемый результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

I этап - подготовительный

1.Анкетирование детей и родителей (Приложение № 1,№2)

2.Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.

3.Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».

4.Чтение и обсуждение произведений по теме.

5.Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.

6.Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

II этап – Основной

1. Беседа с детьми « Мое здоровье» (приложение № 3)
2. Беседа «Зачем нужны витамины?» (приложение №4)
3. Беседа «Средства гигиены»
4. Беседа «Зимняя одежда»
5. Игровая ситуация « Как защититься от микробов?» (приложение №5)
6. Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №6)
7. Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение№7)
8. Беседа «Лекарственные растения нашего края»
9. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
10. Подвижные игры, эстафеты на участке. (картотека подвижных игр)
11. Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение№ 8)
12. Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (Приложение №9)

III этап – заключительный

1.Развлечение « Путешествие в страну Неболейки.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Дата	Тематика	Работа с детьми	Работа с родителями
Сентябрь	Овощи-фрукты, здоровая пища	1.Беседа «Зачем нужны витамины?.» Познакомить детей со значением овощей и фруктов для здоровья, учить правильно питаться. 2. Д/игра «Вершки – корешки» Д/игра «Угадай на вкус» Д/игра «Угадай по описанию» Д/и «Сложи картинку» (фрукты) Закрепить знания об овощах и фруктах , о пользе витаминов в овощах и фруктах для человека, учить узнавать их по описанию и внешнему виду. 3. Учимся готовить витаминный салат. Продолжать знакомить детей с понятием «витамины», «полезная еда», дать представление о пользе витаминов для человека, учить беречь свое здоровье, узнавать ягоды , фрукты и овощи по вкусу 4. Рисование, лепка, аппликация « овощи, фрукты- витаминные продукты» Закрепить представления детей о витаминах растительного происхождения через рисунки и поделки из бумаги и пластилина.	Оформление папки- передвижки «Витамины незаменимые компоненты в питании»
Октябрь	Я вырасту здоровым. Одежда и здоровье.	1.Беседа “Мое здоровье ” Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье сберегающих условиях. 2.«Что такое болезнь?» Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции. 3. «В гости в медицинский кабинет – антропометрия» Рассказать детям о том, какие изменения у них произошли в организме, как изменился их рост и вес и что этому способствовало.	Индивидуальные беседы с родителями: «Спортивная обувь для занятий физкультурой» Объяснить необходимость приобретения спортивной обуви.

Ноя брь	Дом, семья.	1. Беседа «Гимнастика дома и детском саду» Формировать привычку выполнять физические упражнения привлекать к ним всю семью. 2. Сон - лучшее лекарство. Выявить и закрепить представление детей о сне и его значении. Сформировать у детей правила подготовки ко сну. Воспитывать положительное отношение ко сну. 3. Д/игра «Спортсмены строятся» Д/игра «Повтори фигуру» Подвижные игры	Спортивный праздник «Семья вместе и здоровье крепче» Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья детей. Определение роли семьи в формировании ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.
Дека брь	Я и мое тело (безопасн ость)	1. Беседа «Как устроено тело человека» Беседа "Для чего нужна кровь." "Зачем нам ноги, руки, голова?" Дать детям общие представления о внутренних органах и частях тела человека. 2 Беседа «Средства гигиены» Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки. 3 Игры-эксперименты «Полезные продукты». Опытным путем выяснить пользу и вред некоторых продуктов.	Папки – передвижки: «Поговорим о болезнях, о микробах и вирусах» Дать родителям представление об инфекционных болезнях и их возбудителях. « Врачи - наши друзья, для чего нужны лекарства, правила первой помощи.» Дать советы как оказывать первую помощь себе и окружающим, понятие о том, что могут применять дети, а чем без взрослых пользоваться нельзя.
Янва рь	Зимние забавы, зимние виды спорта.	1«Спортландия – спортивные игры и развлечения» Учить детей любить себя и окружающих людей. 2.«Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами». Познакомить с оздоровительными свойствами снега. 3.«Я – часть природы» Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов.	Информирование родителей о том что температурный режим в группе благоприятно влияет на самочувствие детей. Объединение усилий педагогов и родителей по приобщению детей к ЗОЖ.

		4.Катание на лыжах и санках. Привлекать внимание к играм на свежем воздухе, к посильным занятиям спортом.	
Февраль	Зима.	1.Каникулы: спортивные праздники и развлечения. Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом. 2.Беседа «Зимняя одежда» выявить знания детей о качестве зимних курток, шапок и т.д. 3. Просмотр мультфильмов.	Операция «Румяные щёчки» (совместное мероприятие на улице). Привить детям и родителям желание к каждодневным прогулкам, совместным играм на свежем воздухе
Март	Традиции Рязанского края	1.Беседа «Лекарственные растения нашего края» Продолжать знакомство с лекарственными растениями своего края. 2. «Лечебные деревья» Продолжать знакомство с лечебными свойствами некоторых деревьев 3.«Рисование лекарственных растений Закрепить через практическую деятельность названия лекарственных растений. 4. «Волшебный чай»- показать детям пользу чая из трав и плодов.	*Консультация «Профилактика заболеваний ОРЗ и ОРВИ».* Напомнить традиционные и народные методы профилактики и лечения ОРЗ и ОРВИ.
Апрель	Хлеб, злаки. Молочные продукты	1.Беседа «Каша здоровье наше» формировать у детей представление о каше, как обязательном компоненте меню, дать представление о крупах. Объяснить, чем полезен белый и серый хлеб, познакомить со злаками: рожь и пшеница. Закрепить полученные знания о хлебе. 3. Рассказ воспитателя «Корова – домашнее животное». Формировать знания детей о домашних животных, которые дают молоко. Познакомить со значением молока для детей, объяснить детям, что молоко укрепляет зубы. 4. Чтение сказки «Хаврошечка». Просмотр мультфильма «Как старик корову продавал» Рассматривания картин «Как растет хлеб» Игра-обсуждение "Может ли человек жить без еды." Д/игра «Назови любимую кашу»	«Сборник полезных рецептов» (памятки, рекомендации на тему зож)

		Ручной труд «Горшочек каши» (аппликация крупы на бумагу)	
Май	Лето.	1.«Дыхательная гимнастика» Учить детей правильно выполнять дыхательные упражнения. 2Психогимнастика "Спасём доброту" Д/игра "Что такое хорошо и что такое плохо." Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих. Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу. 3.Развлечение « Путешествие в страну Неболейки. Создание условий для радостного общения детей в летний период каникул. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих. Получение членского билета клуба Неболейка	• Семинар-практикум «Закаливание ребенка дома». Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами закаливания. Познакомить родителей с нетрадиционными методами закаливания.

3 Этап «Заключительный».

Реализовывая данный проект, я пришла к выводу, что полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения его. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни. У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Мы, педагоги, надеемся, что выбранный путь – здоровый образ жизни - и станет той самой лучшей семейной традицией, которую они возьмут во взрослую жизнь.

Ведь каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

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.

Приложение №1.

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»?_____.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да_____,
- нет_____.
- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;
- низкая зарплата:
- недостаток знаний:
- другие причины (указать)_____.

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

-да:
- нет:
- иногда.

5.Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;
- нет;
- иногда.

6.Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;
- плохое материальное положение в семье;
- неблагоприятные экологические условия;
- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;
- другие причины (указать)_____.

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении _____.

Приложение №2

Опросник для детей.

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и),каким видом спорта ты(вы) занимались?
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

Приложение №3

Беседа «Мое здоровье»

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Приложение №4.

Беседа «Зачем нужны витамины?»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек). Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Приложение №5.

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. « Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Приложение №6.

Дидактическая игра «Полезные продукты»

Воспитатель:

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Приложение №7.

Беседа «Зачем людям спорт?»

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

Приложение №8.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ...
(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ...
(Мяч)

Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...
(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка!
(Спортзал)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион)
Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются.
(Лыжи)
На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...
(Лыжи)
На белом просторе
Ддве ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.
(Лыжня)
Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
(Лыжник)
Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети?
(Лыжи)
Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется…
(Сноуборд)
Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?
(Коньки)
Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ...
(Коньки)
Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.
(Клюшка)
Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ...
(Хоккей)
Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
(Велосипед)
Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звонить умею, знай!
(Велосипед)
Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ...
(Велосипед)
Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.
(Старт)

Приложение №9.

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
И смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Пешком ходить — долго жить.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Приложение №10

Консультации для родителей

"Здоровый образ жизни ваших детей"

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет - и спокойно там живёт.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.
Постой- ка, у тебя горячий лоб.
Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом,
вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.
В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.
В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.
Никогда не уныва́ю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.
Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.
Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!
«Движение - основа здоровья»
Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем

известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается

впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск. Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя,

дядя и т.д.Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.
Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:
- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.
Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»
- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.
- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».
- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.
- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.
- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.
Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.
Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.
Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.
«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»
Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.
Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.
Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.
Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые

народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю

жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

.

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

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.

"Путешествие в страну "Неболейка"

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Образовательные области:

Здоровье

1. Закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботится о своем здоровье.
2. Развивать потребность быть здоровым.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самамассажу.

Безопасность

1. Формировать представление о способах ухода за своим телом.
2. Закреплять понятие «правильное питание» о пользе витаминов.

Коммуникация

1. Активизировать разговорную диалогическую речь, уметь употреблять антонимы.
2. Расширять словарный запас (здоровье, витамины, самомоссаж)

Музыка

1. Вызывать интерес к театрализованной деятельности

Побуждать интерес к импровизации с использованием доступных каждому ребенку средств выразительности (мимики, жестов, движений и т. п.)

1. Предварительная работа: Чтение произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр»,рассматривание иллюстраций к тексту, беседа по содержанию.

Оборудование:

«Мешочек Мойдодыра» с предметами личной гигиены(мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце) картинки с изображением зубов, картинки с различными продуктами, картинки о здоровом образе жизни, ржаной хлеб; фонограммы :зарядка: паровозик, муз. из мутьфильма Мойдодыр.

Ход занятия:

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку.
- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдем в аптеку
И здоровым будет много лет.

Ребята, а что такое здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

А вы хотите быть здоровыми?

Мы с вами не только можем сохранить свое здоровье, но и укрепить его.

Давайте скажем все хором.

Я здоровье сберегу
И ребятам помогу,

Ребята, вы любите путешествовать?

А на чем можно отправиться в путешествие?(дети перечисляют различные виды транспорта).

Я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в страну Неболейка. А поедем мы туда на поезде. Согласны?

Занимайте места в вагончиках!(передвигаемся по группе).

Ребята, вот мы и прибыли в страну Неболейка.

(На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни)
А как вы думаете, кто живет в Неболейке?(ответы детей
Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют.
А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми?(ответы детей)
А что это такое, здоровье?(ответы детей)
А как мы можем себе помочь укрепить здоровье? (ответы детей)
Верно ребята, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться, следить за чистотой.
А как вы думаете, зарядка для пальчиков полезна для здоровья?(ответы детей)
Пальчиковая гимнастика
Солнышко встало,
Утро настало.
Эй! Братец Федя
Разбуди соседей!
Вставай большак,
Вставай указка
Вставай середка
Вставай сиротка
И ты крошка митрошка!
Привет ладошка!
Все потянулись и проснулись!
А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?
Есть еще один очень простой способ укрепить здоровье - это самомассаж. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.
Самомассаж
Носик, носик! – (касаемся указательным пальчиком кончик носа)
Где ты, был?
Ротик, ротик! – (Проводим указательным пальцем(две руки) от уголка губ вверх вниз)
Где ты ротик?
Щечка, щечка! – (поглаживаем круговымидвижениями (две руки) по щекам)
Где ты, щечка?
Будет чистенькая дочка. –(круговыми движениями по часовой стрелке проводим по овалу лица)
Ой, а что это? Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами?
(ответы детей)
Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? (ответы детей)
Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам?(ответы детей)

Конечно, овощи, фрукты, творог.
Рано утром волк зубастый
Чистит зубы мятной пастой
Гребешок, вода и мыло
Нам даны, друзья не зря
Чтобы были мы красивы Были чистыми всегда.
Дидактическая игра «Полезно – вредно»
На доске размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети располагают под картинкой с красивыми зубами полезные продукты и под картинкой с испорченными зубами все, что неполезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно. Посмотрите, что этот? Мешочек. А в мешочке предметы, которые нам помогают заботится о своем здоровье. Давайте поиграем.
Дидактическая игра «Мешочек Мойдодыра»
Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.
А сейчас посмотрим маленький эпизод из сказки «Мойдодыр»,а как следят за здоровьем животные.
Посмотрите, к нам Мойдодыр пожаловал.
В ролях:
Мойдодыр – главная роль
лесные жители – дети.
Танцевальная композиция «Лесные жители». Муз из мультфильма «Мойдодыр»
Вот они какие веселые и здоровые. Потому что следят за своим здоровьем.
Ну вот и пора нам возвращаться домой в д/с. Садимся в свои удобные вагончики.
- Давайте вспомним где мы были???
- В стране «Неболейка»
- А что же это за страна? Почему она так называется?
- Там ни кто не болеет и следит за своим здоровьем