

Система занятий
по формированию здорового образа жизни у дошкольников
«Будь здоров!»

Бийск 2013 г.

Пояснительная записка

В современном обществе предъявляются новые, всё более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку - к уровню его развития. Большинству людей нет необходимости доказывать, что успешный ребёнок - это в первую очередь здоровый ребёнок.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

За последние годы в среднем около 10% детей, поступивших в наш детский сад, отнесены к первой группе здоровья. Более 13% имеют хронические заболевания. Среди них нарушение осанки, аллергические заболевания, патология зрения, заболевания верхних дыхательных путей. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту.

На основе изучения результатов анкетирования, анализа информированности педагогов и родителей в вопросах охраны и культуры здоровья, социального портрета семей воспитанников, мы пришли к выводу, что на состояние здоровья ребёнка в условиях региона влияют следующие факторы:

- Климатогеографические: низкие температуры воздуха, недостаток солнца, биомагнитные бури, дефицит двигательной активности;
- Техногенные: неблагоприятная экологическая обстановка, выбросы газа;
- Биологические: ухудшение состояния здоровья женщин, неполноценное питание;
- Социальные: падение уровня жизни, стрессы, недостаточная подготовка воспитателей в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности, низкий уровень грамотности родителей в вопросах сохранения здоровья детей, недостаточность врачебного контроля в МБДОУ.

В связи с этим была поставлена задача создания системы оздоровления, адаптированной к условиям нашего региона.

Целью работы создание условий для формирования у дошкольников поведенческих навыков здорового образа жизни. Для её достижения необходимо было решить ряд задач:

1. Помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для осознанного включения в работу по укреплению психофизического здоровья
2. Формировать здоровый организм ребёнка через активную деятельность.

3. Поддерживать стремление дошкольника к самопознанию и создавать условия для внутренней активности личности.
4. Формировать навыки саморегуляции поведения ребёнка, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.
5. Направлять совместную работу педагогического коллектива МБДОУ и родителей на развитие и закаливание организма ребёнка.

Основные положения

В течение продолжительного времени коллектив МБДОУ “Детский сад № 17 “Соловушка” работает над проблемами физического воспитания дошкольников.

В работе мы исходим из положения, что здоровый образ жизни - это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях причин здоровья или нездоровья, на выборе такой линии поведения, которая максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья. Это постоянное корректирование своего поведения с учётом приобретённого опыта.

Мы считаем, что у ребёнка-дошкольника необходимо формировать навыки здорового образа жизни посредством формирования элементарных знаний о своём организме и о факторах, влияющих на него. Чем раньше ребёнок получит представления о строении своего тела, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.

Мы определили текущие задачи по формированию мотивации здорового образа жизни по возрастам:

- младший дошкольный возраст – формировать элементарные навыки личной гигиены; формировать навыки охраны личного здоровья, здоровья окружающих;
- средний возраст – формировать элементарные навыки здорового образа жизни;
- старший дошкольный возраст – формировать представления о факторах, влияющих на здоровье человека; формировать установку на здоровый образ жизни (самосознание, саморегуляцию).

Исходя из основных задач возраста, мы определили следующие задачи:

1 младшая группа

1. Приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.
2. Формировать навыки охраны личного здоровья.
3. Поддерживать (поощрять) потребность в самостоятельной двигательной активности.

2 младшая группа

1. Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
2. Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
3. Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.
4. Воспитывать потребность в двигательной активности.

Средняя группа

1. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
2. Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.
3. Развивать умение осознать и сформулировать свои переживания, потребности, желания.
4. Формировать элементарные представления о видах спорта.

Старшая группа

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.
3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.
4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Подготовительная к школе группа

1. Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом через ознакомление с доступными для детей сведениями из истории развития Олимпийского движения.
2. Развивать самосознание и умственную саморегуляцию в действиях.
3. Формировать представление о том, что человек – часть природы, что природа и человек имеют внутреннюю и внешнюю гармонию.

Педагогика сотрудничества в условиях оздоровления МБДОУ

Схема организации педагогики сотрудничества по реализации системы оздоровления представлена в приложении № 1.

Организация двигательной активности

Одним из важных факторов физического развития детей дошкольного возраста является естественная потребность в движении. Уровень двигательной активности (ДА) определяется физиологической потребностью организма в движении в зависимости от возраста, состояния здоровья, особенностей ЦНС, внешних факторов: социальных, бытовых, гигиенических, климатических.

ДА должна составлять не менее 50% времени бодрствования. Приложение № 2.

Воспитательно-образовательная работа

Опыт работы по созданию оздоровительной технологии показал необходимость тесной связи воспитательно-образовательного и воспитательно-оздоровительного направлений.

Воспитательно-образовательная работа направлена на формирование потребности в здоровом образе жизни и состоит из нескольких блоков (приложение № 3, приложение 4).

Основные теоретические сведения блоков “Гигиена”, “Экология жизни”, “История спорта” излагаются воспитателем на занятии в группе (“Уроки здоровья” 1 раз в неделю), во время совместной деятельности (“Минутки здоровья” ежедневно). Повторение теоретических положений и закрепление этих знаний в двигательной деятельности организует инструктор по физической культуре на специальных физкультурных занятиях 1-2 раза в месяц. Дни здоровья, планируемые 1 раз в неделю, призваны углубить имеющиеся у детей сведения о своём организме, о своём внутреннем мире, о факторах, влияющих на состояние здоровья.

На тематических музыкальных занятиях (1 раз в 2 месяца) внимание детей обращается на то, что красота тела, физическое здоровье воспевается многими поэтами и композиторами прошлого и настоящего.

Блок “Психогигиена” включает в себя мероприятия, направленные на развитие эмоционального мира, произвольности психических качеств личности, развитие коммуникативных навыков. Дается представление о взаимосвязи психического и физического здоровья. Дети учатся осознавать свой собственный индивидуально сложившийся опыт, узнают об уникальности и вместе с тем типичности чувств, мыслей, действий и поступков каждого человека. Работу по этому блоку ведёт педагог-психолог МБДОУ. “Уроки психологического здоровья” планируются 1-2 раза в месяц.

Закрепление знаний, полученных детьми в течение года, планируется при проведении в мае “Недели здоровья”: все педагоги, работающие с детьми, проводят занятия по оздоровительной тематике, заканчивается неделя спортивным праздником.

В ходе воспитательно-образовательной деятельности происходит решение практически всех поставленных задач (схема № 2).

Оздоровительная работа

Комплекс оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении, направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, снижение уровня заболеваемости, снятие эмоциональной напряжённости. Он состоит из следующих разделов:

- закаливание,
- лечебно-профилактическая работа,
- физкультурно-оздоровительная работа.

У себя в детском саду мы проводим следующие виды закаливания: воздушные ванны,

- регулярные прогулки,
- гимнастика в облегченной одежде при сниженной температуре воздуха,
- сон с доступом свежего воздуха, з
- акаливание водой (плескание в бассейне в группах раннего возраста, контрастные обливания в группах дошкольного возраста),
- полоскание носоглотки по схеме,
- полоскание полости рта,
- босохождение.

Лечебно-профилактическая работа включает в себя:

- самомассаж,
- дыхательная гимнастика,
- гимнастика для глаз,
- психогимнастика,
- тренинга,
- фитолечение,
- витаминизация,

В рамках физкультурно-оздоровительной работы проводятся следующие мероприятия:

- оздоровительный бег,
- ритмическая гимнастика,
- физкультурные занятия,
- динамические часы,
- уроки здоровья,
- спортивные секции по интересам, (схема № 3).

Мы убеждены, что работа по нашей технологии позволит детям выработать необходимые качества личности: устойчивость в различных жизненных ситуациях, стремление быть разумным хозяином своей жизни, чувство самоуважения, осознание собственной компетентности, оптимизм.

Практический материал для работы по оздоровительной системе “Будь здоров!”

Алгоритм планирования “Дня здоровья”

1. цель
2. задачи
3. пути решения:

утро:

- организация двигательной среды (место и оборудование для самостоятельно организованных подвижных игр, работа с массажёрами, дорожка здоровья)
- минутки здоровья (самостоятельная работа с различного рода моделями на закрепление знакомого материала, энциклопедии, иллюстрации)
- двигательная разминка в зале (2 группы вместе) – танцы под музыку вместе с воспитателем
- “барометр настроения группы” - ведётся в течение дня
- обязательно обсуждать с детьми все мероприятия – словесно закреплять эмоциональное состояние

день:

- минутки здоровья – краткие энциклопедические справки в течение дня в сопровождении иллюстративного материала, опытного подтверждения (3-4 в течение дня на одну тему, связанную с познавательным занятием, либо направленные на подтверждение знакомого материала)
- познавательное занятие
- прогулка-развлечение, построенное на элементах спортивных игр по сезону, или народных игр

вечер:

- динамическая разминка на подвижных или спортивных играх
- продуктивная деятельность – работа с городом (островом, планетой, страной) здоровья
- викторины, конкурсы, маленькие праздники, походы в гости, посиделки с друзьями

Примерный тематический план занятий.

На занятиях воспитатель в доступной и интересной форме излагает основные положения темы, дополняя рассказ иллюстративным, видео-, фотоматериалом.

Примерное распределение тематики по месяцам

Месяц	Темы	Время
Сентябрь	«Дым вокруг от сигарет»	1 занятие
Октябрь	Прогулка – поход в лес	1 занятие
Ноябрь	Дорога к доброму здоровью	1 занятие
Декабрь	Умывальные принадлежности	1 занятие
Январь	В гостях у клоуна Клёпы	1 занятие
Февраль	Здоровье – прежде всего	1 занятие
Март	Рождась, расту, развиваюсь	1 занятие
Апрель	Природа и здоровье	1 занятие
Май	Неделя здоровья	

“Уроки психологического здоровья”

Проводятся педагогом-психологом. Их цель – научить ребёнка осознать свой собственный индивидуально сложившийся опыт, дать представление об уникальности и вместе с тем типичности чувств, мыслей, действий и поступков каждого человека.

Примерные темы занятий

Месяц	Название темы
Сентябрь	Мои чувства

Октябрь	Моё настроение
Ноябрь	Если тебе плохо. Если тебе страшно
Декабрь	Что такое любовь?
Январь	Что такое счастье?
Февраль	Что такое доброта?
Март	Создай свою галактику
Апрель	Планета с названием “Я”

Конспект занятия в средней группе

«Дым вокруг от сигарет»

Программное содержание: познакомить детей с функцией органов дыхания, сформировать представление о том, что человек постоянно дышит, что для жизни ему необходим чистый воздух; формировать навыки здорового образа жизни; дать представление о вреде курения; воспитывать желание быть здоровым.

Материал: игровые схемы человеческих органов; маски-костюмы лисы, дятла, волка, медведя; знак «Курение запрещено»; иллюстрации и пособия к играм.

Ход занятия

Звонит телефон. Воспитатель снимает трубку.

Алло! Да, это детский сад. Кто нам звонит Врач? Мы не ждем врача. Ну, если вы к нам в гости хотите приехать, то мы вас ждем и будем рады.

Воспитатель обращается к детям: «А как вы думаете, зачем приедет к нам доктор Айболит? Может у нас кто-нибудь болен?»

Стук в дверь. Входит доктор Айболит.

Доктор Айболит:

Здравствуйте, дети! Может есть у вас больные? Может у кого-нибудь болит что-то? Я хочу узнать, что вы знаете о себе, о своем теле. Что нужно, чтобы тело было крепким и здоровым?

Воспитатель:

Наши дети это знают и расскажут тебе, доктор Айболит.

Игра «Да—нет»

Воспитатель:

Дети, я буду называть действия, а вы, если это приносит пользу здоровью — хлопните в ладоши, если нет — присядьте.

Делать утреннюю зарядку каждый день.

Целый день смотреть телевизор.

Есть много сладостей.

Дышать свежим воздухом.

Больше играть в подвижные игры.

Есть овощи и фрукты.

Чистить зубы 2 раза в день.

Ходить в грязной одежде.

Мыть руки с мылом.

Айболит:

Молодцы, дети. Посмотрите, дети, что я вам принес (показывает игровые схемы внутренних органов человека). Сегодня я хочу вас, дети, познакомить с тем, как мы дышим.

Дети, как вы думаете, долго ли мы может прожить без воздуха? (Ответы детей.)

Давайте попробуем не дышать, закроем рот, нос... Что вы почувствовали?.. Правильно, мы почувствовали, что нам необходимо вздохнуть. Мы не может прожить без воздуха и несколько минут. Даже не думая об этом, днем и ночью, играем или спим, мы все время вдыхаем свежий воздух.

Дети, а вы хотите узнать, как мы дышим?.. Как вы думаете, куда попадает воздух вначале? Правильно, мы вдыхаем воздух носом. Здесь воздух согревается и очищается. Затем воздух по «живым» трубочкам попадает в легкие. Легкие состоят из двух половинок: левой и правой. Когда мы вдыхаем — легкие увеличиваются, когда выдыхаем — сужаются.

Дыхательные упражнения. Дети, давайте попробуем вдохнуть воздух, задержим его и выдохнем.

Легкие внутри розовые и чистые, вот как эти мыльные пузырьки. (Показ.)

Дети, а как вы думаете, что происходит с человеком, когда он курит? Если человек курит, то его легкие чернеют. (Показ легких курящего человека.) «Живые» трубочки делаются скользкими, черными от дыма и смолы, которая содержится в сигаретах. Человек тяжело кашляет.

Дети, а вы хотите, чтобы ваши легкие стали вот такими черными? (Нет.) Значит, нам надо уже теперь дать себе обещание никогда не курить.

Дети, а как вы думаете, что надо делать, чтобы наши легкие были здоровыми? Надо чаще бывать на свежем воздухе, ездить в лес, на речку, заниматься физкультурой.



Спасибо тебе, доктор Айболит, за интересный рассказ. Приходи к нам еще.

Доктор Айболит уходит.

Физкультминутка. Игра «Курящие стулья»

Выучим слова

«Дым вокруг от сигарет

Мне в том дыме места нет»

Под музыку дети бегают вокруг стульев, после остановки музыки — сесть на стул. Кто сел рядом с «курящим стулом» повторяет слова «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет».

Дети, курение вредит не только людям, но и животным. Сейчас я расскажу сказку С.В. Михалкова «Как медведь трубку нашел».

Решил лесник бросить курить — закинул в лесу за куст свою трубку, кiset с табаком, зажигалку. А Медведь их нашел. С этого все и началось. Раньше, бывало, Медведь с солнышком проснется, в траве покувыркается, на речку бежит: купаться да рыбку ловить, а потом в малинник — за малиной, а теперь, только глаза продерет, только лежит под кустом и курит трубку. И все бы ничего, да стал Миша прихварывать.

Шел он как-то опушкой, встретил Лису. Увидала Лиса Медведя, так и ахнула.

Лиса (удивленно).

Миша, друг мой! Ты ли это?

Не видались мы все лето.

Как ты бедный похудел,

Будто целый год не ел!

Что с тобою? Ты больной?

Медведь (нездоровым голосом)

Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем —



Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться,

Да не сплю! Никак не спится!

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам:

Колет в сердце, в лапах дрожь.

Лиса. Что ж ты к Дятлу не пойдешь?

К дятлу надо обратиться!

Он у нас такая птица:

Сразу скажет, что к чему.

Не ленись, сходи к нему!

Медведь. Вот недельку обожду,

Станет хуже, так пойду!

Вот прошла неделя, другая. Стало Медведю еще хуже. Шел он как-то
оврагом, встретил Волка.

Волк (удивленно). Слушай, Миша-Михаил!

Что ты делал? Как ты жил?

Провалилися бока —

Шкура стала велика!

Ты хвораешь?

Медведь (нездоровым голосом). Сам не знаю...

Волк. Пропадешь,

Если к Дятлу не пойдешь!

Надо к Дятлу обратиться!

Он у нас такая птица:

Разберется, даст совет.

Да так да! А нет так нет!

Медведь. Завтра к нему пойду.

Разыскал Медведь в лесу Дятла. Тот сидел на дереве.

Медведь. Здравствуй, Дятел.

Дятел. Ба! Топтыгину привет!

Ты здоров ли?

Медведь (нездоровым голосом). Сам не знаю...

Дятел. Видно, куришь, коль не пьешь?

Медведь. Курю. Откуда знаешь?

Дятел. Больно дымом ты воняешь!

Ну-ка, сядь под этот сук!

Дай-ка спину!... Тук-тук-тук!

Да-с! выстукивать не просто

Медведей такого роста!

Не дышать и не сопеть

Ты больной, хоть и Медведь!

Ну-с... Мне все как будто ясно...

Медведь. Что со мной?

Дятел (строгим голосом). Накопилась в легких копоть —

От куренья вся беда!

Ты, Топтыгин, хочешь топать?

Брось куренье навсегда!

Медведь (жалким голосом). Жалко.

Дятел (строгим голосом). Выполняй-ка мой совет!

А не то в своей берлоге

Ты протянешь скоро ноги!

Поблагодарил Медведь Дятла за совет и поплелся домой. Припелся, сел на пенек, хотел закурить, да вспомнил, что ему сказал Дятел на прощанье и выбросил трубку.

День не курит, два не курит. На третий не выдержал, пошел искать трубку. Искал, искал, насилу нашел. Только начал дым кольцами пускать, услышал стук Дятла, вспомнил он его слова и снова выбросил трубку. День не курил, два не курил, на третий не выдержал, пошел искать. Так до самой зимы бросал Медведь трубку курить, да так и не бросил.

Наступила зима. Поехал как-то лесник в лес и видит из медвежьей берлоги синий дымок вьется. Удивился лесник, посмотрел, а там Медведь трубку курит и так ослаб Медведь, на четырех лапах качается, глаза от дыма слезятся. Пожалел лесник Медведя, повез в город к врачу. Врач вылечил Медведя от курения и отдал его в цирк.

В нашем цирке есть Медведь



Приходите посмотреть

Если кто проходит мимо

С папиросою во рту

Или с трубкой — запах дыма

Мишка чует за версту.

И топчась на задних лапах,

Начинает вдруг реветь,

Потому, что этот запах

Не выносит наш Медведь.

Так вот, дети, теперь, где выступает этот медведь, ставят вот такой знак. Знаете, что он обозначает? Это значит, что здесь курить запрещено. Такой знак вы можете установить у себя в комнате. Давайте, мы с вами сделаем такой знак.

Дети дорисовывают знаки.

**Конспект занятия в подготовительной группе
«Дорога к доброму здоровью»**

Программное содержание:

- формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения;
 - определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены;
 - выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни;
 - создать радостное настроение.
-
- **Предшествующая работа:** просмотр иллюстраций на тему "Мое здоровье - мое богатство", чтение книги "Мойдодыр" К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру "Вредные привычки", беседы "Что такое здоровье".
-
- **Материал к занятию:** иллюстрации к полезным и вредным привычкам, кукла "Доктор Айболит", письмо, «микроб», собачка с телеграммой.

Ход занятия:

Воспитатель приглашает детей занять свои места перед ширмой.

Воспитатель:

Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!

И не жалко ничего ей для вас, ребята!

Стадионы новые дарят вам не зря!

Чтобы мы здоровыми выросли, друзья!

Чтобы каждый стал смелей

И хорошими делами помогал стране своей!

У нас бассейны, стадионы, забота Родины огромна.

Наше государство заботится о том, чтобы все дети страны были здоровыми!
И вот сегодня наш театр приглашает вас отправиться в путь по дороге к
доброму здоровью.

Воспитатель заходит за ширму и начинается представление.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы попадем в волшебную страну "Здоровье".

Только вы ответьте мне:
Путь к загадочной стране,
Где живет здоровье ваше,
Все ли знают? Дружно скажем...

Дети отвечают "Да".

Воспитатель:

Но дорога не проста:
Из-за каждого куста
Может недруг появиться -
Вам придется с ним сразиться

раздается шум.

Воспитатель:

Добрый врач, бывалый врач,
Чуть услышит детский плач
В ранний час и в полночь
Поспешит на помощь.

Появляется доктор Айболит.

Айболит: *(беспокойно)* Здравствуйте, ребята! Вы не подскажете, правильно ли я попал к вам. Я так спешил! Я так бежал! Что даже адрес потерял! Но я слышал, что где-то ребята подготовительной группы детского сада собрались в прекрасную страну "Здоровье"!

Дети отвечают, что Айболит пришел по адресу.

Айболит:

Нынче к доброй медицине
Путь спешу я показать!
Чтобы были вы красивы,
Чтобы не были плаксивы.
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело.
Чтобы громче пелись песни,
Жить чтоб было интересней!



Воспитатель: Доктор Айболит, мы
очень рады, что ты пришел к нам на
помощь. Это очень хорошо, что у нас
будет такой прекрасный экскурсовод по стране "Здоровье".

Айболит: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

Ответы детей.

Айболит: Правильно, ребята! Это зарядка, это розовые щечки, это когда мы
сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами,
употребляем в пищу лук, чеснок, морковь и свеклу.

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только
кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила
личной гигиены и нормы культуры поведения.

Айболит:

Посмотрите на ребят:
Не сутулятся сидят.
Все умыты, все опрятны
И, наверно, аккуратны?

Воспитатель: Ребята, о чем это Айболит начал с нами разговор? Кто знает,
как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом?

Дети отвечают: спинки должны быть прямые, ноги стоят под стулом, а
руки сложены за столом перед грудью.

Воспитатель: А для чего это нужно?

Дети: Чтобы спины наши были прямые, красивые, чтобы не было искривления осанки (позвоночника).

Айболит: Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды?

Ответы детей

Воспитатель: Для чего нужно так вести себя за столом?

Ответы детей: чтобы не подавиться во время еды

Айболит:

Итак, ложки держат аккуратно?

Быстро, дружно все съедают?

Корки на пол не бросают?

Чай на стол не проливают?

Воспитатель: Потому что точно знают:

(вместе с детьми)

"Кто ест красиво, глядит счастливо".

"Когда я ем, я глух и нем"

Айболит: Ай, да молодцы! Ребята, а когда я к вам спешил, по дороге встретил одну девочку, которая, как мне показалось, никогда не видела себя в зеркале. Она узнала, что я спешу к вам, и передала для вас вот это письмо.

Воспитатель: (берет письмо от Айболита и читает) Адрес: детский сад, подготовительная группа, ребятам, которые отправляются в страну "Здоровье" (полезные советы для чистюль). (Открывает письмо и читает) Я думаю, что мои советы помогут вам по дороге к вашему здоровью:

Никогда не мойте руки

Шею, уши и лицо...

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

Айболит: Ребята, а вы как думаете? Для чего мы с вами умываемся? Может быть, вы узнали, чей совет вы получили? Как зовут эту девочку?

Дети: Грязнуля!

Воспитатель: Полезный она дала нам совет?

Ответы детей

А зачем моется человек? Поверьте, ребята, причин для этого у человека очень много! Он может мыться весь, целиком, а может мыть отдельно лицо, руки, ноги, нос, уши, да хоть вообще один палец. А почему?

Ответы детей. Воспитатель уточняет:

- Грязная одежда, грязная кожа - слабое здоровье.

- Ну кто захочет дружить с грязнулей?

На улице оборачиваются люди.

Можно заболеть и приобрести заболевание.

Человек хуже слышит из-за грязи в ушах.

Дома постоянно наказывают родители.

Айболит: Ой-ой-ой, ребята! А с вами может такое случиться?

Ответы детей.

Айболит: А ведь в грязи живут микробы, навредят тебе они.

Появляется микроб.



Микроб:

Говорят, что от микробов все болезни,

Это чушь и ерунда.

А самое опасное на свете:

Мыло, полотенце и вода.

Кто боится мыла?

Ах, какой он милый!

Кто не моет даже рук,

Значит нам он брат и друг.

Воспитатель:

Умываемся мы быстро,

Вытираемся мы чисто!

Так опрятны, аккуратны,

Что смотреть на нас приятно.

Ребята, давайте прогоним микроба! Уходи отсюда и никогда здесь не появляйся!

Прогоняют микроба.

Воспитатель: Дети, а давайте передадим доктору письмо для этой девочки с такой запиской:

"Нам тебя, грязнуля, жалко!

Дарим мыло и мочалку!"

Айболит: Вот, ребята, вы поняли, как необходимо мыться человеку. А кто из вас знает, что нужно делать, чтобы зубы не портились?

Дети не успевают ответить, раздается стук в дверь и над ширмой появляется собачка с телеграммой в зубах.

Воспитатель берет телеграмму и читает:

"Привет, привет мои друзья! А вот и я спешу напомнить о себе. Я страшная, я нудная, я сильная Зубная боль. Я всегда появляюсь там, где не чистят зубы, где не любят зубной порошок, едят много сладостей. Я люблю детей, которые грызут карандаши, ручки, колот зубами орехи. Вот уж теперь вы от меня не спрячетесь! Сейчас у вас у всех зубы заболят, и никуда вы не попадете!"

Айболит: Подождите, подождите, ребята! Нам необходимо попасть в страну "Здоровье". Вы знаете, как нужно бороться с зубной болью. Расскажите, что нужно делать, чтобы не болели зубы. Ну-ка отгадайте загадку:

Волосистой головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

(Зубная щетка)

Воспитатель:

Это наша помощница для рта. А еще мы знаем что:

- нельзя грызть зубами орехи,
- не открывать зубами бутылки,
- не есть одновременно горячую и холодную пищу,
- есть больше овощей и фруктов,
- полоскать рот после еды,
- чистить зубы утром и вечером перед сном, а также после сладкого,
- и обязательно не забудь: раз в полгода сходить с мамой к зубному врачу, даже если у тебя ничего не болит.



Айболит:

Откровенно вам скажу:
Славный вы народ, ребята,
Никогда у вас в саду
Не едят немых ягод.
Чистят зубы, моют уши
Мыло в глаз не попадает,
Щетка десны не дерет

Но, ребята, все это конечно хорошо, что
вы умыты, уши чистые, руки чистые.
Но ведь микробы живут не только не
только на руках.



Воспитатель: Что еще, ребята, нам помогает быть чистыми и опрятными.
Для этого у нас есть еще помощница. Отгадайте загадку:

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком
(Расческа)

Айболит: А вы любите причесываться?

Дети: Да!

Айболит:

Но нет приятнее занятия,
Чем в носу поковырять
Всем ужасно интересно,
Что там спряталось внутри
А кому смотреть противно,
Тот пускай и не глядит.



Воспитатель: Что-то, Айболит,
ты путаешь. Ребята, разве можно трогать нос и ковырять его?

Ответы детей.

Каждый маленький ребенок знает, что в носу ковырять некрасиво и неприлично, можно поранить носик, и пойдет кровь. Наши дети знают, что это опасно для здоровья.

Айболит: (пританцовывает и поет): Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Воспитатель: Айболит, что с тобой?

Айболит: Ребята, мы с вами не заметили, как оказались в прекрасной стране "Здоровье, где не нужны пилюли, где путь открыт для витаминов. Если хочешь быть здоров - закаляйся! Крепким стать нельзя мгновенно: закаляйся постепенно!

Айболит подает воспитателю дерево здоровья, на котором развешаны витамины (фрукты)

Воспитатель:

Со здоровьем дружен спорт:

Стадион, бассейн, корт,

Зал, каток - везде вам рады.

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните, ребята

Каждый день свой непременно

Начинайте с физзарядки.

И скажем дружно мы тогда:

"Здоровье в порядке -

Спасибо зарядке!"

Дети делают шуточный комплекс упражнений.

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами к стране "Здоровье". Мы узнали много интересного и полезного, мы благодарим доктора Айболита, что помог нам справиться с трудностями в пути. А сейчас вам страна "Здоровье" дарит витамины!

Раздает витамины.

Прогулка-поход в лес.

Цель: Оздоровление детей.

Программное содержание:

1. Развивать выносливость и основные жизненные навыки в естественных условиях во время передвижения на длительное расстояние.
2. Продолжать упражнять детей в правильной ходьбе по пересеченной местности.
3. Формировать правильное представление об изменениях, происходящих в природе в данный период.
4. Воспитывать настойчивость, выдержку и чувство коллективизма.



Обогащение словаря: турист, рюкзак, компас, маршрут.

Место проведения: лес.

Время проведения: 9 часов 15 минут.

Форма одежды: по погоде.

Длительность прогулки: 2 часа.

Возраст детей: 6 лет.

Оборудование: аптечка, рюкзаки, фляжки.

Ход прогулки – похода:

1. Вводная беседа о предстоящем походе (сюрпризный момент).
Рассматривание карты – плана.
2. Поездка до места начала маршрута (повторение правил поведения в лесу)

«Что обозначает этот знак?»)

3. Ходьба по маршруту
(полоса препятствий:
подъем, спуск,
подлезание,
перепрыгивание и т.д.)



4. Привал (встреча с
Лесовичком)
5. Соревнования, п/и с
Лесовичком.
6. Сбор природного материала
7. Возвращение к автобусу,
возвращение в д/с, подведение
итогов.







Физкультурное развлечение в подготовительной группе

«В гостях у клоуна Клёпы»

Программное содержание:

- Уточнить знания о «праве на здоровье и медицинский уход»
- Дать детям знания о причинах возникновения заболевания и способах профилактики «плоскостопия» и «искривления позвоночника»
- Развивать связную речь, мышление, память, зрительное восприятие, воображение,
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Материал: Карточки с изображением здоровой и плоской ступни (для демонстрации на магнитной доске). Платы «Лего» (10 штук), пластиковые тарелочки; фломастер, демонстрационное пособие «Позвоночник», коробка с разной обувью, картинки для игрового упражнения « Найди отличие», дорожки для профилактики плоскостопия, домик для Клепы.

Ход занятия:

Инструктор по физкультуре: Ребята, сегодня у нас необычное занятие. Мы отправимся в гости к веселому клоуну Клепе. Ну что, идем?

Дети: Да!

физ.инстр: Ребята, вот мы с вами и пришли (стучит)

Выходит Клепа, здоровается с детьми. (Клепа идет, неуклюже, спина сгорблена, плечи опущены, вид больного человека)

Клепа: Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки, меня зовут Клепа.

Физ.инструк.: Здравствуй, Клепа! Что с тобой? Почему у тебя такое плохое настроение?

Клепа: Я не знаю, что со мной! У меня очень болит спина!

физ.инстр: Ребята, по-моему, мы должны Клепе помочь! Ведь каждый человек имеет право на медицинский уход и на здоровье. Ты согласен, Клепа?

Клепа: Да!

Выставляется макет позвоночника.

физ.инстр: Как вы думаете, что это?

Дети: Это позвоночник.

физ.инстр: Скажите мне, пожалуйста, какой он?

Дети: Красивый, ровный, правильный

физ.инстр: На что похож этот позвоночник?

Дети: На карандаш, столбик, палочку и т.д.

физ.инстр: Ребята, а если мы будем ходить так же, как Клепа, то наш позвоночник будет каким?

Дети: Кривой, неровный, неправильный, согнутый, некрасивый!

физ.инстр: Саша, покажи, каким будет позвоночник?

Ребенок сгибает макет позвоночника в виде крючка.

физ.инстр: На что теперь похож позвоночник?

Дети: На крючок, ручку от зонтика, на согнутый пальчик и т.д.

физ.инстр: А чтобы этого не произошло, мы должны не только знать права, но и обязанности. Ребята, какие вы знаете обязанности по сохранению здоровья?

Дети: Выполнять специальные упражнения и следить за тем как мы ходим и держим спину. Тогда наша спина не будет болеть и у нас будет красивая походка.

физ.инстр: Покажем Клепе наши упражнения, которые ему помогут? Клепа, ты согласен?

Клепа: Я очень хочу посмотреть ваши упражнения!

Игровое упражнение «Ровные спинки»:

Обычный шаг с сохранением правильной осанки

1. "Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе)
2. "Вырастем большими " Ходьба на носках (руки вверх, "в замке")
3. "Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы.
4. "Воробушек". Круги назад, согнутыми в локтях руками
5. "Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад.

Клепа (удивленно): Ой! Мне кажется, что мне стало лучше! Спасибо вам!...

А сейчас я хочу показать вам свои удивительные рисунки. Они получились случайно. На днях я нечаянно наступил в краску и оставил свои следы на листе бумаги. Вот они (показывает) Правда, красивые? А у вас такие же?

физ.инстр: Нет, Клепа, у нас совсем другие рисунки! А почему они

получились другими, я тебе сейчас расскажу.

(физ.инстр. вывешивает картинку с изображением стопы, здоровой и плоской).

физ.инстр: Вот так, ребята, выглядит здоровая стопа. А вот так - плоская (показывает соответствующие картинку)

Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, ходим, прыгаем. А сейчас сравним следы Клепы и наши следы.

Игровое упражнение «Найди отличие»

Ход: Воспитатель предлагает детям рассмотреть иллюстрации с изображением здоровой стопы и плоской. Дети находят и называют отличия

Вопросы:

*Почему ты решил, что это здоровая стопа?

*Как ты узнал, что стопа Клепы плоская?

физ.инстр.: Отчего же стопа может стать плоской? Оказывается, многое зависит от неправильной обуви!

Клепа. Ой, правда, правда. Я раньше любил ходить в шлепках. А потом вдруг заметил, что мои ноги стали уставать.

Ребенок: Клепа, ты просто должен сменить обувь!

Ребенок: Так как она должна быть с твердым задником и на небольшом каблучке. Воспитатель: Ребята, поможем Клепе подобрать удобную обувь? У нас есть обувная коробка. Там лежит различная обувь. Вот её мы сейчас и

разберем

Игровое упражнение «Подбери правильную обувь»



Ход: Дети рассматривают обувь, рассказывают, почему она не подойдет для Клепы, находят нужную, объясняют почему они так решили.

Клепа примеряет обувь, радуется

Клепа: Мне так удобно! Ребята, а вам нравится?

Дети: Да!

Клепа: Мне сразу захотелось отправиться с вами в путь.

физ.инстр.: Замечательно! Тогда, мы отправляемся в путь по волшебной дорожке, на очень необычную полянку!

По шершавой, по дорожке

Проходили наши ножки!

Игровое упражнение «Волшебная дорожка»

Ход: дети идут в колонне по одному по разнообразным дорожкам, сделанных нетрадиционным способом: из крышек, конструктора «Лего», камушек, мелкого конструктора.

физ.инстр.: А вот и наша полянка! Садитесь на стульчики.

Игровое упражнение «Цветные кубики»

Ход:

физ.инстр.: Ребята, перед вами на ковре разбросаны кирпичики мелкого лего и стоят тарелочки. Вы должны пальцами правой ноги собрать в тарелочку - красные кирпичики. Пальцами левой ноги собрать в тарелочку - синие кирпичики.

физ.инстр.: Мы волшебные детали собираем, посмотри 1 -2 – 3!

Клёпа. Как здорово у вас получается, мне очень понравилось. Я так ловко ногами собирать конструктор не умею.

физ.инстр.: Клёпа, давайте отдохнем немножко. И сделаем упражнения для стоп.

Упражнения для стоп.

Наша козочка скакала, Дети переступают на месте,
Да ноженьку сломала, не отрывая носков от пола.

Правда!

Но скажу тебе по чести: Поочерёдно вытягивают вперёд
Ведь нельзя сидеть на месте. То одну, то другую ногу и

Правда!

вращают ступнями
ног в правую сторону.

Это всем давно
известно вращают
ступнями ног в левую
сторону.

Без игры не
интересно.

Трудно!

Наша козочка
поплачет.

Поглаживают ноги
снизу вверх.



А поправиться – заскачет.

Чудно! Прыжки на месте.

Клёпа. Молодцы! Какие интересные упражнения вы показали. Я обязательно расскажу о них своим друзьям.

физ.инстр.: Клёпа, а хочешь поиграть с нами в игру «Весёлый кубик»?

Клёпа. Конечно, хочу, вы меня научите?

Дети. Да.

Игровое упражнение «Веселый кубик»

Ход:

физ.инстр: Ребята, садитесь на ковер, по кругу, вытянув ноги к центру. Перед каждым из вас лежит кирпичик из крупного лего. Нужно поднять его.

Захватив между стопами, перенести вправо к ногам соседа. Затем также перенести кирпичик, полученный от соседа слева и т.д. таким образом, кирпичики передвигаются по кругу.

физ.инстр: Клепа, тебе все понятно? Хорошо, а теперь...

Дружно кубик мы берём,

Кубик, захватив стопами,

И по кругу их несём,

Другу справа отдаем.



Клёпа. Ой, ребята, мне так у вас понравилось! Я узнал, как нужно пользоваться правом на здоровье и заботится о своем здоровье! Я всем, всем друзьям расскажу и научу их обязательно.

физ.инстр.: Ну, вот ребята, наш друг Клепа научился. А чему вы сегодня научились?

Ребенок: Мы узнали о своем праве на медицинский уход

Ребенок: Мы узнали о своих обязанностях, чтобы быть здоровыми.

Ребенок : Мы научились, как правильно заботится о своем позвоночнике и о своих ногах.

физ.инстр.: Верно, ребята! Учились сами и научили нашего нового друга Клёпу.

Клепа: А сейчас мне нужно торопиться, чтобы ничего не забыть. До свидания, ребята!

(Клепа прощается с детьми и уходит).

физ.инстр.: Чтобы пожелать всем здоровья и счастья, мы поиграем ещё в одну игру, которая называется «Руки любви».

Дидактическое упражнение «Руки любви»

Ход:

физ.инстр: Погладьте себя по рукам, лицу, груди, ногам. Запомните, что вы чувствуете во время поглаживания.

Затем посмотрите на свои руки и представьте, что это руки не ваши, а того человека, который вас очень любит (мама, папа, дедушка, бабушка). Этими любящими руками снова погладьте себя, обнимите.

А теперь, вспомните если вас кто - то обидел или причинил боль, «Руками любви» ласково и нежно снимите эту боль, обиду, уберите в сторону.

Подойдите к нашим гостям и «Руками любви», дотроньтесь до них и пожелайте им здоровья.

**Конспект занятия по развитию речи
в младшей группе
«Умывальные принадлежности»**



Цель:

Сформировать понятие - умывальные принадлежности.

Задачи:

- Закрепить знания об отдельных предметах умывальных принадлежностях (зубная щётка, мыло, полотенце).
- Развивать умение выделять в предмете существенные признаки и по ним формировать понятие «умывальные принадлежности»- это предметы, которые нужны для умывания.
- Обогащать и активизировать словарь детей за счёт слов: зубная щётка, мягкое полотенце, мыльница, умываться, пушистое, душистое.
- Дать понятие о том, что умывальные принадлежности нужны человеку для чистоты и опрятности.
- Использование знаний потешек, загадок, стихов.

Материал используемый с детьми: испачканная кукла, умывальные принадлежности (мыло, мыльница, зубная щётка, полотенце, зубная паста), предметы для игры(крем для обуви, щётка для обуви, щётка для одежды).

Ход организованной деятельности:

(около стола)

Воспитатель: Кран откройся, нос умойся.

Мойтесь сразу оба глаза.

Когда вы умылись, то у вас стали блестеть глазки, ручки стали чистыми и разругались щёчки.

Дети: Да.

В- ль: А почему?

Дети: Мы хорошо умылись и вымыли руки.

В- ль: Послушайте, кто это плачет? Пойду, открою дверь и посмотрю.

(воспитатель вносит испачканную куклу Машу)

В- ль: Ребята, это Маша. А почему ты плачешь? Расскажи.

Кукла: Проснулась я сегодня, хотела поиграть, а игрушки почему-то все убежали. Матрёшки, мячики, мишка, пирамидка.

В- ль: И ты не знаешь почему?

Кукла: Нет.

(воспитатель читает стихотворение А. Барто «Девочка чумазая»)

В- ль: Ах ты, девочка,

Чумазая.

Где ты ручки

Так измазала?

Чёрные ладошки,

На локтях дорожки.

Кукла: Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала,

Вот они и загорели.

В- ль: Ах ты, девочка,

Чумазая.

Где лицо ты

Так измазала?

Кончик носа чёрный,

Будто закопчённый.

Кукла: Я на солнышке лежала,

Нос я кверху держала,

Вот он и загорел.

В- ль: Ах ты, девочка,

Чумазая.

Где ты пятки

Так измазала?

Кукла: Я на солнышке лежала,

Пятки кверху держала,

Вот он и загорел.

В- ль: Что-то не верится. Ребята, а вы догадались, почему игрушки убежали от куклы Маши?

Дети: Она грязная, не умытая.

В- ль: Правильно, нужно было умываться.

Кукла: Умываться? А как? Чем? Я не умею и не знаю.

В- ль: Ой, Маша, как стыдно за тебя. Садись и слушай, что надо было тебе сделать,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки горели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

В- ль: Послушайте, ребята, загадку и отгадка появится перед вами.

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое.

Всегда под рукою.

Что это такое?

Дети: Полотенце.

В- ль: Потрогайте полотенце. Какое оно?

Дети: Мягкое, пушистое, махровое, красивое, тёплое...

В- ль: Послушайте другую загадку.

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка.

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит?

Дети: Зубная щётка.

В- ль: Кто хочет рассказать про зубную щётку? Как ты держишь зубную щётку?

Дети: За ручку.

В- ль: Почему именно за ручку?

Дети: Так удобнее.

В- ль: А это что у зубной щётки?

Дети: Волоски.

В- ль: Потрогайте, какие они?

Дети: Жёсткие, густые.

В-ль: А какого цвета эта щётка? А дома, у вас, какого цвета зубные щётки? (ответы детей) Послушайте ещё одну загадку.

Кусочек розовый душистый

Потри его и будешь чистым.

Дети: Мыло.

В-ль: Расскажите, какое мыло?

Дети: Мыло вкусно пахнет. Мыло гладкое, а если его потереть, то оно мылится.

В-ль: Ребята, мыло, полотенце, зубная щётка разные, непохожие друг на друга предметы. А для чего они все нужны?

Дети: Зубной щёткой чистят зубы, мылом моем руки и лицо.

В-ль: Покажите Маше, как вы моете руки. Правильно, мы моем руки круговыми движениями, а отжимаем замочком.

Кукла Маша: А зачем нужно полотенце?

Дети: Полотенцем вытираем руки, лицо, тело.

В-ль: Предметы, которые нужны нам для умывания называются умывальные принадлежности. Сейчас мы поиграем в игру и узнаем, запомнила ли Маша, что такое умывальные принадлежности. Посмотри, Маша, на столе лежат разные предметы- выбери умывальные принадлежности.

Кукла: Вот зубная паста (берёт крем для обуви).

В-ль: Маша, ты ошиблась. Это крем для обуви, им чистят обувь. Если ты почишишь им зубы, то зубы будут чёрными. Подумай ещё.

Кукла: Вот зубная щётка (берёт щётку для одежды).

В-ль: Маша, ты опять ошиблась. Эта щётка чистит платье, брюки, пальто.

Всё Маша перепутала. Ребята, давайте поможем Маше. Покажите Маше умывальные принадлежности (дети выбирают и показывают умывальные принадлежности).

Кукла: Я всё поняла. В мыльницу кладут мыло, полотенцем вытирают лицо и руки, а зубной щёткой чистят зубы.

Воспитатель: Молодцы, послушайте отрывок из стихотворения:

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок.

Ребята, как вы думаете, теперь к Маше вернуться игрушки?

Дети: Да, Маша научилась умываться и чистить зубы. Маша чистая и хорошая.

(можно ещё провести игру: воспитатель называет разные предметы, если это

умывальные принадлежности, то нужно хлопнуть в ладоши, если нет- не хлопать).

Воспитатель: А завтра, мы прочитаем Маше, сказку про мальчика, который не любил мыться и что с ним приключилось.

