Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №4» с. Грачёвка Грачёвского муниципального района

Ставропольского края

**Проект «БУДЬ, ЗДОРОВ!»**

**средняя группа**



Воспитатель первой квалификационной категории

Бобырь Елена Ивановна

2013-2014 учебный год

«Я не боюсь ещё и ещё 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.**

**Актуальность.** Формирование у дошкольников навыков и привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях, ведь воспитатели сталкиваются с проблемой: ослабленное здоровье детей, низкий уровень их физического развития и т.д. Главная идея опыта работы по формированию  у дошкольников навыков и привычек здорового образа жизни заключается в том, что для достижения гармонии с природой, самим собой и обществом человеку необходимо заботиться о здоровье с детства, ведь здоровье рассматривается как гармоничное состояние организма (физическое, психическое, социальное благополучие), которое позволяет человеку быть активным в своей жизни.

**Цель проекта:** Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни.

**Вид проекта:** практико-ориентированный.

**Участники проекта:** дети, воспитатели, родители.

**Задачи:** формировать у дошкольников осознанное отношение к своему здоровью и привычек полезных для здоровья, эстетические чувства от вида здорового человека, здоровой среды и упражнений в здоровом образе жизни при активной поддержке семьи.

Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания и их полезных свойствах, формировать представления детей о здоровье и здоровом питании.

**Интеграция областей**: здоровье, познание, коммуникация, познавательно-исследовательская**,** труд, чтение художественной литературы, художественное творчество.

**Задачи проекта:**

1. Создание социальной среды, способствующей сохранению физического, психического и социального здоровья детей;

2. Обучение дошкольников практическим умениям и навыкам, необходимым для обеспечения, поддержания и укрепления здоровья;

3. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

4.Организация образовательной деятельности в группе с использованием здоровье сберегающих технологий.

**Основные формы реализации проекта**: беседы, детское творчество, игры, викторины, конкурсы, работа с родителями.

**Предполагаемый результат проекта**: предлагаемый проект позволяет укрепить соматическое состояние детей, дети делают маленькие шаги к культуре здоровья, приобретают навыки здоровье-творческой деятельности.

**План реализации**

**1. Ежедневная профилактика** (• *Утренняя зарядка • Самомассаж• Водные процедуры.Гимнастика после сна. Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»).*

**2. Беседы***: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься! ».*

*• «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».*

*• "Беседа о здоровье, о чистоте".*

*• Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки).*

*• Сказка-беседа «Мойдодыр».*

**3. Игры :** оздоровительные, подвижные, игры с прищепками**,**

дидактическая игра: «Письмо заболевшему товарищу», сюжетно-ролевая игра: «Больница.

**4. Здоровое питание**

• Молочная продукция• Фрукты• Овощи

**5. Образовательная деятельность**

• Познание (формирование целостной картины мира).

Работа в студии «Здоровячок».

**6. Прогулка и физкультура на прогулке**

**7. Самостоятельная деятельность**

**8.Чтение худ. литературы:**

К.Чуковский «Мойдодыр», Агния и Павел Барто «Девочка Чумазая».

Е.Кан «Наша зарядка», В. Суслов «Про Юру и физкультуру».

С. Михалков «Про мимозу», В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»

**9. Досуги, развлечения**

«Если ты заболел.»

«День здоровья».

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

**Взаимодействие с семьёй:** консультации в родительском уголке.

«Я и моё здоровье». Фотовыставка «Если хочешь быть здоров!»

Выставка рисунков «Мы здоровью скажем, да!»

Изготовление буклетов для родителей.

Изготовление массажного коврика «Божья коровка», пособие для дыхательных упражнений «Подуй на ленточку», алгоритмов «Правильного мытья рук» и «Последовательности одевания».

**Создание картотеки оздоровительных игр.**

**Заключительный этап.**

Итоговая НОД «Путешествие в город Здоровья».

**Используемая литература:** «Игры, которые лечат» А. С. Галанов.

«Релаксационная гимнастика до и после сна».

«Доброе утро, малыш!» Е. С. Ивановой.

«Будь здоровым, малыш!» составительская программа Е. И. Бобырь.

«Ребёнок познаёт мир» Т. В. Смирновой.

«Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей». Л. Ф. Тихомировой.

«Букварь здоровья» Л.В.Баль, В.В. Ветрова.





|  |
| --- |
| **Путешествие в город Здоровья.** |
| http://detsad-kitty.ru/templates/Default/images/icon_user.gif |
| **Цель:** - формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;  -развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;  - закрепить и расширить знания о влиянии витаминов на здоровье человека; -познакомить с лекарственными травами, формировать умение правильно использовать полезные травы;  -закрепить основные понятия: «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», лечебные травы (ромашка, шиповник, зверобой, чабрец); - воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни; - побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, находить решение в предложенных ситуациях; - развивать внимание, мышление, память.  **Словарный запас:** витамины, А, В, С, Д, личная гигиена, полезные продукты, здоровый образ жизни, витаминный чай, лекарственные травы, зверобой, ромашка, шиповник, чабрец, мята.  **Материал:**  - карта-схема игры-путешествия; - дидактическая игра «Чудо-дерево»; - карточки для игры «Чудо-дерево»; - спортивный инвентарь (прыгалки, мячи, массажные дорожки, обручи, канат); - чудесная полянка (солнышко, облака, шары, цветы на полу); - виды трав (зверобой, шиповник, ромашка, чабрец, мята); - домик Айболита, шары, цветы, корзина с фруктами, зверюшки; - музыкальный материал, запись «Зверобики».  1**. В.** – Здравствуйте ребята! Давайте нашим гостям назовём ваши имена: Я предлагаю вам на счет 1-2-3 назвать свое имя. Итак, 1-2-3! Ой-ой, ребята, в общем шуме я ничего не поняла. Как же нужно говорить, чтобы услышать друг друга? Дети: - По очереди. В. – ребята, у меня есть колокольчик, который поможет нам познакомиться. Взяв в руки колокольчик, нужно немного позвонить, назвать свое имя и передать колокольчик дальше. (дети берут колокольчик и говорят свое имя. Завершив круг, колокольчик возвращается воспи-ю). вот мы и познакомились.  **Воспитатель:** Доброе утро, дети! Давайте поприветствуем друг друга.  **Дети** (встают парами, подают друг другу руки)**:**  Вот тебе моя рука,  Ты сожми ее слегка,  И вложи в ладонь тепло,  Лучик солнца и добро.  Ты мой друг и я твой друг.  Мы два друга, мы любим друг друга.  (обнимаются)  Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?    1.Чтоб расти и закаляться  Надо спортом заниматься    2.Будет пусть тебе не лень  Чистить зубы 2 раза в день    3.Чтобы зубы не болели  Ешь конфеты-карамели    4.Если выходишь зимой погулять  Шапку и шарф надо дома оставлять    5.Фрукты и овощи перед едой  Тщательно, очень старательно мой.    6.Вовремя ложись, вставай  Режим дня ты соблюдай    7.Вот еще совет простой  Руки мой перед едой    8.От мамы своей быстро вы убегайте  Ногти свои ей подстричь не давайте.    9.Платочек, расческа должны быть своими  Это запомни и не пользуйся чужими.    10.Если на улице лужа иль грязь  Надо туда непременно упасть.    2**. В.** –  Кто-то бросил мне в оконце, Посмотрите, письмецо. Может это лучик солнца, Что щекочет мне лицо? Может это воробьишка, Пролетая, обронил? Может кот письмо, Как мышку,  на окошко заманил? Давайте ребята, вместе узнаем от кого это письмо? (открываем конверт, достаем письмо, читаем)  Здравствуйте ребята! Мне немного нездоровится, Приходите меня проведать. **Фея здоровья.**. Как вы думаете, что значит «нездоровится» Д. – это когда человек болеет. В. – да правильно. Это когда человек болеет, плохо себя чувствует, у него нет настроения, он грустный, печальный.  - а как вы думаете, что нужно делать, чтобы не болеть? Д.- нужно зарядку делать, правильно питаться… В. – да ребята, чтобы быть здоровым не болеть нужно, делать зарядку, закаляться, правильно питаться. Нужно кушать много, разных витамин. Ребята, давайте навестим её. Вы знаете , где он живет? Д - ….  В- А я знаю. Он живет в «Городе Здоровья" - Давайте отправимся в путешествие в «Город Здоровья». А вот (достаю из конверта) и наш маршрут, давайте посмотрим, куда нам нужно идти. Рассматриваем карту-схему путешествия называя названия станций.  3. В.- ребята, а отправимся мы в наше путешествие на поезде. Ну что вы готовы? Тогда в путь.  Садимся в импровизированный поезд, включаем музыку «паровоз Букашка». **4. станция «Витаминка».**  В. – ребята, что это за станция такая «Витаминка»? Д. - ??? В. – Ребята, эта станция называется «Витаминка» потому что на этой станции живут витамины. Что такое витамины? Важнейший, жизненно необходимый компонент здорового питания. Недостаточное потребление витаминов в детском возрасте отрицательно сказывается на здоровье, физическом развитии, способствует появлению разных заболеваний.  По этому вам, деткам, особенно важно побольше употреблять витаминов в зимнее и весеннее время года.  Ребята, давайте же узнаем, какие продукты содержат полезные для здоровья витамины.  - вот посмотрите, здесь растет волшебное Чудо- дерево. Давайте на веточки дерева повесим те продукты, которые полезно употреблять (кушать) для нашего здоровья.  **Игра «что разрушает здоровье, что укрепляет?»**стр.28. - Посмотрите на столе много разных продуктов и конфеты, и яблоки, морковка, капуста, груши, бананы, колбаса, молоко, шоколад, пепси-кола и т.д. как вы думаете, что можно повесить на волшебное Чудо-дерево? Д.- морковку, яблоки, молоко….. В. – Да правильно, Сашенька, яблоки полезные в них много железа, этот элемент необходим для повышения активности роста, образовании в нашем организме, энергии за счет которой мы такие подвижные.  - Машенька, правильно повесила лимон, он полезен в нем много витамина С. ВИТАМИН С - является общеукрепляющим. А еще сюда можно повесит апельсин.  От простуды и ангины  помогают апельсины.  Ну, а лучше съесть лимон  Хоть и очень кислый он.  Так же витамин С содержится в капусте, шиповнике, гранатах, мандаринах, разных ягодах смородина, клубника; и т.д.   - Дашуля хочет повесить морковку – в ней много витамина А это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение.   Помни истину простую  Лучше видит только тот,  Кто жует морковь сырую,  Или сок морковный пьёт.  - витамин А еще находится в помидорах, тыкве, горохе, разных видах орехов   Никогда не унываю и улыбка на лице,  Потому что принимаю Витамины А, Б, С.   - ну что, ребята, нам пора двигаться дальше.  Идем дальше .  **5. станция «Спортивная»**   В. - Ребята, мы прибыли на станцию «Спортивная». Что же здесь находится? Д. – прыгалки, мячи, массажные дорожки, обручи и т.д. В. – да правильно, а для чего нам все это нужно? Зачем деткам нужно заниматься спортом? Д. – что бы быть здоровыми, сильными, ловкими. В.- Да ребята, правильно. Спортом нужно заниматься, чтобы быть сильным, ловким, здоровым. Нужно каждое утро делать зарядку, умываться холодной водой, ходить босиком по вот этим дорожкам (показываю на массажную дорожку), чтобы не было плоскостопия.  - Нужно соблюдать режим дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда, поэтому, когда у вас выходные дни или вы просто остались дома, нужно, как в детском саду встать сделать зарядку, умыться холодной водой, почистить зубы.  Упражнения «На зарядку».  По утрам зарядку делай  Будешь сильным,  Будешь смелым.   В.- Молодцы, вот мы еще про одну станцию узнали, но нам пора двигаться дальше.   **6. станция «Чудесная полянка»**  В.- Ребята, помните, мы с вами говорили, когда человек болеет он мало улыбается, у него плохое настроение. Посмотрите, мы прибыли на станцию «Чудесная полянка», как здесь красиво, весело. Как вы думаете почему? Д. – здесь светит солнышко, везде растут цветы, красивые шарики. В. – Правильно ребята, посмотрите какое радостное солнышко, какие красивые цветочки, как они радуются солнышку. После долгой холодной зимы, когда солнышко опять светит ярко, радостно. Нам всем тепло, а значит, у нас будет хорошее настроение.  - ребята, посмотрите сюда, здесь цветочная полянка. Давайте присядем на неё. (садимся вокруг полянки) - ребята, мы же сегодня с вами говорим о здоровье, а вот посмотрите что ещё нам помогает сохранить наше здоровье, придает силу, помогает нам справиться с разными болезнями – это конечно витаминные чаи.  - здесь на полянки растут лекарственные травы. Кто знает название лекарственных трав. Д. – ромашка, шиповник. В. – правильно, посмотрите вот ромашка, это шиповник, а вот эта травка называется чабрец – она полезная при кашле, а это – мята она успокаивающая, очень приятно пахнет.  - давайте понюхаем, ну как приятно пахнет? -а вот это у нас шиповник попробуйте ручкой какой он твердый потому, что он сухой. -ребята, вот из этих травок можно заваривать вкусный и лечебный чай. Мы с вами заваривать не будем потому что нам для этого нужен кипяток, что бы правильно заварить травки, мы же с вами путешествуем да, и чайник с собой не брали.. но мы можем взять с собой лекарственных трав для доктора Айболита, он у себя их заварит и попьет вкусный, ароматный чай. Какие травы мы положим? Д. – ромашку, мяту, шиповник, зверобой. В. – вот в эту корзинку давайте кладите, молодцы. Ну что в путь?   **7. станция «Город Здоровья»**  Выходит Айболит. (мальчик) В. – Здравствуйте, доктор Айболит. Мы получили ваше письмо и сразу же отправились в путь. Как вы себя чувствуете? АЙ.- Здравствуйте ребята. Спасибо, уже лучше.  В. – доктор Айболит, ребята проехали большой путь, мы были на станции «Витаминка», «Спортивная» и «Чудесная полянка» и много узнали о том, что нужно делать чтобы не болеть, чтобы быть здоровыми и сильными. Ай. – и где же вы побывали. Дети отвечают на каких станциях они были и что там делали.  В. - а вот вам мы привезли лекарственный травы. Возьмите заварите их в термосе, пусть настояться и будете пить, чтобы не болеть. Ребята какие травы мы принесли? Д.- чабрец, ромашку, мяту, шиповник. АЙ. – спасибо, вам ребята. Я очень люблю пить лекарственный чай. Я хочу вам тоже подарить целую корзину фруктов. Это настоящие витамины. Будьте здоровы не болейте. До свидания. Дети прощаются с доктором . воспитатель предлагает сесть в поезд и отправиться в д/с. В. –ну вот какое славное путешествие у нас получилось. Вам понравилось ребята? Ну а теперь давайте помоем наши яблочки и будем их кушать. Конец. |

****

**Дидактическое упражнение «Руки любви»**  
Ход:   
Воспитатель: 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.

Автор: **Вакуленко Татьяна Сергеевна**, воспитатель ДОУ 171 ОАО "РЖД", г. Белово.

**Проект по теме "Неделя здоровья" для  детей средней группы**

**Актуальность.** В настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя…».

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своём здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка

**Целью данной недели было**:

Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре, активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.

Формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своём  здоровье.

**Вид проекта:**практико-ориентированный.

**Возраст участников**: дошкольники 4-5 лет.

**Продолжительность проекта**: неделя

**Основные формы реализации проекта**: беседы, детское творчество, игры, викторины, конкурсы, работа с родителями.

**Предполагаемый результат проекта:**

В настоящее время большое количество детей имеют проблемы со здоровьем. Предлагаемый проект по физическому воспитанию детей позволяет укрепить их соматическое состояние.

Каждый день недели имеет свою общую структуру: название, цели, в конце дня подводятся итоги. Наиболее активные дети, родители, группы награждаются сертификатами.

**Неделя, проходившая под девизом «В здоровом теле – здоровый дух!».**

**Понедельник. Тема дня: «Правила гигиены»**

**Цели дня:**закрепление знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни

**Личная гигиена**

Личная гигиена включает в себя уход за телом, за волосами, полостью рта. Личная гигиена ребёнка включает еще и обязательные элементы закаливания. Возможность проведения водных процедур во многом зависит не только от условий быта семьи ребёнка, но и от культуры его родителей. В культурных семьях дети не только умеют чистить зубы, ежедневно принимают водные процедуры утром и вечером, моют руки перед едой и после посещения туалета, но и знают, почему нужно поступать именно так.

Когда дети моют руки перед завтраком или обедом, то они зачастую вытирают руки одним полотенцем, которое может служить инкубатором для микробов. Лучший способ – индивидуальные бумажные салфетки или индивидуальное полотенце.

Большое значение для здоровья ребёнка имеет правильно подобранная зубная паста. Желательно, чтобы у ребёнка был свой тюбик пасты, тогда родителям не составит труда контролировать выполнение гигиенических процедур.

Белье должно быть чистым, не должно быть слишком большим или слишком тесным. Следить за чистотой верхней одежды ребёнок должен научиться еще в дошкольном возрасте. Неопрятность ребёнка – признак низкой культуры семьи и плохой воспитательной работы педагога с семьей. Безусловно, дети пачкаются сами и пачкают одежду, но сиюминутная грязь и засаленная одежда – вещи разные.

– Дети должны чистить сами свою обувь (конкурс на блестящий ботинок, самую чистую кроссовку).

– У детей дома должны быть: личная губка-мочалка, зубная щётка, паста, полотенце.

**Игра «Путешествие в Страну чистоты»**

Игра «Собери мусор» (для мальчиков).

Участвуют два мальчика. На противоположной стороне зала стоит ведро для мусора. По залу разбросаны бумаги, пакеты. По команде участники собирают мусор и кладут его в корзину. Выигрывает тот, кто больше соберёт мусора.

Игра «Помой посуду» (для девочек).

Участвуют две девочки. Рядом с ними на столе стоят два тазика (для мытья посуды) По сигналу девочка берет в руки 1 чашку и 1 блюдце, имитирует мытье посуды. Выигрывает девочка, которая быстрее и правильнее выполнила задание.

**Совместная игра «Шар по кругу»**

Дети образуют круг, под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?»

**Вторник. Тема дня: «Первая помощь»**

**Цели дня**: знакомство детей с элементами оказания первой медицинской помощи; развитие интереса к творческому решению ситуаций, связанных с формированием безопасного поведения

**Викторина «Ситуации»**

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убегал от всех. Вдруг, Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стёкла и порезала руку.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? Как оказать первую помощь?

3. Во дворе жгли листву. Дети крутились рядом. Один из них стал бить палкой по горящему полену. Искры разлетелись в разные стороны. Огонь попал девочке на куртку, куртка вспыхнула. Ребята растерялись. Девочка получила серьезные ожоги.

Вопрос: Кто виноват? Как избежать несчастного случая? В чем заключается первая помощь?

**Загадки.**

Вприродеотсолнцабываетзагар

В доме от спички бывает … (пожар).

ПлатьеМашенькеизшёлка

Сшили нитки и … (иголка)

Накухневработеоченьхорош

Блестящий, наточенный, остренький … (нож).

В группах дети рисуют рисунки о работе скорой помощи, а затем из рисунков, по принципу диафильма, склеиваются те, которые имеют общий сюжет.

**Среда. Тема дня: «Здоровое питание»**

**Цели дня:**расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни

**Гигиена питания.**

Пища – это источник энергии. Пищевые продукты – строительный материал для новых клеток.

Углеводы – источник энергии. Они содержатся в овощах, фруктах, молоке.

Жиры – источник энергии и жирорастворимых витаминов. Жиры бывают животные и растительные.

Белки – источник энергии.

Витамины – катализаторы, ускорители процессов обмена веществ.

Витамин А – содержится в молоке и молочных продуктах. Витамин А участвует в работе зрительного анализатора, при его недостатке ухудшается зрение.

Витамин Д – содержится в мясе, рыбе, особенно в рыбьемжире

Витамин Е – участвует в имунно-защитной функции организма, в репродуктивной функции.

Витамин К – содержится в мясных продуктах, много его в печени животных и птиц. Он участвует в процессе свертывания крови. При недостатке развивается кровоточивость.

Витамин С – содержится в овощах и фруктах. Богаты им лук, смородина, лимоны, крыжовник. Недостаток витамина С проявляется в повышенной утомляемости, сонливости и раздражительности.

Витамин В1 - содержится в злаковых в шкурке зерна, шлифованном рисе. При недостатке витамина В1 развивается раздражительность, ухудшение памяти.

– Соблюдение режима питания – залог здоровья органов пищеварения.

           Питание.

Оченьважноспозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Отпростудыиангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он. (Л.Зильберг)

**Коллективная работа: «Полезные продукты»**

Дети совместно с родителями дома вырезают из журналов, газет, старых книг картинки с продуктами, необходимыми для полноценного роста дошкольника. В группе из полученных заготовок, с помощью педагога, составляется коллективная работа. Затем дети придумывают сказку – приключение о полезных продуктах. Работа вывешивается в группе.

Инсценировка сказки «Репка» (домашнее задание).

«Собери пазлы». На этом этапе дети собирают пазлы (1 – овощ, 1 – фрукт – собрать и дать характеристику).

Загадки про овощи и фрукты. Детям задаются загадки, они их отгадывают и зарабатывают себе очки.

Музыкальная. Исполняется песня (домашнее задание).

**Подвижная игра «Овощи и фрукты»**

Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колонны. На противоположной стороне зала находится корзина с муляжами овощей и фруктов. Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в своё лукошко только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

Подведение итогов, награждение.

**Четверг. Тема дня: «День безопасности»**

**Цели дня:**создание условий для формирования представлений о возможных опасных ситуациях; развитие у дошкольников навыков реагирования в экстремальных ситуациях; закрепление знаний и умений воспитанников о правилах поведения на улице, в транспорте.

**КВН «И в шутку и всерьез»**

Участвуют 2 команды:«Светофоры»и«Пешеходы»

Вступительное слово Ведущего.

Приветствие команд.

**1 конкурс**: «Чья команда прочитает больше стихотворений?»

**2 конкурс**: «Кто больше знает пословиц, поговорок по дорожному движению?»

**3 конкурс:**«Ты – мне, я – тебе» (Какая команда отгадает больше загадок)

**4 конкурс:**«Блиц» (экспресс-опрос)

Экспресс -опросыкоманд

1. Как правильно переходить дорогу?

2. Как правильно осматривать дорогу перед началом перехода?

3. На какой свет светофора можно переходить дорогу?

4. Как нужно себя вести, при выходе из транспорта?

5. Можно ли играть на проезжей части?

6. Где нужно играть детям?

7. Зачем нужна дорожная разметка, нанесённая на проезжую часть белой краской?

8. Зачем нужны правила дорожного движения?

**5 конкурс:** Игра «Лучший пешеход»

У ведущего в руках «светофор» – три картонных кружка.

1-й – красный, 2-й – жёлтый, 3-й – зеленый.

На светофоре – зелёный свет – дети бегают по залу, не сталкиваясь друг с другом.

На светофоре – красный свет – дети замирают.

На светофоре – жёлтый свет – дети хлопают в ладоши.

Кто перепутал сигналы – получает штрафное очко.

Выигрывает команда,укоторойменьшештрафныхочков

Жюри подводит итоги. Победители получают грамоты и призы

Подведение итогов. Награждение.

**Пятница. Тема дня: «Мы едем, едем, едем….»**

**Цели дня**: формирование у дошкольников адекватного отношения к своему здоровью; подведение итогов недели, награждение участников

**Подведение итогов «Недели здоровья**».

– Здравствуйте, дорогие ребята! За эту неделю, вы, ребята узнали, как правильно питаться, о гигиене тела и одежды, как оказать себе первую помощь. Учились действовать в экстремальных ситуациях; учили стихи, загадки, песни о правилах дорожного движения. И вот сегодня, мы с вами подводим итог нашей Недели здоровья. Итак, мы начинаем.

**Совместная игра «Шар по кругу»**

Дети образуют круг, под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?»

**Загадки.**

Вприродеотсолнцабываетзагар

В доме от спички бывает … (пожар).

ПлатьеМашенькеизшЁлка

Сшили нитки и … (иголка)

Накухневработеоченьхорош

Блестящий, наточенный, остренький … (нож).

**Подвижная игра «Овощи и фрукты»**

Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колонны. На противоположной стороне зала находится корзина с муляжами овощей и фруктов. Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свое лукошко только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

**Подвижная игра «Собери светофор»**

Группа делится на две подгруппы, выбирается капитан команды. За капитаном все строятся в колонну. На другом конце площадки, стоит куб, на нём лежат три кубика (красный, жёлтый, зелёный). По сигналу, первый игрок из каждой команды, бежит до куба, собирает на нём светофор и бежит назад к своей команде, передавая эстафету хлопком по руке, следующему игроку. Выигрывает, та команда, которая быстрее и без ошибок выполнила все действия.

**Трунова Лилия Габдулловна, воспитатель первой квалификационной категории**

**МА ДОУ «Детский сад № 53 «Крепыш» города Набережные Челны РТ**

 с детьми подготовительной группы детского сада.

**Раздел образовательной программы**: «Формирование целостной картины мира, расширение кругозора»

**Тема**. КВН «Мы здоровью скажем  «Да»!»

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

**Виды детской деятельности**: познавательно – исследовательская, коммуникативная, двигательная, игровая.

**Цели**: развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу;

        воспитывать чувства коллективизма и здорового соперничества; повышать взаимопонимание детей и родителей.

**Материалы и оборудование**: ракетки для бадминтона, воздушные шарики, мячи, кегли, плакаты: «Так держать!», «Ура!», «Смешарики, вперёд!», подносы, овощи и фрукты.

**Содержание организованной деятельности детей.**

**I**.Вводная часть.

        1.Вводное слово воспитателя.

- Здравствуйте, уважаемые взрослые и дети. Сегодня у нас К В Н.

        Есть весёлая игра, называется она КВН.

        Шутки, смех, вопрос, ответ, знает ту игру весь свет.

        Что ж пора нам начинать,

        Я хочу вам пожелать в КВН, чтобы дружными вы были,

        Чтоб смеялись, не грустили, чтобы не было печали,

        Чтоб на все вопросы отвечали.

II.Основная часть.

        1.Начало КВН.

- Наш КВН собрал друзей, и взрослых, и детей.

Доброжелательных гостей со всех краёв и областей.

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен, спасает от болезни.

        - А сейчас прошу жюри и участников КВН занять свои места.

-Ой, ребята, а кто это к нам стучится? Ну-ка посмотрим. Да это же доктор Пилюлькин.

*(заходит доктор Пилюлькин*)

*Доктор Пилюлькин.*Здравствуйте! Врача вызывали? У кого тут болит голова и в горле першит?

*Воспитатель.*Здравствуйте, доктор! У нас все здоровы. К тому же наши дети и взрослые знают, что больным в детский сад приходить нельзя, можно заразить других.

*Доктор Пилюлькин*.А я принёс всё необходимое для лечения.

*Воспитатель.*Доктор Пилюлькин, это хорошо, что у вас есть лекарства на все случаи жизни. Но наши дети стараются обходиться без них.

*Доктор Пилюлькин*. Как без лекарств? Медицина – это серьёзная наука. Для лечения болезней рекомендуется принимать различные аппараты.

*Воспитатель*. А можно и не болеть. Послушайте, что расскажут участники нашего КВН.

        2.Поэтическая минутка.

- Утром рано умываюсь,         - Зарядка всем полезна,

Полотенцем растираюсь.        Зарядка всем нужна.

И от вас, друзья, не скрою.        От лени и болезней

Зубы чищу, уши мою.        Спасает нас она.

- Чтоб здоровым быть и ловким,        - Надо вам всем постараться

Я на завтрак ем морковку.        И привычку завести.

Суп и мясо на обед,        Физкультурой заниматься,

А на ужин – винегрет.        Чтоб здоровыми расти.

- *Воспитатель.*Сегодня мы проводим КВН и предлагаем вам доктор Пилюлькин принять в нём участие.

Командам приготовиться к приветствию!

        3.Приветствие команд.

Команда «Смешарики».

        Игру мы начинаем и верим в наш успех.

        Соперников приветствуем, девиз наш: «Спорт и смех!»

Команда «Крепыши»

        Пусть победит сильнейший, девиз наш: «Спорту – да!»

        Играть в весёлый КВН всегда.

*Воспитатель.*Желаем командам успеха!

4.Музыкальная пауза.

        1,2, мы считаем, и шагаем, и шагаем.

        3,4, 3,4, руки в стороны, пошире.

А теперь все потянулись, оглянулись, улыбнулись,

Покачали головой, ай – ай – ай, ой – ой – ой.

Вместе дружно все присели, потом встали, полетели.

И попрыгали прыг – скок, как кузнечик на листок.

И похлопали в ладоши, ты хороший, я – хороший.

5.Конкурс «Эрудит».

        а) Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы?

*(перевязать щёку платком, прополоскать  рот кипячёной водой, а если не помогает, то пойти к врачу)*

        б) Какие органы помогают нам узнать, трава зелёная, а помидор – красный?

*(органы зрения – глаза)*

        в) По каким признакам можно узнать, что человек ушиб колено?

*(течёт кровь, колено опухло, повреждена кожа)*

        г) По каким признакам можно определить, что человек простудился?

*(повышена температура, боль в горле, кашель, насморк)*

        д) Как человек выражает радость?

*(смеётся, улыбается, хлопает в ладоши, танцует)*

        е) С помощью, каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать?

*(с помощью органов слуха – ушей)*

6.Конкурс «Пословицы и поговорки».

        - Ребята, давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье и спорте.

*-В здоровом теле – здоровый дух.*

*-Чистота – залог здоровья.*

*-Спорт – лучшее лекарство от хвори.*

*-Спорт мы любим, с ним мы дружим, доктор нам в семье не нужен.*

7.Конкурс «Пронеси, не урони».

        - Здоровье – это движение. Следующий конкурс изящен и грациозен. Спина прямая, подбородок приподнят, походка от бедра. Задача участников – ходьба с ракеткой, на которой лежит воздушный шарик.

8.Конкурс «Болото».

*(Первый участник бежит и встречает на пути три обруча.  Он должен одной ногой наступить в каждый обруч. Добегает до кегли, обегает её, затем  возвращается назад).*

9.Конкурс капитанов.

        Ты присмотрись внимательнее, друг!

        Мы конкурс капитанов начинаем.

        Ты смелым будь! И ловким будь!

        Уверены мы все – не проиграешь!

        Капитаны! Капитаны! Улыбнитесь!

        Ум и ловкость вам понадобятся здесь.

        Капитаны, вперёд стремитесь, ведь команды ждут ваших побед.

*( «Презентация витаминного блюда». Из набора продуктов выбрать наиболее полезные для здоровья)*

10.Конкурс болельщиков.

В нашем зале собрались друзья,

Болеют за спортсменов все, и я.

Кричат им громко «Так держать!

К победе путь тернистый отстоять

Эй, болельщик, не грусти, ты команду поддержи!

Подними плакат!»

        а) «Танцевальный марафон».

        б) «Надуй шарик».

11.Конкурс «Пингвины с мячом».

- Жарко у нас как - то. А не махнуть ли нам в Арктику к пингвинам? Заводные животные. Видели хоть раз живьём? Нет? Сейчас увидите! Да ещё не одного, а целую стаю.

*Доктор Пилюлькин*. Я тоже хочу провести конкурс. Пусть каждый участник ответит на вопрос: «Что значит быть здоровым?»

*(ответы детей)*

*Доктор Пилюлькин.*Мне всё  ясно, теперь я знаю, чем можно заменить лекарства.

        III.Заключительная часть.

1.Итог.

- Ну, а теперь слово жури.

Пусть КВН наш надолго запомнится.

Пусть все желания ваши исполнятся.

Пусть все болезни пройдут стороной.

А физкультура вам станет родной.        

«Вместе с сыном, вместе с дочкой, вместе с внуком, вместе с внучкой»

Спортивное шоу для детей подготовительной к школе группы и родителей

Задачи. Создавать радостное настроение. Совершенство­вать двигательные умения в непринужденной обстановке, рас­полагающей всех детей к творческой деятельности. Осуществ­лять преемственность в физическом воспитании детей между детским дошкольным учреждением и семьей. Обогащать ро­дителей знаниями, практическими умениями в организации и проведении досуга с детьми. Прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Оборудование. Магнитофон, костюм Бабы Яги, мячи (d=20 см) — 2 шт., штаны (аналог мешка) — 2 шт., ориенти­ры — 2 шт., атласные ленты, длина 4 метра, — 6 шт., лист бумаги — 2 шт., фломастеры — 2 шт., лист с кроссвордами — 2 шт., набор предметов: мыло, полотенце, зубная паста, зубная щетка, шампунь, карандаши и т.д.

Словарь. Соревнование, кроссворд, победитель, шоу, эс­тафета.

Зал празднично украшен. Родители и гости проходят в зал.

Ведущий. Добрый день, милые ребята, уважае­мые мамы и папы, бабушки и дедушки. Вас вновь встре­чает страна Спортландия — страна Здоровья. Сегодня Спортландия собрала дошколят вместе с взрослыми на спортивное шоу «Вместе с сыном, вместе с дочкой, вместе с внуком, вместе с внучкой». Хотим пожелать вам крепкого здоровья, благопо­лучия, хорошего настроения. На наш праздник захватите с собой смех, улыбку, удачу, желание побеждать. Итак, мы начинаем, встречайте команды. Сегодня в командах вместе с детьми выступают их родители.

Под марш выходят ко­манды, занимают свои места.

Ведущий.

Чудесная страна Спортландия,

Страна здоровья, грации и красоты,

Страна терпения, силы, воли.

Страна побед. Страна мечты.

Но в эту чудную страну не каждый попадет.

Лишь только тот, кто любит спорт и верно по пути идет.

Празднику спортивному рада детвора.

Юным физкультурникам...

Дети. Ура! Ура! Ура!

Ведущий. Командам приготовиться к приветствию!

Приветствие команд. Ведущий представляет членов жюри. Раздается шум, грохот.

Ведущий.

Что за шум? Что за гам?

Кто-то в гости рвется к нам!

Что ж, тихонько постоим,

Кто же это, поглядим.

Под музыку верхом на метле «влетает» Баба Яга.

Баба Яга.

А меня-то вы не звали,

К себе на праздник не приглашали.

Но сама пришла к вам в гости,

Я вам честно говорю.

Я обиды не прощу,

Я сейчас вам отомщу!

Я веселье отменяю,

Всех отсюда выгоняю! (Грозит ребятам.)

Веселиться вам не дам,

Честно отвечаю вам.

Но узнать хочу у вас —

Собрались вы на маскарад?

Ведущий. Здесь дети и их родители собрались на спортивные соревнования.

Перестань, Яга, сердиться.

Ну куда это годится?

Да не трать ты силы зря,

Не боимся мы тебя.

Баба Яга.

Ах, меня вы не боитесь?

Хорошо, тогда держитесь!

Упражнения повторяйте,

За мною дружно выполняйте.

Баба Яга проводит разминку с детьми и родителями. Музы­кально-ритмический танец «Разноцветная игра».

Баба Яга.

Ладно, ладно! Победили!

Вы меня развеселили.

Но так просто я не сдамся!

Нет! Такому не бывать.

В конкурсах и эстафетах

Силу, ловкость буду проверять.

Не боитесь?

Дети. Нет!

Ведущий предлагает Бабе Яге пройти и занять место в жюри.

Ведущий. Продолжаем наше шоу.

**1 этап — спортивные конкурсы.**

**Конкурс-эстафета «Бег в обруче».** Все участники команд де­лятся на пары. По сигналу первые два участника надевают на себя обруч и бегут в нем до ориентира. Обегают его и возвра­щаются к своей команде. Задание выполняет следующая пара.

**Конкурс-эстафета «Перенеси мяч».** Ребенок с мячом в руках бежит до ориентира, обегает его, возвращается к своей команде. Мамы переносят мяч, держа его на ракетке, обратно — бегом. Папы зажимают мяч между ногами и прыгают на двух ногах до ориентира, обратно — бегом.

Ведущий. Пока жюри подводит итоги первых двух конкурсов, для всех танец «Лавата».

Исполня­ется танец «Лавата».

**Конкурс-эстафета «Одни штаны на двоих».** Участники де­лятся на пары. По сигналу штаны надевает первая пара в команде, бежит до ориентира. Возвращается и передает штаны следующей паре. Выигрывает та команда, которая первой выполнила предложенное задание.

**Конкурс-эстафета «Без тапочки».** На старте участники ко­манд стоят в одной тапочке, кроссовке, чешке. У финиша вторые пары обуви лежат в обруче. Необходимо по сигналу добежать до обруча, отыскать свою Пару обуви, быстро ее надеть на ногу. Вернуться к своей команде. Задание выполня­ет следующий участник команды.

**Конкурс «Заплети косичку».** Участвуют взрослые. На зада­ние отводится одна минута. Трем взрослым даются по одному концу от трех ленточек. Четвертый — ребенок — держит дру­гие концы этих ленточек. Взрослые должны заплести косичку из ленточек, перебегая с места на место.

**Конкурс для детей «Пишем буквы».** По сигналу первые участники команд бегут до условного места, берут фломастер и пишут первую букву слова ДРУЖБА. Бегут обратно и передают эстафету следующему участнику.

Ведущий. На этом первый этап спортивного шоу закан­чивается.

Посмотрите, полюбуйтесь

На веселых дошколят.

Олимпийские надежды

Нынче ходят в детский сад.

*Пока жюри подводит итоги первого этапа для всех желающих музыкально-ритмический танец «Буги-вуги»*

**2 этап — интеллектуальный конкурс.**

• Задание для взрослых: разгадывание кроссвордов (каждая команда получает свой кроссворд). Взрослым необходимо отгадать кроссворд за две минуты. Количество правильных слов в нем принесет столько же очков команде.

Этот конкурс проводит Баба Яга.

• Задание для детей: из всех предложенных предметов вы­брать те, которые делают человека красивым, чистым, здоровым. Ответ обосновать и объяснить. За правильные ответы дети получают очки.

Жюри подсчитывает очки, подводит итоги. Баба Яга благодарит детей за удовольствие, полученное от праздника, от детей и их родителей.

Баба Яга.

Значит, я не зря плутала,

Значит, я не зря искала

Ваш детский сад.

Много радости, веселья,

И улыбок, и терпенья

Увидала здесь.

Оставайтесь крепкими,

Сильными и смелыми,

Добрыми, задорными,

Здоровыми людьми.

Ну а мне пора, брат Леший ждет. Обязательно расскажу ему о вас, о вашем празднике.

Баба Яга «улетает» на метле.

Ведущий. Праздник подходит к концу. Хочется по­благодарить и детей, и родителей за участие, терпение, вы­держку, смех. В заключение нашего спортивного шоу — прекрасная музыкальная композиция «Волшебный цветок». Этот цветок дарят дети всем, кто пришел к нам сегодня на праздник.

Музыкально-ритмическая композиция «Волшебный цветок» (музыка Ю. Чичкова).

Жюри объявляет результаты. Награждение команд

По теме:

**«Будь здоров!»**

Средняя  группа

Краткосрочный проект

**Проблема:**незаинтересованность родителей в организации  двигательной деятельности детей.

**Обоснование проблемы:**

- неосведомленность родителей о  важности  совместной  двигательной  деятельности   с детьми.

-недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,

- нежелание  родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.

- невнимание родителей к здоровому образу жизни  в семье,

**Цель:**  повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность  с детьми для  формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

1.     Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности  с детьми.

2.     Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей,

3.     Способствовать созданию активной позиции родителей  в совместной двигательной деятельности с детьми.

4.     Заинтересовать родителей укреплять  здоровый  образ жизни  в семье,

**Выполнение проекта:**

**ДЕВИЗ:**

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

Креттен

***В работе с детьми:***

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

•        Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)

•        Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»

•        Воздушное контрастное закаливание.

БЕСЕДЫ:

•          Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».

•        «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». ***(Приложение №1)***

•        "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций ***(Приложение № 2)***

•        Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)

•        Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) ***(Приложение № 3)***

•        Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ». ***(Приложение № 4)***

ЗАНЯТИЯ:

•        Физкультурное занятие "В стране здоровья".

•         Показ открытого занятия **«**Мой веселый звонкий мяч**» (Приложение № 5)**

ИГРЫ:

•       Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»…

•       Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание),упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.

•        Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.

•        Рассматривание иллюстраций, фотографий  о здоровье.

•        Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. ***(Приложение №6)***

•        Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа"

А. Кутафин и др.

•        Выставка рисунков о спорте.  ***(Приложение № 7)***

***В работе с родителями:***

•        Была  проведена консультация ***«Физ оборудование своими руками»***

•        Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной  двигательной  деятельности  с детьми и т.д.

•        Наглядность в виде информационных файлов **«*Народная мудрость гласит*..»,**

***«Семь условий здорового ребенка*»**   (***Приложение № 8)***

**•**Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»

•       Была проведена выставка физкультурного оборудования, где высказывались мнения о его важности, значимости в развитии ребенка.***(Приложение № 9)***

***Работа по совместной деятельности родителей и детей:***

•   Совместное развлечение с детьми и родителями **«*Постарайся угадать, чем листочек может стать». (Приложение № 10)***

•   Организована фотовыставка  **«Путешествие в страну здоровья»**.

***(Приложение № 11)***

•   Проведен День открытых дверей, с использованием физкультурного оборудования, сделанных в совместной творческой деятельности родителей с детьми.

**Результат проекта:** Проект **«Будь здоров!»**разрешил   проблему, реализовал поставленные задачи. 91%  родителей с огромным желанием приняли участие в спортивном развлечении; заинтересовались физоборудованием, изготовленного из бросового материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Родители поделились своими впечатлениями в тетради отзывов.  Оформление родителями с детьми фоторассказов «Путешествие в страну здоровья».

Изготовлен стенд **«Уголок Айболита».**

**Приложение № 1**

**Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».**

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**-**Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. ЕЕ дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- 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).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- 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, да в дверь не может проползти.

**6.**Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

         - Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

**Приложение № 2**

**Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.**

**Здоровье**- это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-  Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим 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, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем  художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**О микробах**:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

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 в живот

Залезет - и спокойно там живет.

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 рассматриваем  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.**

**-**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).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки руки?

**В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

**Отсюда вывод:**

**Нельзя**

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

**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).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Приложение №3**

**Потешки при умывании.**

|  |  |
| --- | --- |
| Водичка-водичка, Умой Настино личико, Настя кушала кашку, Испачкала мордашку. Чтобы девочка была Самой чистенькой всегда, Помоги, водичка, Умыть Настино личико    Ай, лады, лады, лады Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Маме улыбаемся.      Чище мойся, воды не бойся!      Кран откройся, нос умойся!      Мойтесь сразу оба глаза!      Мойтесь уши, мойся шейка!      Мойся шейка, хорошенько!      Мойся, мойся, обливайся,   грязь смывайся,      Грязь смывайся!    От водички, от водицы  Всё улыбками искрится!  От водички, от водицы  Веселей цветы и птицы!  Катя умывается,  Солнцу улыбается! | От водички, от водицы Всё улыбками искрится!  От водички, от водицы  Веселей цветы и птицы!  Катя умывается,  Солнцу улыбается!      Водичка, водичка, Умой Лешино личико, Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щёчки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.      Знаем, знаем, да-да-да Где ты прячешься, вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться! Лейся на ладошку По-нем-ножку. Лейся, лейся, лейся По-сме-лей - Катя умывайся веселей.          Мыло душистое, белое, мылкое,   Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:   Если б грязнуля вспомнил про мыло –   Мыло его,  Наконец, бы отмыло. |

**Приложение № 4**

**В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ**

**Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.**

**ЦЕЛЬ:**Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве: За тридевять земель: Живало - бывало :

Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человечьим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одёжек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

**Приложение №5**

**Конспект интегрированного занятия в средней  группе**

**"Мой весёлый звонкий мяч"**

**Программное содержание:**

- Учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему,

- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,

- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,

- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,

- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,

- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

**Оборудование:**

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов  мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

**Предварительная работа:**

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

**Ход занятия:**

**I.Введение в тему занятия.**

    Собираем пазлы.

- Что получилось?

- О чем сегодня будем говорить?

- Хотите узнать что-то новое о мячах?

**II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.**

1.     Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек.  Придумали его много – много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту,  или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

2.     Показ мячей.

а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).

б) А этот мяч называли «попинушка»

- Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)

в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»

- Почему?

г) А этот «китайский» мяч.

- Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

**III.Современность.**

1.     Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

- Какую? (круглую)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

      2.  Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

      3.Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасывать …..Бросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

**IV.Составление рассказов.**

   В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы – помогалочки, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

**V. Задание на ориентировку на плоскости.**

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

    Положите мяч в центр поля.

    Мяч отправляется в левый верхний угол.

    Гол! Мяч в правых воротах.

    Положите мяч в центр поля.

    Мяч в правом нижнем углу.

    Мяч в правом верхнем углу.

    Гол! Мяч в левых воротах.

    Мяч в левом нижнем углу.

**VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.**

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

    1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

    2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

    3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

**VII. Заключительная часть.**

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

- Что же за секрет приготовили дети?

- Надуйте воздухом.

- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).

- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

**Приложение № 6**

**Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.**

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.

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 №7**

**Выставка детских рисунков о спорте.**

****

****

**Приложение №9**

**Фотовыставка  «Путешествие в страну здоровья».**

****

****

**Приложение № 10**

**Физкультурное развлечение с родителями в средней группе «Постарайся угадать, чем листочек может стать».**

**Программное содержание:**

1. Вызвать у детей и родителей интерес к выполнению физических упражнений с нетрадиционным предметом — листом бумаги.

2. Развивать координацию движений, способность поддерживать динамическое и статическое равновесие, ориентироваться в пространстве.

3. Доставить радость от выполнения занимательных физических упражнений.

**Оборудование:**лист бумаги, муз.сопровождение «Вместе весело шагать» Шаинского, «Дождик» Свиридова.

Ход.

**1.**     **Построение. Приветствие.**

- Дети- готовы?

           -   Родители-готовы?

- Мы рады видеть родителей, которые нашли время поиграть со своими детьми. Оказывается, чтобы занять ребенка или привлечь его к двигательной активности не надо спешить в магазин, а можно использовать любой подручный материал. Это может быть обычный листок бумаги.

**2.Вносят  конверт с письмом от «Веселого ветерка»:**

«Я — весенний ветерок,

Шлю в подарок вам листок.

Интересно с ним играть!

Постарайся угадать,

Чем листочек может стать!

-  отправляемся в путь с волшебным листочком.(листочки под мышкой, звучит музыка)

**3**..**Начинается дождь.**

Чтоб не мокнуть под дождем,

Крышу мы с собой берем.

Продолжаем движение , держа листок 2 руками

**4.**- А теперь нам хочется потрогать капельки дождя – руки разводим в сторону, чтобы листок не упал надо знать секрет: голова поднята, спина прямая, плечи расправлены, идти следует не спеша.

**5. -** Подул ветер, поднимает листочки, срывает их с головы, кружит по воздуху: подбрасывает листочек вверх и пытается его поймать.

**6**.- После дождя образовались глубокие широкие лужи, как нам их перейти? (стелет листочки друг за другом и идут по ним).

— **Игра «Замри»**(развитие равновесия). Дети ходят (не спеша бегают) между листочками, лежащими на полу. По сигналу встают на них, стараясь удержать равновесие.

**Варианты усложнения упражнения:** уменьшить площадь опоры, сложив листочек пополам; удерживать равновесие, стоя на листочке на одной ноге; удерживать равновесие, сохраняя какую-либо выразительную позу.

**7.**Вышло солнце и быстро высушило лужи. Мы решили посмотреть, что же нас окружает. Для этого нам понадобится подзорная труба.

- Найдите предметы зеленого цвета,

- Покажите на прямоугольные, круглые и т.д.

(дети находят предметы в подзорную трубу, скрученную из листочка бумаги).

**8.**- А у меня вопрос к догадливым. Как можно перенести лист бумаги без рук?

Конкурс две команды -кто быстрее перенесет лист бумаги, зажатым коленями.

**9.**- — Какую любимую детскую игрушку и в то же время физкультурное пособие можно быстро сделать-из листа бумаги? — Мяч.

- Скомкаем листа бумаги и превратим его в «мяч».

-Подбросить и поймать 2 руками

-Подбросить и поймать 1 рукой

- Жонглируем с одной на другую руку

**10.** - А сейчас свои мячи расправили и порвем на мелкие кусочки. Зажимаем их между ладошками.

—      Мы весело играли?

—      Нисколько не устали?

- В честь этого – бумажный салют на счет три и криком «Ура!»

**11. Подведение итогов.**

- Чем же был наш волшебный листок?