Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад №455

городскогоокруга Самара

**«БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ»**

Методический проект длядетей

Иваева Юлия Викторовна - воспитатель

Самара

**Проект**

**«БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ»**

Старшая группа

Краткосрочный проект

**Обоснование проблемы:** Слово “здоровье” является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: “здравствуйте”, “будьте здоровы” и другие. Но, что же такое “здоровье”? Самый простой ответ гласит, что здоровье – это отсутствие болезней. На продолжительность жизни влияет множество разнообразных факторов. Некоторые из них – окружающая среда, генетическая предрасположенность – трудно поддаются контролю, но всё равно можно сделать многое, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение; другие излишествуют в еде, с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета.

Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот,
вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. На основании этого вопрос об осознанном отношении к своему здоровью стоит остро не только для взрослых людей, но и для дошкольников.

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

 **«Физическое развитие»:**

- формировать представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям;

- воспитывать культурно-гигиенические навыки;

- расширять представления о важных компонентах ЗОЖ: воздушные ванны, водные процедуры, прогулка на свежем воздухе;

- закреплять у детей умение выполнять основные виды движений более осознанно;

- формировать правильную осанку во всех видах деятельности и потребность в двигательной активности.

 **«Познавательное развитие»:**

- расширить знания детей о здоровье через познавательно-исследовательскую деятельность;

- обогащать представления детей о витаминах, их роли в жизни человека.

**«Социально-коммуникативное развитие»:**

- формировать у детей умение оценивать свои поступки и поступки сверстников;

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку играть и заниматься сообща.

- формировать навыки безопасного поведения во время проведения игр, выполнения физических упражнений, пользования спортивным инвентарём;

- формировать навыки дисциплинированности и осознанного выполнения правил безопасности;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью.

**«Речевое развитие»:**

- совершенствовать диалогическую форму речи и попытки высказывать свою точку зрения в беседах о здоровье;

- развивать умение составлять рассказы о событиях из личного опыта;

- помочь детям понять ценность здоровья через литературные произведения;

- формировать умение подражать положительным поступкам литературных героев.

**«Художественно-эстетическое развитие»:**

- стимулировать желание выражать в рисунках свои впечатления, знания, своё отношение к ЗОЖ;

- побуждать к инсценированию содержания хороводов.

**Работа с родителями:**

- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Вид деятельности** |
| **«Физическая культура»** | Утренняя гимнастика Физическая культура Занятия с валеологом. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы». Игры на воздухе: «Мяч в ворота», «Гонки санок», «Мороз-Красный нос»,«Ловишки в кругу» и др.Эстафеты, соревнования: «Дорожка препятствий», «Кто быстрее?»Рассматривание альбома «Спорт».Пополнение физического уголка нестандартным оборудованием.Разучивание физкультминуток. |
|  **«Здоровье»** | Дыхательная гимнастикаТочечный массаж.Дорожка «здоровья»Воздушные ванныИгры и упражнения с нестандартным оборудованием. |
| **«Безопасность»** | Просмотр мультфильма «Легенда о зубном королевстве», «Смешарики», серии по теме проекта. |
| **«Социализация»** | Сюжетно-ролевая игра:- «Скорая помощь - больница», - «Аптека», - «Поликлиника» |
| **«Коммуникация»** | Беседы с детьми на темы:- «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», - «Я прививки не боюсь! Если надо уколюсь!» - «О здоровой пище» (Приложение №2) Речевые ситуации (потешки) (Приложение№3)Сказка – беседа «В стране Болючке» (Приложение№4)Работа в книжном уголке: рассматривание иллюстраций о строении тела человека, иллюстраций к книге Г. П. Шалаевой «Правила поведения для воспитанных детей» (глава «У врача») |
| **«Познание»** | Проблемная беседа «Человек и его здоровье» (Приложение №1) Знакомство со строением и функционированием организма человека. Загадывание загадок по теме проекта. Дидактические игры:- «Пищевое лото»,- «Вершки и корешки»,- «Витамины - это таблетки, которые растут на ветке»,- «Назови предметы»,- «Вредная и полезная еда». |
| **«Чтение художественной литературы»** | К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит»А. Кутафин «Вовкина победа» Г. П. Шалаева «Правила поведения для воспитанных детей» с комментариями.Драматизация сказки «Добрый доктор Айболит»Разучивание пословиц и поговорок о спорте, о здоровье (Приложение №6) |
| **«Художественное творчество»** | Рисунки детей на темы:- «Я прививки не боюсь!»,- «Мы на прогулке»,- «Дети делают зарядку». |
| **«Музыка»** | Танцевально – игровое творчество «Я полю, полю лук, муз. Е. Тиличеевой.Разучивание музыкально-ритмической композиции «Урожайная», муз. А. Филиппенко, сл. О. Волгиной.Разучивание песни «Огородная – хороводная», муз. Б. Можжевелова, сл. Н. Пассовой. |
| **«Труд»** | Обновление атрибутов к сюжетно-ролевым играм по теме проекта. |

**Работа с родителями:**

* Ознакомление родителей с нестандартным спортивным оборудованием.
* Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребёнка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
* Памятка «Плоскостопие»
* Беседа: «Необходимость иммунизации детей, как основа сохранения здоровья».
* Организована выставка семейных стенгазет «Мы за здоровый образ жизни»

**Результат проекта:** Удетей повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой; расширились знания о закаливающих процедурах, о значимости ведения здорового образа жизни. Родители заинтересовались нестандартным физ. оборудованием, выразили желание изготовить его для группы и дома. С огромным желанием приняли участие в организации фотовыставки «Мы за здоровый образ жизни!».

**Перспективы:**

Данная работа в дальнейшем будет продолжена по всем видам деятельности с детьми старшего дошкольного возраста в более широком сотрудничестве с родителями.

**Приложение №1**

**Беседа: «Человек и его здоровье»**

Задачи образовательных областей:

«Познавательное развитие»:

- расширить представления детей о детском организме и уходе за ним.

«Физическое развитие»:

- формировать у детей здоровый образ жизни и элементы осознанного отношения к собственному здоровью;

- воспитывать культурно – гигиенические навыки.

Материалы: плакат «Строение тела человека», дидактические карточки «Части тела», карточки с изображением полезных и вредных продуктов питания.

Содержание:

Дети, вы, конечно, знаете – чтобы научиться читать и писать, надо очень хорошо знать азбуку родного языка. А чтобы быть здоровым, ловким, выносливым и уметь принимать правильные решения в случае опасности, надо знать и другую азбуку – Азбуку Здоровья.

Сегодня мы поговорим о том, как устроен организм человека, что надо делать, чтобы не болеть и быть всегда здоровым.

Много веков назад люди поняли, насколько важно заботиться о своём здоровье, держать в чистоте и закалять тело, чтобы оно всегда было крепким и сильным. Важно также быть осторожным, не подвергать опасности свою жизнь, правильно питаться, не лениться и дружить со спортом. Но и в наше время найдётся немало людей, которые не научились или не захотели следовать этим правилам. Многие даже не знают, как правильно называются части тела. Посмотрите на плакат «Строение тела человека» и назовите части тела, которые вы знаете. *(Голова, шея, грудь, руки…)*

Всё наше тело покрыто кожей. Она надёжно предохраняет внутренние органы от повреждений и сообщает нам, что происходит вокруг – жарко или холодно…

Под горячими лучами солнца кожа «загорает» - делается более плотной и смуглой, а потому не даёт перегреваться внутренним органам. Ногти и волосы – тоже кожа, но только ороговевшая

Если бы каждый из вас посмотрел, какое множество микробов кишит на руках и прячется под грязными ногтями, вы никогда бы не забывали мыть руки перед едой, стричь и чистить ногти. Кто знает, что такое микробы? *(рассуждения* *детей)*

Микробы являются причиной многих болезней. Они попадают в наш организм с пищей или воздухом и размножаются очень быстро. Защитные силы организма вступают с ним в борьбу, у человека поднимается температура. Вот почему врач в первую очередь спрашивает у больного о его температуре.

Если вы заболели, например, гриппом, то окружающие люди тоже могут заразиться, так как при чихании и кашле разбрызгиваются капельки слюны, опускаются на пищу, предметы, летеют в воздухе, а их вдыхают находящиеся рядом люди и тоже начинают болеть. Поэтому, когда вы чихаете и кашляете, надо обязательно прикрывать рот и нос носовым платком.

Зачем человеку зубы, вы конечно, знаете. А кто может объяснить, зачем их чистят? *(рассуждения детей)* Кто может ответить, когда надо посещать зубного врача? Вывод: если в зубе образовалась маленькая дырочка, а человек лениться или боится пойти к стоматологу и запломбировать её, он гостеприимно предоставляет удобную квартиру бактериям, где они быстро размножаются. Но даже если все зубы здоровы, то в щёлочках между ними всегда застревают остатки пищи, а этим питаются бактерии. Вот почему необходимо чистить зубы после еды.

Почему в народе говорят: «Горьким лечат, а сладким калечат». *(рассуждения детей)*

В организме человека всё взаимосвязано. Например, у человека больные зубы. Тогда может заболеть и желудок, так как пища должна тщательно пережёвываться… Какая пища полезна, а какая вредна для здоровья человека?

*(рассуждения детей)*

*Я думаю, ты, без сомнения знаешь,*

*Что пользу приносит не всё, что съедаешь.*

*Запомни и всем объясни очень ясно:*

*Желудок нельзя обижать понапрасну.*

*Холодная пища ему не нужна,*

*И очень горячая, тоже вредна.*

*А сладостей разных и чипсов, и «колы»*

*Желудок боится, как попа уколов.*

*Большими кусками не стоит глотать*

*А тщательно надо еду прожевать.*

*И помни – желудок у тех не болел,*

*Кто с детства его понимал и жалел!*

Дети, объясните, почему в народе говорят: «Береги платье снову, а здоровье смолоду»? *(рассуждения детей)* Я думаю, что каждый из вас знает, что для того чтобы сохранить здоровье, необходимо: гулять на свежем воздухе, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться…

Ведь здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости.

*Постарайтесь не лениться –*

*Каждый раз перед едой,*

*Прежде, чем за стол садиться,*

*Руки вымойте водой.*

*И зарядкой занимайтесь*

*Ежедневно по утрам*

*И, конечно, закаляйтесь –*

*Это так поможет вам!*

*Свежим воздухом дышите*

*По возможности всегда,*

*На прогулки в лес ходите,*

*Он вам силы даст, друзья!*

*Я открыла вам секреты,*

*Как здоровье сохранить,*

*Выполняйте все советы*

*И легко вам будет жить!*

**Приложение №2**

**Беседа: «О здоровой пище»**

Задачи образовательных областей:

«Физическое развитие»:

- показать зависимость здоровья человека от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

 «Познавательное развитие»:

- дать детям сведения о пользе витаминов, их значении для здоровья человека.

«Речевое развитие»:

- обогащать словарь детей: кишечник, пищевод, пищеварение.

Материалы: дидактические карточки с изображением функционирования внутренних органов человека, иллюстрации с витаминами А, В, С, D.

Содержание:

Почему человеку так необходима пища? *(выслушать рассуждения детей).* Еда даёт всем живым существам строительный материал для роста и снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг, даёт бодрость и силу.

Овощи, фрукты и молоко дают важные витамины и минералы, необходимые организму. Организм может накапливать жиры от сливочного и растительного масел и использовать их в дальнейшем для выработки энергии.

Без пищи мы не смогли бы расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни. Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми. Люди, которые едят слишком много жирной и сладкой пищи, набирают лишний вес, чем могут навредить своему здоровью и даже заболеть.

Почему люди готовят еду? Нашему желудку легче переварить приготовленную пищу, чем сырую. Так убиваются микробы, от которых люди могут заболеть, да и пища дольше сохраняется.

Всем людям необходимы витамины. Основные из них – это А, В, С, D.

Витамин **А** содержится в моркови (особенно полезен морковный сок), в рыбе, в болгарском перце, в яйцах.

Витамин **В** содержится в мясе курицы, молоке, зелёном горошке, ржаном хлебе.

Витамин **С** содержится в лимонах, чёрной смородине, апельсинах, клубнике, луке, капусте, редисе.

Витамин **D** вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

Что происходит с пищей, которую мы едим? Ты измельчаешь пищу зубами и она смешивается во рту со слюной. Это помогает ей проскользнуть по пищеводу в желудок. Особые соки в желудке перерабатывают пищу и разбивают её на мелкие кусочки. Этот процесс и называется пищеварением. Затем пища поступает в извилистую трубку, которая называется тонкой кишкой, и превращается там в раствор. Через стенки тонкого кишечника полезные вещества из этого раствора поступают в кровь, а она в свою очередь разносит их по всему организму. Отходы от пищеварения идут в другую трубку, которая называется толстой кишкой, и выводятся из организма.

Вот какие изумительные превращения происходят с пищей в нашем организме!

Запомни правила приёма пищи:

* Во время еды не торопись.
* Не ешь на ходу.
* Не переедай.
* Не ешь слишком холодную и слишком горячую пищу.
* Не ешь много сладостей.
* Всю пищу тщательно пережёвывай.

**Приложение №3**

**Потешки при умывании**

Водичка-водичка, От водички, от водицы

Умой Дашино личико, Всё улыбками искрится!

Даша кушала кашку, От водички, от водицы

Испачкала мордашку. Веселей цветы и птицы!

Чтобы девочка была, Оля умывается,

Самой чистенькой всегда, Солнцу улыбается!

Помоги, водичка,

Умыть Дашино личико. Водичка-водичка,

 Умой Серёжино личико,

Ай, лады, лады, лады, Чтобы глазоньки блестели,

Не боимся мы воды, Чтобы щёчки краснели,

Чисто умываемся, Чтоб смеялся роток,

Маме улыбаемся. Чтоб кусался зубок.

Чище мойся, воды не бойся! Льётся чистая водица.

Кран откройся, нос умойся! Мы умеем сами мыться.

Мойтесь сразу оба глаза! Зубную пасту мы берём,

Мойтесь уши, мойся шейка! Крепко щёткой зубы трём!

Мойся шейка хорошенько! Моем шею, моем уши.

Мойся, мойся, обливайся, Полотенцем уши сушим!

Грязь смывайся,

Грязь смывайся!

**Приложение №4**

**В стране Болючке.**

Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.

Задачи образовательных областей:

«Физическое развитие»:

- расширить представления детей о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;

- воспитывать сочувствие к болеющим.

«Социально-коммуникативное развитие»:

- формировать умение заботиться о своём здоровье.

Содержание:

- Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Жили-были. 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, 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 – хвать 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, который 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 в 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 её 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 Айболита 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 липового настоя и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и понёс 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, 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 Апчхи 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 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 катится?

Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может

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

Жителей этой страны называют - «куталки». Наконец, ворота 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 начнёт его мучать. – А что же нам делать? – испугались куталки».

Ворона прочла им учёную лекцию: «Чтобы не бояться простуды, надо: первое - 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 закалялками: 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**

**"Знакомство с витаминами, их влияние на здоровье человека и Спортивно-дидактическая игра: "Путешествие за витаминами".**

Задачи образовательных областей:

«Познавательное развитие»:

- познакомить детей с основными витаминами "А", "В" и "С", в каких продуктах они содержаться, какую роль играют для здоровья человека;

- дать детям представление о пользе овощей и фруктов для организма человека.

«Речевое развитие»:

- закрепить у детей умение разгадывать загадки (овощи, фрукты).

«Социально-коммуникативное развитие»:

- создавать условия эмоционально – положительного общения детей;

- воспитывать культуру честного соперничества в играх – соревнованиях.

«Физическое развитие»:

- закрепить у детей умение выполнять основные виды движений (ходьба, равновесие, координация).

Материал: иллюстрации овощей, фруктов, продукты, муляжи овощей и фруктов, кубики, верёвка, две корзины

Предварительная работа:

1. Беседа об овощах и фруктах.
2. Дидактическая игра: "Разложи овощи и фрукты в корзины".
3. Спортивная игра: "Путешествие за витаминами".
4. Рассматривание иллюстраций (продукты питания, овощи, фрукты).

Содержание:

Воспитатель:
Дети, сегодня мы с вами отправляемся в удивительное путешествие, в необыкновенный город. Называется этот город "Витаминки". Это не простой город. В этом городе живут разные витамины. У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так: "А", "В" и "С". Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эти картинки и назовите продукты, которые здесь изображены *(Дети называют: мясо, рыба, масло, сыр, хлеб, яйца).* Во всех перечисленных продуктах находятся наши витамины "А", "В" и "С". Поэтому все эти продукты очень важны и полезны для здоровья человека. Но больше всего витаминов в овощах и фруктах. Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин "А" *(воспитатель показывает картинку).*
Витамин "А":
Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я - Витамин "А". Меня ещё зовут витамином роста.
В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин? Отгадайте мои загадки и узнаете *(Воспитатель загадывает загадки, дети отгадываю, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - морковь, капуста, тыква, помидор, апельсин, мандарин).*А сейчас нас встречает следующий Витамин "В" в синей одежде *(воспитатель показывает картинку).*
Витамин "В":
Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен Я - Витамин "В".
В каких же овощах и фруктах он встречается? *(Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - свекла, яблоки, груша, бананы, редис).* А вот ещё один полезный витамин "С". Он одет в зелёную одежду *(воспитатель показывает картинку).*
Витамин "С":
Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Я - Витамин "С". Меня называют витамином здоровья.
В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный витамин? *(Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - лимон, лук, чеснок, ананас, смородина, огурец, салат).* Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужно ЧТО? *(Дети: "Витамины!").*

А сейчас мы сядем в машину и поедем к бабушке в деревню, где в саду и на огороде растут овощи и фрукты. Поможем бабушке убрать урожай *( под музыку дети строятся парами).*

 **Спортивно-дидактическая игра "Путешествие за витаминами":**
Отправляемся в путь, но нам надо преодолеть препятствия, чтобы попасть на огород. Перед нами ручей, надо по мостику перейти через ручей *(Упражнение на равновесие: на полу кубики, дети идут по кубикам).* Ура! Первое испытание пройдено. Ребята, я вижу дальше дорога идёт по обрыву. Смотрите, не соскользните, идите строго по верёвке *(Упражнение на координацию движения: ноги ставятся на верёвку, а руки слева и справа от неё. Следить, чтобы ноги не соскользнули с верёвки).* Дети, вот мы и добрались до огорода. Давайте поможем бабушке собрать урожай. По поему сигналу овощи собираем в первую корзину, фрукты во вторую.

**Дидактическая игра "Разложи овощи и фрукты в корзины":**
*(соревнуются мальчики с девочками)*

Молодцы дети! С заданием все справились. Хорошо помогли бабушке в огороде. А теперь возвращаемся все домой *(дети под музыку садятся на места).* В конце занятия воспитатель подводит итог *(вопросы к детям).* С какими витаминами мы познакомились? *("А", "В" и "С").* В каких продуктах они встречаются? Какую пользу они приносят? *(Дети отвечают на вопросы).*

**Приложение №6**

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

Здоровье дороже богатства.

Закаляй своё тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Лень – сестра болезни.

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.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Лук лечит семь недуг.

В здоровом теле - здоровый дух.

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.

**Используемая** **литература:**

* 1. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения. М., 2006
	2. Алябьева Е. А. Тематические дни и недели в детском саду. М., 2011
	3. Блинова Г. М. Познавательное развитие дошкольников (книга 2). Самара, 2004
	4. Гарнышева Т. П. ОБЖ для дошкольников. СПб., 2011
	5. Голицына Н. С., Шумова И. М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М., 2008
	6. Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. М., 2006
	7. Леокум Аркадий. Детская энциклопедия «Скажи мне, почему?» (глава 3). М., 1992
	8. Лукьянов М. О. Моя первая книга о человеке. М., 2008
	9. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье. М., 2008