**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**

**№35 «ЁЛОЧКА»**

**ПРОЕКТ**

**Я ЗДОРОВЫМ**

**БЫТЬ ХОЧУ!**

 Авторы проекта воспитатели:

 **Масленникова Наталья Андреевна**

 **Павлова Татьяна Геннадьевна**

 Руководитель проекта:

 зам. заведующего по УВР

 **Овсянникова Раиса Евгеньевна**

г.о. Электрогорск, 2013 год

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

декабрь 2012 г. – февраль 2013 г.

*“Здоровье – это ничто,*

*Но без него мы никто».*

***Сократ***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Проблема формирования здорового образа жизни у детей – актуальна в современном обществе. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Значимую роль в этом должны сыграть родители и педагоги дошкольного учреждения. Именно в этом возрасте крайне важно правильно формировать представления о здоровом образе жизни. Это позволит организму малыша накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

**Проблема.**

* Дети имеют слабое представление о здоровом образе жизни.

**Цель проекта.**

* Формировать представления о составляющих здорового образа жизни.

**Задачи проекта.**

* Создавать совместно с детским садом и семьей условия по воспитанию физически здорового ребенка.
* Формировать у ребенка представление о самом себе.
* Формировать представления о необходимых человеку витаминах.
* Развивать двигательную активность ребенка.
* Воспитывать волевые качества.
* Воспитывать у детей потребность к здоровому образу жизни.

**Участники проекта**.

* Дети средней группы (4-5лет), воспитатели и родители.

**МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

* **1 ЭТАП – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.**

1. Изучение литературы по данной теме.

2. Разработка плана работы с родителями по теме проекта.

3. Подбор художественной литературы.

4. Разработка плана работы с детьми: подбор дидактических игр; составление планов и написание конспектов НОД.

5. Изготовление ширмы для родителей «Мы за здоровый образ жизни».

* **2 ЭТАП – ПРАКТИЧЕСКИЙ.**

**Работа с детьми.**

1. Рассматривание иллюстраций.

2. Беседы, чтение художественной литературы.

3. Проведение игр (дидактические, сюжетно – ролевые).

4. Самостоятельная продуктивная деятельность.

5. Познавательно-исследовательская деятельность.

**Работа с родителями.**

1. Родительское собрание на тему «Здоровье ребенка в ваших руках».

2. Использование наглядной агитации.

3. Совместная деятельность родителей и детей.

* **3 ЭТАП – ОБОБЩАЮЩИЙ.**

1. Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными целями.

2. Проведение итогового мероприятия.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПРОЕКТА**

* Получение детьми начальных представлений о здоровом образе жизни.
* Ориентирование детей в полученных знаниях по сохранению своего здоровья.
* Закрепление интереса к творческой деятельности.
* Установление связи ДОУ с родителями по вопросу физического воспитания детей и привития потребности быть здоровым.

**ОЦЕНОЧНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ**

* Сравнительный анализ – «до» и «после».

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

1.Беседа о витаминах «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

 (конспект – приложение 1).

2. Беседа «Лучики здоровья» (конспект, фото – приложение 2).

3. Эксперимент «Да здравствует мыло душистое» (конспект, фото – приложение 3).

4. Дидактическая игра «Врачи» (конспект – приложение 4).

5. Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника» (конспект, фото – приложение 5).

6. Лепка «Тарелка с фруктами» (конспект, фото – приложение 6).

7. Аппликация «Заготовка овощей на зиму» (конспект, фото – приложение 7).

8. Сюжетно-ролевая игра «Семья идет в магазин за полезными продуктами»

 (конспект – приложение 8).

9. Родительское собрание на темы «Здоровье ребенка – в ваших руках»

 (конспект – приложение 9).

10. Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

 (конспект – приложение 10).

11. Физкультурное развлечение: День здоровья «Вместе с мамой, вместе с папой!»

 (конспект – приложение 11).



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

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

**Цель:**

- научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- сформировать у детей представление о здоровье, о здоровом образе жизни;

- сформировать представление о значении полезных продуктов для оздоровления организма;

- обобщить и закрепить понятия «овощи» и «фрукты».

**Развивающие:**

- развивать у детей умение обобщать, анализировать.

**Воспитательные:**

- воспитать у детей желание вести здоровый образ жизни;

- воспитать осознанное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:**

две корзины с фруктами и овощами; кукла Маша.

**Предварительная работа:**

с/р игра «В гостях у куклы Маши»; заучивание стихов о витаминах; д/и «Фруктовое лото» и «Что растёт на грядке»; знакомство детей с понятием «витамины» через игровую деятельность.

**Обогащение словаря:**

витамины; здоровый образ жизни; правильное питание.

**Ход беседы.**

**Воспитатель.**

Ребята, кукла Маша мне рассказала, что её дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления здоровья. Её дети их очень любят. Поэтому Маша пошла на рынок и купила своим детям целую корзину овощей и фруктов (показывает детям корзину с овощами и фрукты).

Ребята, а вы знаете, что такое витамины? Какие витамины вы знаете? А в каких продуктах они встречаются?

*Ответы детей.*

**Воспитатель.**

Витамины вкусные. Они бывают не только в таблетках.

Ребята, нужно есть больше овощей и фруктов. В них очень много витаминов: А, В, С, Д.

Ребята, а кто знает стихи про витамины?

*Дети рассказывают стихи.*

  \*\*\*

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.

*Воспитатель рассказывает детям, в каком продукте, какие витамины содержатся (рассказ сопровождается показом)*

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).

**Воспитатель.**

А теперь ребята давайте поиграем. Я зачитаю стихи о продуктах. Если эти продукты полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

**Ход игры.**

*Дети вместе с воспитателем встают в круг, берутся за руки и под чтение стихов идут по кругу, если всё верно дети останавливаются, хлопают в ладоши и говорят: «Правильно, правильно совершенно верно», а если нет, дети останавливаются и молчат.*

**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, ребята, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, а ведь кукла Маша купила и нам витамины (воспитатель берёт корзину с яблоками и раздаёт их детям).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Беседа «Лучики** **здоровья»**

**Цель:**

- обогатить знания детей о здоровом образе жизни.

**Образовательные:**

- уточнить знания детей о здоровом образе жизни;

- закрепить знания детей о профессии врача.

**Развивающие:**

**-**  развивать в детях потребность к здоровому образу жизни.

- **Воспитательные:**

 -воспитать в детях чувство взаимопомощи;

- чувство ответственности и сострадания.

**Оборудование:**

мяч, модель солнца, стихи для словесной игры.

**Предварительная работа:**

беседа   с детьми о гигиене, здоровом образе жизни. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу». Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену». Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К.И.). Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики. Выполнение дыхательных упражнений. Заучивание с детьми стихов о витаминах. Д/и «Если кто – то заболел».

**Обогащение словаря:**

«гигиена», организм.

**Ход беседы.**

**Воспитатель играет роль врача.**

*Врач*  *входит в группу*.

Здравствуйте, дети. Я пришел к вам, чтобы поговорить о здоровье. Слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй».

(*коммуникативная игра с мячом*).

*Дети передают друг другу мяч со словом «Здравствуй».*

**Врач.**

Ребята, мы должны заботиться о своём здоровье, чтобы никогда не болеть. А к кому нам обратиться, если у нас что-нибудь заболит?

*Ответы детей.*

**Врач**.

А где работает врач?   (*В больнице*)

По какому номеру телефона можно вызвать скорую помощь? (03)

Правильно, чтобы вызвать скорую помощь нужно набрать всего лишь **03**.

**Врач.**

Ребята, я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего солнышка-здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Покажи правильно». Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе показываете движения, а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы просто стоите.

**Ход игры.**

*Дети стоят в кругу вместе с врачом, он читает стихотворения и вместе с детьми делает движения по тексту.*

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.

**Врач.**

Молодцы ребята! Каким словом можно назвать все эти действия, которые надо обязательно выполнять? (*гигиена*).

 Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

***Воспитатель открывает 1-ый лучик солнышка здоровья.***

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте носом глубоко вдохнуть. А теперь выдохните.   Что мы вдыхаем? (*Ответы детей*)

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку, чтобы подышать свежим воздухом.

2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

***Воспитатель открывает 2-й лучик солнышка здоровья.***

Давайте мы вместе поиграем.

**Ход игры.**

*Врач вместе с детьми выполняет дыхательные упражнения.*

1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед – выдох через рот, руки опустить.

2. Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

 3. «Надуй шарик»: вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

**Врач.**

Молодцы! Ребята, для нашего организма очень важны витамины. Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие болячки и с ними будет трудно бороться.

 Витаминов много в овощах и фруктах.

Ребята, а кто знает стихи о витаминах?

*Дети рассказывают врачу стихи.*

***Витаминка А***

Меня запомнить просто,

Найдёшь меня в морковке,

Я – витаминка роста.

***Витаминка В***

Меня витаминкой В назвали

Строго – настрого сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

***Витаминка С***

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, сони…

Витаминкой С зовут

И живу в лимоне.

***Витаминка Д***

Мы на солнышке лежали,

Витамин Д принимали.

Кто же мы теперь: ребятки

Или просто шоколадки?

**Врач.**

Значит, чтобы быть здоровым нужно принимать витамины, кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так**, витаминная еда** называется наш следующий лучик.

***Воспитатель открывает* 3*-й лучик солнышка здоровья.***

У нашего солнышка уже открыли мы 3 луча.

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свою силу.

*Движения детей.*

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

А вы любите делать зарядку?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом.

 И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется **зарядка.**

***Воспитатель открывает 4 лучик солнышка здоровья****.*

Чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

**Врач**.

Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Ребята, я смотрю вы улыбаетесь, значит у вас хорошее настроение.

**Улыбка** – вот название последнего, пятого лучика.

***Воспитатель открывает 5-й лучик солнышка здоровья****.*

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье.

**Врач.**

Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

**1**-й лучик**:   гигиена**

**2**-й лучик:   **свежий воздух**

**3**-й лучик:   **витаминная еда**

**4**-й лучик:   **зарядка**

**5**-й лучик:   **улыбка.**

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Ребята, давайте на прощанье подарим друг другу наши улыбки!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Эксперимент "Да здравствует мыло душистое!"**

**Цель:**

**-** познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни;

- подвести детей к понятию, что “чистота – залог здоровья”.

**Развивающие:**

- развивать в детях чистоплотность и аккуратность.

**Воспитательные:**

**-** воспитывать в детях любовь к чистоте.

**Материал:**

кусочки туалетного мыла по количеству детей; коробочка; мыло туалетное, хозяйственное, банное, жидкое. Для опытов: таз, вода, стружки мыла, мыльные пузыри; сказка К. Чуковского “Мойдодыр”.

**Ход.**

**Воспитатель.**

Ребята, нам принесли посылку, и мы пока не знаем, что в ней. Чтобы узнать, надо отгадать загадку:

\*\*\*

Ускользает, как живое

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится.

– Правильно, это мыло! Теперь мы можем открыть и посмотреть, что в посылке.

– Действительно, ребята, здесь мыло. Как его здесь много, на всех хватит. Возьмите в руки по кусочку и скажите: какое мыло? что можно о нём сказать?

*Ответы детей.*

**Воспитатель.**

 А для чего нужно мыло? Разве нельзя вымыть руки и лицо обыкновенной водой? *Ответы детей*

Правильно, мыло отмывает грязь, уничтожает микробы и неприятные запахи. Мыло, которым моют руки, называется туалетным.

 А сейчас мы совершим небольшую экскурсию в магазин, где продаётся мыло. *(Воспитатель в роли продавца рассказывает о разных видах мыла, где и как оно применяется).*

 Воспитатель вместе с детьми проводит опыт:

– В таз с чистой водой насыпать стружки мыла, понаблюдать, как постепенно мыло растворяется в воде, а при взбалтывании пенится.

**Пальчиковая гимнастика.**

Круговые движения

И водички волнения

Поболтаем мы руками

И удивимся сами.

Мыло растворяется,

Пена появляется.

**Вывод.**

Мыло растворяется в воде, пенится, образует много пузырьков.

**Беседа по сказке К. Чуковского “Мойдодыр”.**

**Воспитатель**.

Ребята, а вы любите мыться?

 А я знаю одного мальчика, который не любил умываться, он был грязнуля, вы его тоже знаете, он живёт в этой книжке. Воспитатель задаёт детям вопросы по знакомой им сказке.

– Как называется эта сказка?

– Какой был мальчик?

– Что же с ним произошло?

– Кто хотел помочь мальчику?

– Что посоветовал Мойдодыр мальчику?

– Чем закончилась сказка?

 **Сюрпризный момент.**

В конце непосредственной образовательной деятельности воспитатель дарит всем детям мыльные пузыри и проводит игру «Пузыри лопнули» и читает четверостишие.

Почаще мылом умывайтесь

И бодрости, сил набирайтесь.

**Игры детей с мыльными пузырями.**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Дидактическая игра «Врачи»**

**Цель:**

- уточнить знание детей о том, что такое здоровье и что такое лечение.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- вспомнить какие профессии нужны для сохранения здоровья и лечения;

- где лечат и укрепляют здоровье.

**Развивающие:**

- развивать в детях чувство ответственности.

**Воспитательные:**

- воспитывать уважение к профессии врача.

**Предварительная работа**:

экскурсия в медицинский кабинет, наблюдения за работой врача, медицинской сестры. Беседы о работе врачей-специалистов – окулиста, педиатр, стоматолог.
**Материал**:

картинки с изображением медицинских инструментов.

**Ход игры.**

Дети делятся на три команды (педиатры, стоматологи, окулисты); по сигналу они расходятся по группе и ищут предметы и картинки, относящиеся к своей специальности; по сигналу дети возвращаются на место. Вместе с воспитателем проверяют правильность отбора предметов и картинок. Команда, набравшая большее количество предметов, награждается фишкой. Затем игра повторяется.

****

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

#### Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»

**Цель:**

**-** формировать у детей умение принимать на себя роль (врача, медсестры, работника регистратуры) и выполнять соответствующие игровые действия.

**Задачи:**

**Образовательные:**

**-** использовать по назначению во время игры медицинские инструменты и называть их.

**Развивающие:**

- способствовать возникновению ролевого диалога;

- развивать общение между собой в игре.

**Воспитательные:**

- воспитывать чуткое, внимательное отношение к заболевшему;

**Предварительная работа**:

экскурсия в кабинет медсестры, чтение художественной литературы, рассматривание сюжетных иллюстраций, индивидуальные беседы, рассказы детей о том, как они ходили в больницу, д/и «Инструменты врача».

**Материал**:

карточки с изображением медицинских инструментов; игрушки: куклы, шапочки, халаты детские; комплект игры «Доктор»: градусник, шприц, бинт, вата, пипетка, фонендоскоп.

**Ход игры.**

*Воспитатель читает детям загадку:*

Кто в дни болезней всех полезней

И лечит нас от всех болезней? (*Доктор*)

*Дети по очереди берут карточки, называют, что изображено на них, какие медицинские инструменты, рассказывают как использует это доктор. Прикрепляют на доску. В ходе игры воспитатель обращает внимание детей на картинки. Воспитатель принимает косвенное участие в игре. Дети принимают на себя роли (один ребёнок – врач, другой – пациент, третий – выдаёт талончики на приём к врачу, другой – продаёт лекарства в аптеке). Дети могут меняться ролями.*

*Воспитатель раздаёт детям игрушки, просит пожалеть свои игрушки, успокоить их и предлагает пройти в регистратуру по очереди, за тем встать в очередь к врачу, чтобы он смог им помочь. После приема врача, дети идут в аптеку. Игра продолжается.*

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

## Лепка «Тарелка с фруктами»

**Цель:**

- закрепить умения лепить из пластилина фрукты.

**Задачи:**

**Образовательная:**

- закрепить умение передавать форму фруктов (овальную, круглую), используя разнообразные приёмы лепки (прищипывание, вытягивание);

- активизировать познавательную деятельность детей.

**Развивающие:**

- формировать интерес к работе с пластилином;

- развивать эстетическое восприятие;

- развивать мелкую моторику.

**Воспитательные:**

- воспитывать аккуратность в работе и самостоятельность.

**Материал:**

- пластиковые тарелки на каждого ребёнка, пластилин, стеки, доски для лепки, кукла Маша.

**Предварительная работа:**

д/и «Фруктовое лото», беседа о фруктах, С/р игра «Семья покупает полезные продукты».

**Ход.**

**Воспитатель.**

Ребята, сегодня мы с вами будем лепить фрукты. Вы помните, мы с вами говорили о фруктах, какие они бывают и где они растут.

*Воспитатель просит назвать детей, какие фрукты они знают.*

Каждый из вас будет лепить фрукты, которые захочет, готовые фрукты положит вот на такую тарелочку *(воспитатель показывает детям пластиковую тарелку)*.

**Воспитатель.**

Но прежде чем приступить к лепке, давайте мы с вами сделаем зарядку.

*Проводится физкультминутка «Фрукты»*

Будем мы варить компот (ходьба на месте)

Фруктов нужно много, вот (разводят руки в стороны)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и песок (имитация движений)

Варим, варим мы компот (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ (хлопки в ладоши)

*Самостоятельная продуктивная деятельность детей.*

*По окончании лепки, дети любуются своими работами.*

**Воспитатель.**

Ребята, а вы помните куклу Машу? Она вас угощала вкусными яблоками?

*Ответы детей.*

Ребята, так давайте, и мы угостим куклу Машу фруктами, которые вы слепили.

*Дети берут тарелочки с фруктами и несут их Маше.*

**Воспитатель.**

Молодцы, ребята! Маше очень понравилось ваше угощение. Она говорит вам большое спасибо!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**Аппликация «Заготовка овощей на зиму»**

**Цель:**

закрепить представления о заготовке овощей на зиму.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- продолжать формировать понятия «фрукты – овощи»;

**Развивающие:**

- закрепить приёмы аккуратного наклеивания;

- умение пользоваться ножницами;

- развивать мышление;

- учить срезать углы.

**Воспитательные:**

- воспитывать желание помогать друг другу;

- воспитывать аккуратность.

**Предварительная работа.**

Закрепление навыков вырезания кругов из квадрата; овала из прямоугольника. Повторение техники безопасности при работе с ножницами. Беседа с родителями «Научить ребёнка навыкам пользования ножницами». Дидактическое упражнение «Закладывание овощей в стеклянную банку».

**Материалы к занятию:**

образец, сделанный воспитателем, муляжи фруктов и овощей, стеклянная банка для показа укладки овощей.

**Раздаточный материал:**

заготовка «банки», 3 квадрата красного цвета, 2 прямоугольника зелёного цвета, кисточки, клей, ножницы, клеёнка, салфетка.

**Индивидуальная работа**:

помощь детям в вырезании (по необходимости); проконтролировать правильность наклеивания деталей.

**Ход.**

**Воспитатель.**

Ребята, вчера вечером к нам в группу почтальон принёс письмо. Хотите узнать, от кого оно и что в нём написано?

*Ответы детей.*

**Воспитатель.**

Письмо нам прислала кукла Наташа. В письме она просит, что бы вы помогли ей разобрать овощи и фрукты по корзиночкам и помочь ей сделать из овощей заготовки на зиму.

*Воспитатель вызывает одного ребёнка к столу, на котором лежат муляжи фруктов и овощей. Ребёнок показывает и называет, фрукт это или овощ и кладёт в нужную корзину. Игра повторяется 2 – 3 раза.*

*Воспитатель показывает стеклянную банку и предлагает детям вспомнить, для чего она нужна.*

**Воспитатель.**

Ребята, мы сегодня с вами будем заготавливать овощи на зиму (воспитатель показывает образец).

*Перед началом самостоятельной деятельности воспитатель предлагает детям поиграть (проводится физкультминутка).*

**Физкультминутка «Овощи».**

В огород пойдем (*маршировать на месте).*

Урожай соберем (*идти по кругу, взявшись за руки).*

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты (*имитировать, как срезают, таскают, копают).*

Круглый, сочный, очень вкусный (п*оказать руками).*

 Щавеля нарвем немножко *(рвут).*

И вернемся по дорожке (*идти по кругу, взявшись за руки).*

*Воспитатель предлагает детям занять свои места*.

*Самостоятельная продуктивная деятельность детей.*

В конце занятия, дети совместно с воспитателем оформляют выставку работ.

**Воспитатель.**

Молодцы, дети! Кукле Наташе на всю зиму хватит овощей, которые мы с вами заготовили.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

## Сюжетно-ролевая игра «Семья идёт в магазин за полезными продуктами»

**Цель:**

- закрепить ранее полученные знания о полезных продуктах, здоровом питании.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- учить детей реализовывать и развивать сюжет игры;

- побуждать детей использовать названия полезных продуктов.

**Развивающие:**

- развивать у детей интерес к сюжетно – ролевым играм;

- развивать коммуникативные способности;

- развивать диалогическую речь.

**Воспитательные:**

- воспитывать дружеские взаимоотношения в игре.

**Оборудование:**

игровые комплексы: «Магазин» и «Дом»; корзина для покупок, муляжи продуктов, кассовый аппарат, деньги (заменители), кошелек, сумка, коляска с куклой,

**Подготовка к игре**:

беседа о витаминах (овощах и фруктах), лото «Фрукты», д/и «Фрукты, овощи».

**Игровые роли**:

продавец, мама, папа, бабушка (воспитатель).

**Словарь:**

«будьте добры», «мы хотим купить», «возьмите, пожалуйста, покупки», «полезные продукты».

**Ход игры.**

Бабушка (воспитатель) говорит о том, что в доме недостаточно продуктов и просит сходить в магазин. Бабушка просит покупать только полезные продукты, чтобы не навредить здоровью. Бабушка предлагает маме и папой вместе пойти за покупками и взять с собой малыша в коляске.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 9**

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**«Здоровье ребёнка – в ваших руках!»**

**Цель**:

[познакомить](http://50ds.ru/psiholog/3055-kak-poznakomit-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-konventsiey-o-pravakh-rebenka.html) родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада; формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей; повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях; развивать чувство единства, сплоченности.

**Участники:**

воспитатели, [родители](http://50ds.ru/logoped/1911-zlyuka--buka--smeshinka--a-takzhe-ikh-roditeli.html), медсестра.

**Предварительная**[**работа**](http://50ds.ru/metodist/7433-prosvetitelskaya-rabota-v-dou-po-ekologicheskomu-vospitaniyu.html)**.**

1. Анкетирование [родителей по](http://50ds.ru/vospitatel/2987-itogovoe-zanyatie-dlya-roditeley-po-obucheniyu-gramote-chetyrekhletki.html) теме собрания «Здоровье ребёнка в ваших руках».
2. [Изготовление](http://50ds.ru/metodist/7436-prostory-yugry-znakomstvo-s-istoriey-rodnogo-kraya-i-izgotovlenie-kartin-po-teme.html) красочных пригласительных для родителей.
3. Разработка памяток для родителей.
4. Оформление стенда “Мы за здоровый образ жизни”.
5. Оформление выставки литературы и других материалов по теме.
6. Создание презентации для сопровождения выступлений.
7. Организация и проведение опроса родителей “Кто такой здоровый человек?”.

**План проведения.**

I. Организационный момент - вступительное слово.

II. Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек? Просмотр видео.

III. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях.

IV. О роли прогулок в жизни ребенка.

V. Разминка родителей.

VI. Выступление медсестры.

VII. Итог собрания.

**Ход собрания.**

**I. Организационный момент - вступительное слово.**

*Воспитатель встречает родителей в зале, объясняет тему собрания, знакомит с намеченными мероприятиями (о них подробно сказано в пригласительных билетах).*

**Воспитатель.**

Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны не только творческие, но и здоровые личности.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи. Позвольте прочитать вам стихотворение.

Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.
- Ведь я его с пелёнок.

Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом.
Открыть боится – вдруг сквозняк,
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечесть нельзя.
Не мальчик, словом, а страданье.
Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов – богатырей.

*В. Крестов “Тепличное создание”*

**Воспитатель.**

Как добиться, чтобы ребёнок был крепким, здоровым? Что для этого мы делаем? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

***Дискуссия.***

**II. Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?». Просмотр видео.**

**Воспитатель.**

В ходе нашего собрания хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один простой вопрос: “Кто такой здоровый человек?”.

Ответы родителей.

А теперь я Вам предлагаю посмотреть и послушать, как же дети ответили на этот вопрос. Просмотр видео: “Кто такой здоровый человек?”.

Вот такие высказывания детей. А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

“Мой ребёнок будет здоров если я…”.

*Ответы родителей.*

**III. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях.**

В дальнейшем разговор пойдет о закаливании.

Родителям предлагается поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней.

**Воспитатель.**

 Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

**IV. О роли прогулок в жизни ребенка.**

**Воспитатель.**

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно.

**V. Разминка для родителей.**

**1 игра:** “Мышка и мишка”, направлена на формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, лечит болезни носа и горла, укрепляет мышцы позвоночника.

**Ход игры.**

Воспитатель показывает движения и произносит слова, родители выполняют движения:

У Мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох).

У мышки – очень маленький (присесть, обхватив руками колени, опустить голову- выдох с произнесением звука “ш,ш,ш”).

Мышка ходит в гости к Мишке. Он же к ней не попадет. (Надо ходить по залу), (повторить 4-6 раз).

**2 игра:** “Пчелка” цель игры: формирования правильного дыхания (глубины и ритма) укрепления мышц рук, пояса, верхних конечностей.

**Ход игры.**

Воспитатель предлагает поиграть в “пчелку”. Родителям показывает, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову со слов ведущего “Пчела сказала - “жу, жу, жу” родители ритмично сжимают обеими руками грудную клетку и произносят “жжж”- на выдохе – и вместе с воспитателем на вдохе разводят руки в стороны и, расправляя плечи, говорят: “Полечу и пожужжу, детям меда принесу”. Встают и, разведя руки в стороны, делают круг по залу и снова садятся на прежнее место. Игра повторяется 4-5 раз. Воспитателю необходимо следить, чтобы вдох был через нос и вдыхание было глубоким.

**Воспитатель.**

Сейчас слово предоставляется медицинской сестре. Она расскажет вам о питании детей дошкольников.

**VI. Выступление медсестры.**

**“За папу, за маму ...”**

“Правильное питание ребенка в ДОУ и дома – основа здоровья ребенка”.

*Выступление медицинской сестры. Медицинская сестра проводит беседу о питании детей.*

**VII. Итог собрания.**

Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.

 **Решение родительского собрания**:

* создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);
* равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);
* систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, отв. – родители);
* организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок – постоянно, отв. – родители);
* в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.

Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 10**

**Анкета «Здоровый образ жизни».**

**1. Фамилия Имя Отчество** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Как вы оцениваете состояние здоровья своего ребёнка?**

а) хорошее

б) нормальное

в) плохое

**3. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**4. Каким образом вы это делаете?**

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) прибегаю к услугам ДОУ

**5. Вы занимаетесь с ребёнком физкультурой и спортом?**

а) постоянно

б) часто

в) редко

г) не занимаюсь

**6. Соблюдаете ли вы режим дня дома?**

а) да

б) нет

**7. Знаете ли вы основные методы и принципы закаливания?**

а) да

б) нет

**8. Какое закаливание вы осуществляете дома?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Гуляете ли вы с ребёнком после детского сада?**

а) да

б) нет

в) редко

**10. Считаете ли вы достаточным пребывание ребёнка на воздухе?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**ПРИЛОЖЕНИЕ 11**

**Физкультурное развлечение**
**День здоровья « Вместе с мамой, вместе с папой!».**

**Цель:**

- способствовать установлению и гармонизации детско-родительского контакта;

- закреплять у дошкольников двигательные навыки, ловкость, выносливость;

- поощрять проявления взаимопомощи взрослых и детей.

**Оборудование:**

обручи, ведерки, деревянные ложки, 8-10 картофелин, мячи, два мешка, два ведра с водой, два таза.
**Ход.**
**Воспитатель.**

Уважаемые родители! Дорогие дети! Сегодня мы собрались с вами для того, чтобы поиграть и посоревноваться. Но сначала я хочу ребятам задать вопрос. Скажите мне, пожалуйста, чем нужно заниматься, чтобы не болеть?

*Ответы детей.*

**Воспитатель.**

Молодцы, ребята!

 Я знаю, что вы любите заниматься физкультурой, с удовольствием играете в различные спортивные игры. А сейчас я предлагаю участникам соревнования поприветствовать друг друга.

Внимание, внимание! Начинаем соревнование! Взрослые и малыши. Веселитесь от души! Будем бегать, прыгать, спортом заниматься, чтоб в хорошей форме навсегда остаться.
**Птички в клетке.**
**Воспитатель.**

Для разминки на дорожке разомнем свои мы ножки. Начинаем мы игру, позабавим детвору. Мамы, папы, в круг становитесь, дружно за руки беритесь.
*Взрослые встают в круг, берутся за руки, образуя «клетку». Дети – «птички». Под музыку они бегают между взрослыми. С окончанием музыки взрослые опускают руки вниз – «закрывают клетку», стараясь поймать «птичек». Пойманные «птички» становятся звеньями «клетки». Оставшаяся тройка детей – победители. Затем взрослые и дети меняются ролями. Игра повторяется.*

**Чья команда быстрее соберется.**
*По сигналу воспитателя все игроки делятся на две команды и занимают места в своих колоннах. Проводятся эстафеты семейных команд. Победители каждого этапа соревнований получают флажок.*

**Собери овощи.**
**Воспитатель.**

Следующее препятствие – ложка! А в ложке – картошка! Бежать нельзя, дышать можно, только осторожно!
*Задание для детей:* пробежать дистанцию до ориентира и положить по одной картошке из ведерка в каждый обруч.

*Задание для родителей:* пробежать дистанцию с ложкой, а в ложке – картошка, руками ее придерживать нельзя.

**Прыжковые соревнования.**
**Задание для детей*:***

дети прыгают из обруча в обруч до ориентира, назад возвращаются бегом.

**Задание для родителей:**

допрыгать в мешках до ориентира и вернуться назад.

**Перенеси воду.**
**Воспитатель.**

Следующее препятствие – вода! Нести ее — беда! Кто плохо ведро понесет, из игры мокрый уйдет.
*Взрослые и дети переносят воду из одного ведра (или таза) в начале дистанции в другое ведро (в конце дистанции). По окончании всех соревнований подводится общий итог. Определяется команда* *победителей.*

**Воспитатель.**

Мы знаем, что очень важно, чтобы наши ноги были крепкими и сильными. А знаете ли вы, как можно укрепить свои ноги? Давайте вместе разучим веселое упражнение для профилактики плоскостопия, а заодно узнаем, чьи ножки самые быстрые и ловкие.
**Воспитатель.**

Теперь всем отдохнуть пора, устали вы сейчас. Вот вам подарок, детвора! Пусть он поддержит вас. Чтоб щеки были розовей, чтоб молодели лица, чтоб ножки бегали быстрей, наш сок вам пригодится.
Воспитатели и родители угощают детей соком. До свидания! До новых встреч!