МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №47 ПОС. КУЧУГУРЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Проект на тему:

«Если хочешь быть здоровым».

*Воспитатели****: Дементьева Елена Вячеславовна***

 ***Юркина Людмила Ивановна***

2013 – 2014 учебный год.

**Содержание проекта**

1. Паспорт проекта;
2. Пояснительная записка
3. Цель, задачи, сущность проекта, актуальность, практическая значимость проекта, принципы реализации проекта, объект, предмет, гипотеза, ожидаемый результат, модель реализации проекта.
4. Этапы реализации проекта: подготовительный, практический, заключительный.
5. Список использованной литературы.
6. Приложения

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

*Тема:* «Если хочешь быть здоровым**»**

*Автор:* Дементьева Елена Вячеславовна,

 воспитатель МБДОУ ДС №47

*База исследования*:старшая группаМБДОУ детского сада №47

*Участники проекта*:воспитанники, педагоги старшей группы, инструктор по физической культуре, старший воспитатель,родители.

*Условия реализации проекта*

* Реализация здоровье сберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;
* Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
* Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения;
* Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
* Реализация различных форм систематической работы с родителями;
* Развивающая среда ДОУ:
* Физкультурный зал;
* Музыкальный зал;
* Физкультурные центры в групповой комнате;
* Спортивная площадка (на участке детского сада);
* Медицинский кабинет;
* Методический кабинет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы…»

Томас Карлейль

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это Закон Российской Федерации «Об образовании», где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровье человека, свободного развития личности», а также Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», Закон РФ «О физической культуре и спорте», «Конвенция о правах ребенка».

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательной –образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурной – оздоровительной деятельности.

Оснований модернизации содержания физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главным мы считаем следующее:

1. Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
2. Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

* Знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
* Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Предлагаемая педагогическая технология формирования у детей представлений о ЗОЖ основана на системном подходе и предлагает работу в следующих направлениях: специальная подготовка педагогов, взаимодействие педагогов с родителями, совместная деятельность педагогов, совместная деятельность педагогов с детьми, родителей и детей.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА. Создание положительной мотивации к выполнению основных режимных моментов, принятие и осознание их детьми; формирование и совершенствование основных гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

ЗАДАЧИ:

1. Прививать любовь к физическим упражнениям

2. Познакомить детей с правилами гигиены

3. Познакомить детей с полезными продуктами

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ: Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что это период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Есть поговорка: «В здоровом теле - здоровый дух».

ОБЪЕКТ:Физическое воспитание детей старшей группы.

ПРЕДМЕТ:Уровень физической подготовленности детей и показатели здоровья детей старшей группы.

ГИПОТЕЗА:Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровье сберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1. Доступность.

* Учет возрастных особенностей детей;
* Адаптированность материала к возрасту;

2. Систематичность и последовательность

* Постепенная подача материала от простого к сложному;
* частое повторение усвоенных правил и норм;

3. Дифференциация– создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

4. Динамичность– интеграция образовательных областей

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Формирование представлений о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
2. Формирование представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
3. Формирование привычки следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА. Условия, способствующие укреплению здоровья детей, содействовать их разностороннему развитию. Плакаты: "Чистота всего полезней"; "Спорт, движение - всех целей достижение"; "Каждому занятию свое время"; "Здоровое питание - основа процветания"

Иллюстрации на тему "Спорт". Нестандартное физкультурное оборудование. Спортивный уголок в группе. Настольные игры, дидактические игры. Центр сюжетно-ролевой игры: атрибуты для организации сюжетно- ролевых игр. Центр литературы: книги о здоровье, произведения К. Чуковского, С. Маршака, С. Михалкова, Г.К. Андерсена, А. Барто и других писателей.

## ЭТАПЫ ПРОЕКТА.

### I ЭТАП (ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ)

Задачами детей на этом этапе реализации проекта является: вхождение в проблему, вживание в игровую ситуацию, принятие задач и целей.

Ожидаемый результат: педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведен мониторинг, разработана программа «Здоровый малыш» и опытно-экспериментальный проект «Пути оптимизации здоровья детей»).

### II ЭТАП (ОСНОВНОЙ)

На этом этапе педагог помогает детям грамотно планировать собственную деятельность в решении поставленных задач. Дети распределяются в рабочие группы и распределяют роли.

**Основные направления работы с детьми:**

1. Комплексная диагностика культуры здоровья детей;
2. Разработать и внедрить физкультурно-оздоровительную работу и образовательную деятельность:
	* занятия по физической культуре (традиционные, тренировочные, занятия-соревнования, интегрированные, спортивные праздники);
	* система закаливающих процедур (закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», прогулки, соблюдение режима дня, утренняя гимнастика, физкультминутки);
	* оздоровительные технологии (точечный массаж, пальчиковая, гимнастики пробуждения дыхательная гимнастики);
3. Консультативно-информационная работа (индивидуальные устные консультации, папки-передвижки, уголок здоровья);
4. Цикл бесед о здоровье, человеке и его поступках, привычках, правильном питании.
5. Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары – практикумы, консультации, мастер-классы, круглые столы)

**Модель реализации проекта:**

* практические игры;
* групповой конкурс рисунков «Если хочешь быть здоровым...»;
* сочинение сказки «Как фрукты и овощи о своей пользе спорили»;
* подборка дидактических игр; художественных произведений; рассматривание иллюстраций; сюжетно-ролевые игры; драматизация сказок.
* подборка занятий, бесед, досугов, развлечений;
* цикл наблюдений, экскурсий, целевых прогулок;
* цикл консультаций для педагогов и родителей;
* спортивный праздник «С физкультурой мы дружны»;
* «рассуждалки» «Что такое здоровый образ жизни?»

Ожидаемые результаты:

Внедрение здоровье сберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе и закаливании организма, правилах ухода за телом. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека. Дети получили представления о том, чему учат в школе, о многообразии пространственных отношений в окружающем мире, о роли времени в природе и в жизни людей, о важности мышления для учебы.

III ЭТАП (ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ)

Содержание III этапа

* Освоение педагогами здоровье сберегающих технологий;
* НОД с детьми с введением здоровье сберегающих технологий;
* Организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация);
* Организация работы с родителями и социумом.

Ожидаемый результат.

Расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышения психофизических способностей и общего развития, обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей, снижение заболеваемости и заинтересованности родителей данной проблемой. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической литературой. Выявление уровня знаний, умений, навыков по данной теме. Систематизация собранного материала по теме.

План мероприятий

*Понедельник «Наше тело» -* Дать представления о строении функциях некоторых органов нашего организма. Дать представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на состояние здоровья человека. Дать понятие «Здоровье», «Осанка». Вызвать познавательный интерес к своему здоровью. Дать понятие о взаимосвязи человека и природы. Повышать психоэмоциональную устойчивость.

Провести:

Занятие «Наше настроение и эмоции».

 Игру - занятие «Как мы дышим?».

 Беседу «Быть здоровыми хотим».

 Занятие «Сохрани свое здоровье».

 Кукольный театр «Наше настроение».

 Сюжетно-ролевую игру «Что мы делаем, когда едим?».

Беседу «Осанка – красивая спина».

Гимнастику для глаз «Смотри во все глаза».

Разыграть ситуацию «Проверь свою осанку».

Развлечение «День Здоровья».

*Вторник «Правила гигиены и закаливания»* - Формировать практические умения и навыки соблюдения личной гигиены. Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков. Дать детям элементарные представления о микробах. Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Систематизировать у детей знания о закаливании естественными факторами (солнце, воздух, вода).

Провести:

 Занятие «Соблюдай правила гигиены».

 Беседу «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья».

 Беседу «Чистота залог здоровья».

Общение «ведь я чистый, аккуратный – значит я всегда опрятный». Ситуация «моем, моем мылом, мылом – наши рученьки чисты». Дидактическая игра «На воде, на солнце».

Развлечение «Праздник чистоты и здоровья».

Сюжетно-ролевая игра «Если мама заболела».

*Среда «Режим дня»,*  *«Вредные привычки» -* Сформировать представление о режиме дня.Убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья. Воспитывать самостоятельность при выполнении режимных моментов. Дать понятие о вредных привычках. Формировать сознательный отказ от вредных привычек*.* Закрепить полезные привычки.

Провести:

 Занятие «С утра до вечера».

 Общение «Режим дня». Беседа «зачем нужен режим».

Дидактическая игра «Когда что делать», « Наши привычки».

 Игра-занятие «Полезные и вредные привычки».

 Ситуация «Что будет, если..»

*Четверг* *«Спорт и здоровье» -* Формировать и укреплять здоровье детей.Способствовать укреплению психологического и физиологического здоровья детей с помощью силовых упражнений и подвижных игр. Показать детям значимость движения для здоровья, пользе подвижных игр и занятий спортом. Совершенствовать двигательные навыки. Формировать осознанное желание заниматься физкультурой.

Провести:

Занятие «Физкультурой заниматься каждый рад».

 Общение «На зарядку становись!».

 Ситуация «Если ты заболел».

Беседа «С чего начинается физическая культура», «Осанка – стройная спина».

 Совместное спортивное развлечение «С физкультурой мы дружны!»

*Пятница «Правильное питание и витамины»* - Закрепить понятие о том, что здоровье напрямую зависит от правильного питания. Дать понятие о пользе витаминов, их значении для здоровья человека. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.

Провести:

Занятие «Где найти витамины», «Кто живет в молочной стране», « Из чего варят кашу».

Беседа «Наши верные друзья - полезные продукты».

Разыграть ситуацию «Что вкусно и полезно».

Разгадать кроссворд «Сухофрукты».

Консультация для родителей «Правильное питание – основа здоровья».

 Развлечение «Зимние забавы».

СПИСОК

ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Здоровье сберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия – Крылова Н.И. Волгоград: Учитель 2009г.
2. Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008г.
3. Интернет ресурсы.
4. Программа развития «Школа здорового человека», авторы Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко; Москва 2006г.
5. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010г.
6. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», автор А.П.Щербак.
7. Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».
8. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», автор С.С.Прищепа, Москва 2009г.
9. Формирования здорового образа жизни у дошкольников: планирование, системы работы Карепова Т.Г.– Волгоград. Учитель, Учитель 2 011г.
10. Физкультурная минутка динамические упр-я для д. – Каралашивили Е.А. М.:ТЦ «Сфера» , 2001 г.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

«Родительское собрание с элементами практикума в старшей группе

«Здоровье ребёнка - основа его будущего»

Задачи:

1. Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.
3. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Ожидаемые результаты: Расширение представлений у родителей мотивации к здоровому образу жизни, формирование ответственности за здоровье детей, использование родителями здоровье сберегающих технологий в домашних условиях.

Информационно-техническое оборудование: Музыкальный центр, интерактивная доска, компьютер.

Материалы и оборудование: бумага А4, авторучки, картотека с упражнениями.

Ход собрания:

Тема родительского собрания"Здоровье ребёнка - основа его будущего".

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Старшая медсестра сообщает о результатах «Анализа заболеваемости детей» и отвечает на вопросы родителей. Проводит вместе с родителями родителям оздоровительный точечный массаж.

А сейчас мы предлагаем вам принять участие в родительском собрании с элементами практикума.

Ответить пожалуйста на вопросы:

1. «Что такое здоровье?» Ответы предлагает записать.

Желающие зачитывают свои варианты.

Например: (Здоровье – сила и ум, настроение, эмоциональное состояние. Здоровье – это красота. Здоровье – это счастье. Здоровье – это богатство.)

1. «Что нужно делать, чтобы быть здоровым взрослым и детям?».

Родители совещаются, записывают ответы и зачитывают их.

Например: (Следить за физическим состоянием; Не заниматься самолечением; Следить за состоянием зубов; Чередовать виды деятельности.)

А теперь мы предлагаем родителям на основании ответов конкурсов составить «Законы здоровья»

Конечно все мы знаем немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. И сейчас мы предлагаем назвать пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

Родители по очереди называют свои пословицы и поговорки.

Например: («Здоровье дороже золота»; «Здоровье, ни за какие деньги не купишь»; «Береги нос в белый мороз»; «Кто не болеет, тот здоровье цены не знает».)

Все мы знаем, что вынужденная статическая поза, умственная работа ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движение уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам головному мозгу. Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научится и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким видам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы.

Мы предлагаем провести родителям динамическую паузу или любую физминутку. (Помощь в её проведении оказывает музыкальный руководитель) Родителям предлагается провести игру «Возьмёмся за руки».

(Все стоят в кругу. Каждый участник команд произносит слова с пожеланием здоровья соседу справа и берёт его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся)

Подводя итоги нашего собрания, мы рекомендуем родителям использовать здоровье сберегающие технологии в домашних условиях. Дома можно подробно познакомиться с упражнениями, которые применяются на занятиях для снятия мышечного и эмоционального напряжения, для профилактики снижения остроты зрения и плоскостопия. (Раздают родителям листовки).

Конспект

проведения занятия

на тему: «Сохрани своё здоровье»

Цели:Показать необходимость бережного отношения к своему здоровью; Закрепить умения пользоваться средствами личной гигиены; Учить детей навыкам самомассажа; Закрепить знания частей тела, названий пальчиков; Развивать умственные способности детей, их интерес к окружающему миру и наблюдательность; Совершенствовать координацию движений.

Предшествующая работа: разучивание стихов про пальцы; разучивание движений в игре и физминутке.

Оборудование: «посылка»- коробка, письмо, советы, колокольчик.

Ход занятия.

1. Игра сопровождается движениями, дети стоят взявшись за руки в кругу:

Здравствуй, Небо! *(руки вверх поднять)*

Здравствуй, Солнце! *(руками над головой описать большой круг)*

Здравствуй, Земля! *(плавно опустить руки вниз)*

Здравствуй, *(Все ребята берутся за руки и*

наша большая семья!  *поднимают их вверх).*

Какие движения мы выполняли? Для чего?

1. Приветствие детей. - Давайте поприветствуем друг друга с помощью колокольчика. Дети, называя имя соседа в ласковой форме, передают друг другу колокольчик. Например:

- Здравствуй, Катенька! Дин-дон-дон!

- Здравствуй, Сашенька! Дин-дон-дон!

И так далее, пока колокольчик не обойдёт весь круг.

1. Совместное обсуждение «Что может здоровый человек?», «В чём преимущество здорового человека над больным?»

 В воду сразу окунулись,

 Прыгают по улице…

 Ах, какие умницы!

- Зачем утром надо принимать водные процедуры, чистить зубы и делать зарядку *(чтобы быть бодрым, здоровым и весёлым весь день)*

1. Ребята, сегодня утром почтальон принёс нам посылку *(показать коробку).* Давайте посмотрим, что в ней лежит. Письмо!

«Здравствуйте, ребята! Я узнал, что королева Простуда и зловредный Ап-Чхи решили захватить в плен всех детей. Я посылаю вам советы. Они нам помогут справиться с королевой Простудой и зловредным Ап-Чихом».

 Ваш доктор Айболит.

Советы:

По утрам не ленись-делай …*(зарядку)*;

Дружи со спортом;

Обязательно утром умывайся и чисти…*(зубы)*

Одевайся по погоде, чтобы тебе не было ни холодно, ни жарко;

На улице побольше… *(двигайся)*, *(чтобы королева Простуда и Ап-Чих к тебе не привязались)*;

Набегавшись, не пей холодной… *(воды)*

1. Физминутка. Выполнение движений под детскую песенку «Крылатые качели»

1 куплет *(Все ребята берутся за руки и прыгают под музыку)*

Припев *(выполнение движений в соответствии со словами)*

- Как почувствовали себя после физминутки? Для чего она необходима?

1. «Сказка про пальцы». - Давайте, ребята, помассируем каждый пальчик и расскажем «Сказку про пальцы»

 Жили братья, не тужили,

 Но однажды приуныли,

 Стали думать и гадать,

 Как же имена всем дать.

 - Я хоть ростом не велик,

 Но весёлый озорник.

 Все стоите вы за мной,

 Буду зваться я «Большой».

 -Я указывать люблю

 На цветы и на Луну,

 Очень я внимательный

 Палец «Указательный».

 - Я стою посередине,

 Буду зваться я отныне

 «Средний» палец – удалец.

 Вот какой я молодец.

 - Брат один, как ни гадал,

 Имя так себе не дал.

 Но его не обижают,

 «Безымянным» называют!

 - Меньше всех я братьев ростом,

 Ох, как маленьким непросто!

 Но меня легко узнать,

 Пусть «Мизинцем» будут звать.

Дети массируют пальцы, произнося стихи. Массаж такой полезно делать ежедневно.

1. Итог. - Я очень рада, что вы утром принимаете водные процедуры, чистите зубы. Надеюсь, что воспользуетесь советами доктора Айболита, и вам не страшны будут королева Простуда и зловредный Ап-Чхи.

-Что нового узнали сегодня на занятии?

-Для чего нужно делать зарядку, массаж, заниматься спортом?

Конспект занятия

«Где найти витамины?»

Цель: Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Ход занятия:

Воспитатель. Сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это?

Смешной человечек

На крыше живет.

Варенье он любит,

Конфеты и мед.

Дети. Карлсон!

Воспитатель (выставляет на стол куклу - Карлсона). Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

Карлсон (за него говорит воспитатель). Здравствуйте, ребята.

Воспитатель. Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

Карлсон (грустно). Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

Воспитатель. А ешь ты с аппетитом?

Карлсон. Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

Воспитатель. Так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

Карлсон. А что такое витамины?

Воспитатель. Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

Карлсон. А где же я возьму витамины?

Воспитатель. Давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов…. Дети, где?

Дети. В овощах, ягодах и фруктах!

Воспитатель. Но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

Дети. Можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.

Карлсон. Лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

Воспитатель. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».

Карлсон. Надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

Дети. Чеснок!

Карлсон. Да, угадали. А он тоже полезный?

Дети рассказывают о пользе чеснока.

Карлсон. Я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

Воспитатель. Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ……..

Дети. Капуста!

Воспитатель. Знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой.

Карлсон. О-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, тортики, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

Воспитатель. Много витаминов содержится в сухофруктах.

Карлсон. Знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

Воспитатель. И не только. Давайте поиграем.

Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены, разгадывают кроссворд «Сухофрукты».

Карлсон. Спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

Воспитатель. А мы тебе, Карлсончик, подавим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!

Карлсон благодарит детей и улетает.

Н. Ю. Чуприна

МАША И ФРУКТОВЫЙ САД

Жила-была девочка Маша. Каждое утро она приходила в свой фруктовый сад, где росли разные деревья и кустарники. Яблони, вишни, сливы, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, крыжовник, красная и черная смородина встречали маленькую хозяйку шелестом листьев.

Маше нравилось гулять в саду, ухаживать за деревьями и кустарниками, поливать и удобрять их.

Однажды Маша заболела. У нее поднялась температура, горло покраснело, и стало больно глотать. Забеспокоились деревья и кустарники, задумались, как помочь девочке. Пролетающий через сад ветерок прошептал, что помочь их любимице могут их плоды. Ягоды шиповника, черной и красной смородины богаты витаминами, которые помогут Маше справиться с болезнями. А чай с вкусным и полезным малиновым вареньем снизит температуру и уменьшит боль в горле. Утолить жажду и улучшить аппетит помогут компоты: яблочно-вишневый, грушевый, сливовый.

Обрадовались деревья и кустарники, расправили ветки, зашелестели листочками. Услышала их шум Машина мама и сразу догадалась, что хотят сказать питомцы ее дочери. Приготовила она настой шиповника, заварила чай с малиной, напоила Машу.

Поела девочка ягоды черной и красной смородины, выпила полезный компот и сразу почувствовала себя лучше.

На следующий день Маша вышла в свой любимый фруктовый сад. Она поблагодарила деревья и кустарники за помощь. Долго шелестели они листвой, радуясь выздоровлению девочки.

Конспект занятия

«Кто живет в Молочной стране».

Цель: Закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов. Воспитывать культуру еды.

Ход занятия:

Воспитатель. Ребята, сегодня у нас замечательный и долгожданный гость. А какой, вы сейчас узнаете.

За дверью шорох мягких лап:

- Примите угощение!

- Конечно, это …

Дети. Рыжий Ап!

Воспитатель. Какие тут сомнения?

Появляется Рыжий Ап (взрослый).

Рыжий Ап. Здравствуйте, дорогие ребята! Наконец-то я к вам приехал! Вы меня ждали?

Дети. Да!

Рыжий Ап. Дело в том, что я вместе с другими молочными продуктами живу в далекой Молочной стране. Вы знаете какие-либо молочные продукты?

Дети. Знаем.

Рыжий Ап проводит игру «Кто живет в Молочной стране» (с мячом). Дети перечисляют: молоко, кефир, топленное молоко, сливки, сыр, глазированные сырки, йогурт, сметана и т. д. Однажды несколько жителей страны поспорили.

Инсценировка сказки Н.Ю. Чуприной «Молоко, Йогурт и Кефир».

Рыжий Ап. Как вы думаете, какой же продукт все-таки самый главный?

Дети. Молоко.

Рыжий Ап. Почему вы так думаете? (Ответы детей.) Правильно. Из молока получаются другие молочные продукты. *Показывает стакан с жирным молоком.*Видите этот слой сверху молока? Это сливки. Вспомните, как мы их используем? Для чего они нужны?

Дети. Сливки можно добавлять в чай, кофе.

Рыжий Ап. А еще сливки взбивают миксером и украшают ими торты, пирожные. Много сливок есть нельзя, потому что они очень жирные, а вы знаете, что много жирного ...

Дети. Есть вредно.

Рыжий Ап. Еще из сливок можно сделать сметану. Сливки аккуратно снимают с молока, складывают в мисочку, и через некоторое время они превращаются в сметану. Хотите поиграть? Тогда подходите ко мне.

Игра «Узнай по вкусу».

Дети с закрытыми глазами пробуют молочные продукты и называют их.

Рыжий Ап. Молодцы! Давайте еще поиграем, Какие блюда могут получиться из этих продуктов, если к ним добавить молоко?

Рыжий Ап показывает группу продуктов, дети называют блюдо (гречневая каша, омлет, блины и т. п.).

Рыжий Ап. Вот молодцы!

Воспитатель. Рыжий Ап, мы очень рады, что ты у нас в гостях, и хотим подарить тебе песню, которая так и называется: «Рыжий Ап».

Дети поют песню.

Рыжий Ап. Как здорово! Я вас тоже не оставлю без подарка, сейчас мы с вами вместе будем пить молоко.

Ю. Чуприна

МОЛОКО, ЙОГУРТ, КЕФИР.

В молочном магазине на соседних полках стояли молоко, кефир, простокваша, творог, йогурт, ряженка, сметана. Люди покупали эти молочные продукты, складывали в пакеты, приносили домой, и ставили в холодильник. А в холодильник их ставили потому, что эти продукты страсть как не любили тепло и жару. Им от теплого воздуха плохо становилось, и они скисали.

Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт. Стоят себе, охлаждаются. Вдруг Молоко зашевелилось, засуетилось и заговорило:

- Ну-ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, королю всех молочных продуктов, в тесноте. Мне простор нужен.

- Что это ты, Молоко, загордилось? Объясни-ка нам! – попросил Кефир.

- А что объяснять-то! Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваивается! – возразил Йогурт. – Я тоже очень легко усваиваюсь. Зато у меня живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всяких заболеваний! Вот!

- Я тоже очень полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! – не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня можно пить, а можно ложкой есть! – гордо произнес Йогурт.

Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось Молоко:

- Как бы там не было, все равно я, Молоко, являюсь основой и для тебя, Йогурт, и для тебя, Кефир, и для ряженки, и для творога. Даже масло сливочное получается при сбивании сливок, а сливки получаются из молока.

- Да, тут уж не поспоришь! Действительно, ты, Молоко, - король всех молочных продуктов, - сказали Йогурт и Кефир.

Выслушав все это, Молоко подобрело:

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, вы тоже очень полезные, вы мне как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться!

Конспект занятия

 «Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной?»

Цель: Сформировать у детей представление о пользе и разнообразии каш.

Ход занятия:

Воспитатель. Дети, что мы часто едим на завтрак?

Дети. Кашу.

Воспитатель. Какую кашу вы любите? (Ответы детей). Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»? О ком так говорят?

Дети. Так говорят о слабых.

Воспитатель. Правильно. Каша – полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным. В Древней Руси специальные каши варились в честь любого важного события. У русских князей существовал обычай варить кашу в знак примирения врагов. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сваришь». А вы знаете, из чего варят каши? (Ответы детей). Каши варят из крупы. А из чего получается крупа, вы узнаете, если отгадаете загадку.

В землю теплую уйду,

К солнцу колоском взойду.

В нем тогда таких, как я,

Будет целая семья. (Зерно).

Воспитатель. Крупа получается из зерен. Послушайте рассказ о зернышке.

Посадили весной в землю маленькие зернышки. Вскоре из них появились зеленые ростки. Земля, вода и солнце помогали им расти. В конце весны на каждом ростке появился колосок с маленькими зернами. Все лето колоски набирались сил и наливались. Зерна в них пожелтели, стали крупнее. Осенью колоски собрали и обмолотили. Из зерен сделали крупу, из которой можно было варить кашу. Давайте поиграем. Я буду показывать колоски, и загадывать загадки. Вам надо отгадать загадку и показать блюдечко с нужной крупой.

Черна, мала крошка.

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест – похвалит. (Гречка).

Как во поле, на кургане,

Стоит курица с серьгами. (Овес).

В поле метелкой,

В мешке – жемчугом. (Пшеница).

 Воспитатель. Молодцы. А теперь поиграем в игру «Отгадай и назови». Я буду показывать колоски, а вы должны назвать растение, крупу, которую делают из его зерен, и кашу из этой крупы.

Колосок – просо; крупа – пшено; каша – пшенная.

Пшеница – манка – манная.

Пшеница – пшеничная – пшеничная.

Овес – овсяная – овсянка.

Гречиха – гречка – гречневая.

Воспитатель. Молодцы. Хотите еще поиграть? (Дети соглашаются).

Игра «Курочки и петушки». На тарелке вперемешку лежат бобы, горох, семена гречихи и манная крупа. Сначала надо выбрать бобы, затем горох и гречку.

Дети выполняют задание.

Воспитатель. Что осталось на тарелке?

Дети. Манная крупа.

Воспитатель. Правильно. Какую кашу можно сварить из этой крупы?

Дети. Манную.

Воспитатель. Есть такая поговорка: «Кашу маслом не испортишь». Но в кашу можно добавлять не только масло, но и ягоды, фрукты, изюм, варенье, шоколад. А кто не любит очень сладкую кашу, можно добавить в нее орехи.

У воспитателя на столе стоит кастрюля с теплой манной кашей.

Воспитатель. Сейчас я каждому дам тарелку с кашей, а вы добавите в нее что хотите: яблоки, бананы, изюм, варенье, орешки – и попробуете.

Дети пробуют кашу, обмениваются впечатлениями – кому с какой добавкой больше понравилось.

Воспитатель. Теперь вы знаете, как сделать кашу вкусной.



Праздник чистоты и здоровья.

Цель: способствовать созданию эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни.

Задачи:

* доведение до сознания детей  необходимости и важности  соблюдения культурно-гигиенических навыков;
* формирование  привычки следить за своим внешним видом;
* воспитание интереса к физической культуре.

Ход праздника:

Ведущий: Как вы думаете, ребята, с чего мы должны начинать свой день?

(Ответы детей)

Ведущий: Правильно, с зарядки!

Своё здоровье укреплять,

Зарядку делать, закалять

Нервы, сердце, тело

Иначе плохо  дело!

Даже зверята в школе лесной

Делать зарядку считают простой

И весёлой работой.

Ведущий: Трезвонят все будильники:

"Митяй, вставать пора!"

А он храпит, как миленький

До десяти утра.

Потом он просыпается,

Потом встает Митяй

И начинает каяться

(Входит мальчик, одет неряшливо, грязный, лохматый, потягивается)

Митяй: Я лодырь! Я лентяй!

Другие дети учатся

Я сплю до десяти

Что из меня получится?

Таким нельзя расти!

Ведущий: Посмотрите, ребята, мальчик и правда не очень хорошо выглядит. А вы не хотите такими быть. Как же ему поможем?  Какие советы можно дать Митяю? (Дети дают свои советы)

Ведущий: Так в народе говорится

В ванную лети, как птица!

Умывайся, обливайся,

За зарядку принимайся!

(Дети делают зарядку под музыку "На зарядку становись" М. Протасов. Митяй встает вместе с ними.  Делает кое-как, затем отходит в сторону и садится)

Ведущий: Митяй, ты же хотел исправиться, что же ты не делаешь зарядку? Посмотри на наших детей, какие они бодрые, ловкие, весёлые!

Митяй: Не хочу я умываться!

Не могу я наклоняться!

Что-то весь я заболел -

С вечера я ничего не ел.

(Подходит к накрытому столу, тянется за бутербродом)

(Появляется Мойдодыр)

Мойдодыр: Стой! У нас закон такой,

Прежде руки ты помой!

А потом садись за стол!

Будем мыть сейчас тебя,

Где же вы, мои друзья!

(Входит мыло, зубная паста и мочалка)

Вас приветствую, ребята,

Я знаком вам аж до дыр

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Ведущий:  Мы помним о тебе, Мойдодыр, и о твоих помощниках тоже. Среди наших детей нет  нерях и грязнуль. Они не забывают, что надо расти крепкими и здоровыми.

**Мойдодыр:** Сейчас узнаем, хорошо ли вы знакомы с правилами чистоты.

**Митяй:** Я знаком! Я все правильно делаю! (Пятится к выходу)

**Мойдодыр:** (останавливает его) Постой, мы еще не решили, что с тобой делать. Я вам загадаю загадки и послушаю, как вы умеете отгадывать.

1. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней.

Чем у волков и медведей (Расчёска)

2. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (Мыло)

3. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала (Мочалка)

4. Хвостик из кисти,

А на спинке - щетинка (Зубная щётка)

5. Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

- Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь  меня (Полотенце)

6. Что дороже денег (Здоровье)

(Митяй все загадки отгадывает неправильно)

**Мойдодыр:**

Я думаю, ребята, мы все вместе должны помочь Митяю.

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам (далее все вместе)

А нечистым трубочистам

Стыд и срам!

(Мыло, мочалка, зубная паста подходят к Митяю и начинают его мыть)

**Мыло**(намыливает)**:**  Да здравствует мыло душистое!

А от него тело чистое!

Даже бегемотики

Моют все свои животики.

Ну а детям и подавно

Будет мыло самым главным.

**Мочало:** Моем, моем трубочиста, чисто, чисто, чисто! (Трёт мочалкой)

**Зубная паста:** Чисти зубы, чисти зубы

По утрам и вечерам:

И тогда заметишь сам,

Что у них здоровый вид -

Ни один не заболит!

**Митяй:** Отпустите меня! Я в школу спешу!

(Митяй убегает, помощники Мойдодыра за ним)

**Мойдодыр:** Не переживайте, ребята, сейчас мои помощники приведут его в порядок. А уж если у них не получится, будем приглашать докторов. Все вы весёлые, чистые, быстрые! А хочу я посмотреть, какие вы меткие.

(Проводится игра "Попади в цель". Дети делятся на две команды, побеждает команда, набравшая больше очков).

**Мойдодыр:** А ещё силу вашу хочу проверить. Какая команда у нас лучше кашу ест, та и сильнее  будет. (Перетягивание каната)

**Мойдодыр:** А ещё проверю какие вы ловкие. (Проводится игра "Займи домик")

**Мойдодыр:** Быть чистым и опрятным

Приятно быть, ребята!

Даже нежный мотылёк

Чистит крылышки, дружок!

Даже птичка-невеличка-

Аккуратная сестричка

Моет носик, чистит перья...

(Входит Митяй)

**Мойдодыр:** Посмотрите-ка, ребята! Тот ли мальчик к нам пришел?

**Митяй:** Чтобы быть здоровым, сильным,

Надо утром мыться с мылом,

Рано утром не лениться

На зарядку становиться!

Я всё понял, я здоров!

Нам не надо докторов!

**Мойдодыр:** Завершилось дело миром-

Поиграйте с Мойдодыром

Я начну, а вы кончайте,

На вопросы отвечайте!

(Отвечат : "Это я, это я, это все мои друзья")

1. Кто из вас хранит в порядке

Книжки и тетрадки? (Ответ: "Это я...)

2. Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

3. Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей? (Ах, попались!)

4. Кто зарядки не боится,

Кто под краном любит мыться?

5. Кто из вас такой хороший

Загорать ходил в калошах? (Ах, попались!)

Весело играли, но совсем не танцевали.

Пусть гости, друзья и приятели

Исполнят танец зажигательный

(Произвольный танец)

#### Физкультурное развлечение на свежем воздухе

#### «Зимние забавы».

**Задачи:**

* совершенствование двигательных умений и навыков;
* формирование у детей положительных эмоций, активности в двигательной деятельности;

**Ход:**

**Ведущий:** Над землёю закружила

Вновь зима свой хоровод

Пусть здоровье, радость, силу

Зимний спорт нам принесёт.

Все мы скажем "Нет!" простуде.

Нам морозы нипочем.

Мы дружить с коньками будем,

С клюшкой, шайбой и мячом.

**Ребёнок:** На спортивную площадку

Пригласили дети нас -

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

**Ребёнок:** Начинаем зимний праздник:

Будут игры, будет смех,

И весёлые забавы

Приготовлены для всех.

**Ведущий:** Ребята, посмотрите - стоит  Снеговик и грустно смотрит на нас. Давайте его пригласим к нам на праздник.

**Дети:** Снеговик! Иди к нам!

(Снеговик идет к детям)

**Снеговик:** Я всю зиму наблюдаю, как вы гуляете, катаетесь с горки, на лыжах, очень у вас весело бывает. Сегодня я хочу повеселиться вместе с вами.

**Ведущий:** Конечно, присоединяйся. А может быть, Снеговик, ты и сам желаешь организовать с ребятами игры?

**Снеговик:** Смотрите, ребята, кто к нам ползет через сугробы?

(Ползёт Баба-Яга)

**Баба-Яга:** Здравствуйте, ребята! Какие вы худенькие, бледненькие. Видно спортом не занимаетесь.

**Дети:** Занимаемся!

**Снеговик:**  А ты, Баба-Яга, занимаешься спортом? Мы видели, как ты ноги еле передвигала.

**Баба-Яга:** Ох, стара я стала, устала очень.

**Снеговик:** Сейчас тебе дети покажут, какие они ловкие да смелые, быстрые да умелые.

**Ведущий:** Внимание! Начинаем соревнования.

Звучит фонограмма "Детский марш" (М. Протасова),  дети идут по кругу по площадке.

1.Чтобы здоровье ног укрепить,

Очень полезно, ребята, ходить (ходьба под музыку)

2. Будь осторожен, не столкнись с друзьями.

Начинаем ходьбу с закрытыми глазами (ходьба с закрытыми глазами)

3. Спортсмены с видом героическим

Выходят шагом гимнастическим

4. Ходить по кругу продолжаем,

Движения руками выполняем.

Перестроение в две колонны и деление на две команды

**Ведущий:** Снеговик, Баба-Яга, не желаете поиграть вместе с нашими детьми?

(Баба-Яга, Снеговик становятся участниками команд,  помогают организовать детей)

1. "Соревнование "Лошадок"

От каждой команды по два человека  везут на санках одного ребёнка. Добегают  до флажка, обегают его и возвращаются к стартовой линии. Расстояние - 15 метров.

2. "Соревнование лыжников"

Дети по очереди бегут на лыжах до флажка и обратно.

3. "Метание снежков"

Попадание снежком в цель (Побеждает команда, попавшая в цель большее количество раз)

4. "Паровоз"

Один ребёнок добегает до флажка, к нему второй и снова до флажка и обратно, затем присоединяется третий и т.д.

5. "Не урони кеглю"

Дети по очереди бегут между кеглями до флажка и назад. Уронивший кеглю очко не получает.

Подведение итогов соревнования.

**Ведущий:** А сейчас мы предлагаем  посоревноваться в пляске Снеговику и Бабе-Яге! Ну,  кто кого перепляшет?!

(Звучит народная мелодия "Камаринская", все танцуют)

**Баба-Яга:** Да, была я не права, вы не очень бледненькие, щёчки у вас раскраснелись. Молодцы! Порадовали вы меня.

**Снеговик:** Любят дети зимушку - зиму.

А зима за это приносит им здоровье.

Праздник весёлый удался на славу!

Думаю, всем он пришелся по нраву.

А сейчас угощенье примите по праву.

(Угощает ребят конфетами)

**Баба - Яга:** Прощайте, прощайте!

Все счастливы будьте,

Здоровы послушны,

И нас не забудьте!

#### Работа с родителями

**Консультация "Правильное питание-основа здоровья"**

**Цель:** доступно и убедительно дать родителям нужную информацию по организации питания детей.

В процессе своей жизнедеятельности организм непрерывно тратит входящие в его состав вещества - белки, жиры, углеводы, воду, минералы - эти затраты зависят от нескольких факторов: образа жизни, возраста, характера деятельности, состояния организма и многих других. Организму постоянно необходимо восполнять запасы всех полезных веществ с пищей. Человеческий организм - это саморегулирующаяся система, которая остро реагирует на любой дефицит или переизбыток тех или иных компонентов и которая способна формировать запасы многих полезных веществ, используемые при возникновении необходимости, однако резервные возможности организма не беспредельны, на фоне их истощения может развиться серьёзная патология.

От качества и полноценности питания зависит внешность, физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Источник белка для человека содержит продукты как животного, так и растительного происхождения. Белок человек получает из мяса, молока, яиц, круп, хлеба, овощей. Малое потребление белка вызывает белковую недостаточность. У детей замедляется рост, снижена масса тела, понижается иммунитет, развиваются нарушения работы печени, поджелудочной железы, развивается анемия, выпадают волосы, повышается утомляемость, теряется аппетит. Организму становится сложно бороться с инфекциями.

Жиры и углеводы принимают участие в обмене веществ. Мнение о том, что жир не нужен организму вообще, является неверным, недостаток в организме жира может привести к серьёзным  нарушениям в работе организма и развитию целого ряда заболеваний. Жиры - это источник энергии, их энергетическая ценность в два раза выше, чем у углеводов. Жиры предохраняют кожу от высыхания, подкожный жировой слой препятствует переохлаждению и перегреванию организма. Жиры способствуют усвоению жирорастворимых витаминов А, Е, Д, К. Потребность жира для человека индивидуальна. Потребление жира больше нормы может привести к некоторым серьёзным заболеваниям (атеросклероз, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь и др.)

Углеводы - это источник энергии для организма. В основном углеводы содержатся в продуктах растительного происхождения в двух формах - форме сахара и в форме крахмала. Быстрее организм усваивает растворимые в воде сахара. Полученный из крахмала сахар усваивается порциями и это поддерживает постоянный уровень сахара в крови. При избыточном питании углеводы переходят в жир, который  "сжечь" очень сложно и наступает ожирение. Углеводы являются основным источником энергии. Они принимают активное участие в формировании костей и тканей, выработке ферментов, гормонов, секретов слизистых желез. Но злоупотребление углеводами (конфеты, печенье, соки, пирожное, газированные напитки и др.) может привести к серьёзным последствиям, вплоть до развития сахарного диабета второго типа.

Несмотря на огромное количество информации о свойствах продуктов, составлении сбалансированного рациона, больше половины смертей в настоящее время становится следствием заболеваний, связанных с неправильным питанием.

(Познакомить родителей с примерным десятидневным меню дошкольных групп, показать, что значит сбалансированный рацион. Какие продукты можно использовать для замены основных продуктов питания, если они отсутствуют. Подчеркнуть важность соблюдения режима питания и в выходные дни.)

Развлечение «День здоровья».

Цель: формировать [представление о](http://50ds.ru/vospitatel/3957-konspekt-zanyatiya-po-formirovaniyu-elementarnykh-matematicheskikh-predstavleniy-v-starshey-gruppe-na-temu-predstavlenie-o-ravenstve-predmetov.html) здоровом образе жизни; [закрепить](http://50ds.ru/logoped/1980-igra-pomogi-natashe-razlozhit-veshchi-po-mestam--zakrepit-ponimanie-i-upotreblenie-glagolov.html) основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физкультурой и закаливанием, выполнять правила гигиены.

Ход развлечения

В празднично украшенный [зал](http://50ds.ru/psiholog/558-vystavochnyy-zal-v-detskom-sadu-kak-sredstvo-obogashcheniya-predstavleniy-doshkolnikov-ob-okruzhayushchem-mire.html) входят дети и встают полукругом.

Ведущий. Здравствуйте, [ребята](http://50ds.ru/vospitatel/1420-zanyatie-po-plavaniyu-lyagushata--druzhnye-rebyata.html)! [ребята](http://50ds.ru/vospitatel/1420-zanyatie-po-plavaniyu-lyagushata--druzhnye-rebyata.html) если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Мы желаем ему здоровья!

Ведущий. А что такое здоровье?

Ответы детей: Это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение.

Ведущий. Сегодня я хочу пригласить в путешествие по стране здоровья. Вы согласны?

Ведущий. Чтобы были вы красивы.
Чтобы не были плаксивы.
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело!
Чтобы громче пелись песни.
Жить, чтоб было интересней!
Нужно сильным быть, здоровым.
Эти истины не новы.
Только вы ответьте мне:
Путь к загадочной стране.
Где живёт здоровье ваше.
Все ли знают?
Дружно скажем…

Дети отвечают: «Да!»

Ведущий. Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем волшебном поезде.

Дети встают друг за другом паровозиком, ведущий впереди и под музыку «Путешествовать прекрасно» идут друг за другом по залу, ведущий меняет направление (по кругу змейкой и т.д.). Останавливаются возле импровизированной станции. Ведущий громко объявляет название станции.

Ведущий. Станция «Зарядкино». Чтобы быть здоровым с чего надо начинать свой день.

Дети: С зарядки!

Чтоб с болезнями не знаться.
Закаляться надо нам.
Мы привыкли заниматься
Физкультурой по утрам.
И зимой болеть не будем.
Нас морозы не страшат.
Сила будет, ловкость будет
И закалка у ребят!

Ведущий. Утром рано спозаранку
Выходите на полянку.
Расправляйте дружно спинку.
Будем делать мы разминку
Утром рано мы проснулись.
Потянулись, улыбнулись.
Всем давно вставать пора.
На зарядку детвора.

Дети делают зарядку под муз, «Если добрый ты…»

Ведущий. Едем дальше!

Дети паровозиком едут дальше.

Ведущий. Станция «Чистюлькино».

За дверью слышится громкий плач.

Ведущий. Что случилось?

Входит взлохмаченный Незнайка с грязными пятнами на лице и руках. Рубашка застёгнута, как попало.

Незнайка: Одеяло убежало.
Улетела простыня.
И подушка как лягушка.
Ускакала от меня.
Я за свечку, свечка в печку!
Я за книжку, та бежать
И вприпрыжку под кровать.
Я хочу напиться чаю.
К самовару подбегаю.
Но пузатый от меня
Убежал, как от огня.

Ведущий. Незнайка только носик мочит.
Умываться он не хочет.
Как, ребята, называется
Тот, кто плохо умывается?

Ответы детей: Грязнуля, неряха и т.д.

Выходит доктор Пилюлькин.

Пилюлькин: За вашими детьми слежу
Уж который год.
Откровенно вам скажу:
Славный вы народ!
Никогда у вас ребята
Не едят не мытых ягод.
Чистят зубы, моют уши…
А теперь хочу послушать?
Как они научились этому.

Дети рассказывают стихотворение хором

Сам я встал сегодня рано,
Чистить зубы сам пошёл,
Сам умылся из под крана,
И расчёску сам нашёл
Перед зеркалом стою,
Сам себя не узнаю
Неужели это я!
Посмотрите на меня.

Незнайка берёт за рукав одного из детей и говорит:

Незнайка: Лучше ты меня послушай.
Я живу и бед не знаю:
Мыло в глаз не попадает.
Щётка дёсны не дерёт,
Губка мокрая не трёт.
Огурцы, Морковь не мою…
Хочешь друг, пойдём со мною.

Пилюлькин вырывает мальчика из рук Незнайки. Выскакивают вредные микробы и не найдя другой добычи набрасываются на Незнайку. Незнайка плачет и протягивает к ребятам руки. Пилюлькин спасает его.

Пилюлькин:  Нам тебя, Незнайка, жалко.
Дарим мыло и мочалку.
Дарим щётку мы зубную
И зубную пасту.

Незнайка берёт подарки. Вредные микробы, увидев мыло в ужасе убегают.

Пилюлькин:  А теперь детей послушай, зачем нам мыло и мочалка. Зубная щётка и зубная паста. И кто такие микробы.

Дети:

1. Мыло бывает
Разным-преразным:
Синим,
Зелёным,
Оранжевым,
Красным…
Но не пойму:
Отчего же
Всегда
Чёрной – пречёрной
Бывает
Вода?
2. Утром нужно непременно
Чистить зубы ежедневно,
Чтоб они здоровы были,
А улыбка – лучшей в мире.
Щётку с пастой мы берём,
Смело в душ с собой несём,
И теперь нам ни по чём
Стоматолога приём.
3. В глубоком черном подземелье
Микробы страшные живут,
И терпеливо, днём и ночью,
Они детей не мытых ждут.
С немытых рук полезет в рот
Противный маленький микроб.
Полезет тихо, как шпион,
И натворит такого он!
4. Микробов не надо, бояться!
Надо сопротивляться!
Ведь это страшная сила
Боится простого мыла.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днём –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
5. Всё равно, какой водою.
Кипячёной, ключевой,
Из реки иль из колодца,
Или просто дождевой.
Дорогой ты наш Незнайка
Очень, очень я прошу:
Мойся чище, мойся чаще!
Я грязнуль не выношу.
6. А зеркало чудесное,
Такое интересное!
Оно всё отражает:
Грязнулю сразу замечает
Чистюля выглядит прекрасно
И зеркало сияет ясно.
7. Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок.
Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться.

Пилюлькин: Ребята, а вы знаете, какие ещё нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом.

(Ответы детей)

Пилюлькин: Это мы сейчас проверим.

 Эстафета «Перенеси предметы гигиены»
Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

Пилюлькин: Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедился в том, что вы все знаете правила гигиены.

Ведущий:  А сейчас ребята мы продолжим свой путь на станцию «Крепышкино».

Незнайка: Возьмите и меня с собой.

Дети едут дальше

Незнайка: Что-то холодно мне стало в вашем поезде. Где мой тулупчик? (Кашляет и чихает)

Пилюлькин: Говорил ему зимой:
Закалялся бы со мной!
Утром бег и душ бодрящий.
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать.
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Нас во век не одолеет…
Не послушался, болеет…

Незнайка: Поздно понял братцы я.
Как полезно закаляться.
Кончу кашлять и чихать.
Стану душ я принимать.

Пилюлькин: Погоди ты, ой-ё-ёй!
Крепким стать нельзя мгновенно.
Закаляйся постепенно!

Дети: Чтоб здоровым, крепким быть.
Будем мы с водой дружить.

Эстафета «Кто быстрее принесёт воды для закаливания»

По одному ребёнку с каждой команды. Бегут с ведром к тазику зачерпывают воду, возвращаются к своей команде, выливают воду в свой таз, передают ведро следующему игроку.

(Дети отправляются дальше.)

Ведущий. Станция «Солнечная».

Пилюлькин: Кто из вас ребята знает.
Что закалке помогает
И полезно нам всегда?

Дети: Солнце, воздух и вода!

Незнайка: Нас весна гулять зовёт
Солнышко давно нас ждёт!

Эстафета «Собери солнышко». Дети по одному из команды подбегают к своему столу у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают к своей команде, и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко.

Дети: Чтоб здоровым, крепким быть
Будем с солнышком дружить.

(Дети отправляются дальше.)

Ведущий: Станция «Воздушная»

(Дети встают в круг.)

Пилюлькин: Будем силы укреплять.
Лёгкие тренировать.
Чтобы горло не болело
Дышим, как собачки смело.

Дыхательное упражнение «Собачки».

Нам ребята воздух нужен
Мы вздохнули все поглубже,
Задержали мы дыханье.
Не спешите, все вниманье!

Упражнение на задержку дыхания «Замри»

Дети: Чтоб здоровым, крепким быть
Будем с воздухом дружить.

Ведущий. Станция «Витаминная».

Пилюлькин: Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать побольше, чтобы быть здоровыми.

Незнайка: Конечно, знаем! Конфеты, газировку, шоколадки, жвачки. Чего тут знать-то. (Ответы детей)

Пилюлькин загадывает загадки. Незнайка пытается отгадать.

Расту в земле на грядке я.
Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Уродилась я на славу.
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи
Меня в них ищи. (Капуста)

Заставил плакать всех вокруг
Хоть он и не драчун, а … (Лук)

Маленький горький – луку брат. (Чеснок)

Круглое румяное.
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (Яблоко)

Конкурс «Варим борщ и компот».

Из каждой команды выбираются по два ребёнка. Одной команде поручается отобрать продукты необходимые при приготовлении борща (овощи). Другой команде для приготовления компота (фрукты).
Побеждает  команда,  быстро справившаяся со своим заданием и без ошибок.

Пилюлькин: Очень рад за вас сегодня
И совет такой вам дам –
Занимайтесь физкультурой
По утрам и вечерам!
А за праздник наш весёлый
Я вас всех благодарю.
Свой подарок витаминный
На здоровье всем дарю.

Герои раздают яблоки детям. Под весёлую музыку дети выходят из зала.

**БЕСЕДА «С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

Программное содержание:познакомить детей со значением физической культуры для организма человека.

Физическая культура начинается с заботы человека о своем здоровье! Здоровье – самая большая ценность, которой может обладать каждый из нас! Хорошее здоровье – это красивое закаленное тело, которое не боится  ни жары, ни холода. Это всегда хорошее настроение и  много добрых, веселых друзей.

         Человек, у которого плохое здоровье, очень часто болеет. От этого его мышцы становятся слабыми. Он быстро устает и не может по-настоящему ни работать, ни отдыхать.

         Здоровый человек не болеет. Он успевает делать много добрых дел и помогать другим. Он легко преодолевает трудности и не боится их. Занятия физкультурой поднимают настроение и приносят много радости. С их помощью закаливают организм и приучают его переносить усталость и большие нагрузки.

         Занимаясь физкультурой, можно узнать о себе, о своем организме и своем теле много полезного и важного.

Вопросы:

1.     Почему человеку следует заботиться о своем здоровье?

2.     Чем здоровый человек отличается от того, кто слаб здоровьем?

3.     Что дает человеку физическая культура?

**БЕСЕДА     «КАК УХАЖИВАТЬ ЗА СВОИМ ТЕЛОМ»**

Программное содержание: закрепить знания детей о значении  чистоты кожи для человека, о значении кожи и ее функции в организме человека.

«Да здравствует мыло душистое!

И полотенце пушистое!

И зубной порошок!

И густой гребешок!

Давайте же мыться, купаться,

Плескаться, нырять, кувыркаться!

В ушате! В корыте! В лохани!

В реке! В ручейке! В океане и в ванне!

Всегда и везде – вечная слава воде!»

         Быть чистым и опрятным очень важно. Люди не очень дружат с теми, кто ходит немытым и небрежно одетым. Поэтому надо обязательно ухаживать за своим телом и следить за порядком в одежде. Ухаживать за своим телом – это, в первую очередь, следить за чистотой кожи. Кожа защищает нас от перегрева на солнце и переохлаждения на морозе. Она охраняет нас от проникновения вредных микробов. Кожа помогает нашему организму дышать. Если посмотреть внимательно на кожу через увеличительное стекло, то можно увидеть маленькие отверстия. Это потовые и сальные канальцы. Через них на коже выступают капельки пота и жира, которые охлаждают и смазывают ее, не дают пересыхать и трескаться. Поэтому здоровая, чистая кожа всегда мягкая и гладкая. Для того, чтобы канальцы не засорялись и кожа могла легко дышать, необходимо регулярно мыться теплой водой с мылом и  чаще менять одежду.

         Собираясь принять душ или ванну, сначала открывают холодный кран и только потом горячий. Так легче отрегулировать температуру воды и не обжечься.

         Дети, которые с раннего возраста привыкли регулярно мыться, купаться, становятся чистоплотными, опрятными людьми на всю жизнь.

 Вопросы:

1.     Для чего служит кожа, от чего она защищает организм человека?

2.     Почему чистая кожа всегда остается мягкой и гладкой?

3.     Почему так важно следить за чистотой кожи?

4.     Как надо регулировать воду, когда моешься под душем или в ванне?

**БЕСЕДА «КАК СЛЕДИТЬ ЗА РУКАМИ»**

Программное содержание:закрепить знания детей о значении ухода за руками, методах ухода. Воспитывать любовь к чистоте.

В течение дня больше всего загрязняются руки человека, и за их чистотой надо следить особенно тщательно. Чем больше руки пачкаются, тем чаще их нужно мыть. Грязные руки – причина самых разных болезней. Достаточно потереть нечистыми руками глаза, и они могут заболеть от попавшей в них грязи. Некоторые даже суют немытые пальцы в рот, и тогда микробы, которые всегда на руках очень много, могут вызвать болезни полости рта, боли в желудке. Вот почему так важно хорошо мыть руки, особенно перед едой.

Ухаживая за руками, надо регулярно стричь ногти. Под длинными ногтями накапливается много грязи. Черные от грязи ногти – не только источник размножения микробов, но это и очень некрасиво! Ногти обрезают маленькими ножницами, аккуратно закругляя каждый ноготь на краях.

Вопросы:

1.     Почему надо регулярно мыть руки?

2.     Для чего нужно стричь ногти?

3.     Как правильно стричь ногти на руках?

**БЕСЕДА      «КАК СЛЕДИТЬ ЗА НОГАМИ»**

Программное содержание:закрепить знания детей о значении ухода за ногами, методах ухода. Воспитывать любовь к чистоте.

Особенно внимательного ухода требуют ноги человека. Ведь ногам человека приходится нелегко. Они загружены значительно больше, чем лапы четвероногих животных, ведь у человека только две ноги поддерживают вес всего тела. Чтобы человек мог ходить или бегать, обе ноги должны быть здоровы, в то время как животные могут бегать и на трех лапах, если одна почему-то выбыла из строя. Когда человек много ходит, его ноги сильно потеют и быстро загрязняются. Это может привести к потертости кожи на ступнях, появлению на них трещин и гнойничков.

         Не всегда удается каждый день мыться под душем или принимать ванну. Но мыть ноги необходимо ежедневно и обязательно с мылом. Лучше всего это делать перед сном, в теплой воде.

         После длительной ходьбы или прогулки ноги моют обязательно. Это помогает быстро преодолеть усталость. На ногах также надо регулярно подстригать ногти. Их состригают по прямой линии и уголки ногтей не закругляют.

         Как же еще следует заботиться о ногах?

* Если обувь окажется слишком тесной, значит ты из нее вырос. Не надевай туфли или ботинки, которые стали тебе малы.
* Если у тебя часто возникает раздражение кожи на пятках, значит, обувь тебе велика.
* Если у тебя на большом пальце ноги образуется мозоль, то тебе, вероятно, требуется более широкая обувь.
* Пальцы ног очень легко отморозить. В холодный зимний день, выходя на улицу, надевай шерстяные носки и теплые сапоги или ботинки.

         Кто из вас любит бегать по дому или летом по улице босиком? Это приносит несомненную пользу, если соблюдать следующие правила:

* Не ходить босиком по полу, если дома холодно – можно простудиться;
* Не бегать босиком по улице там, где валяются битое стекло, гвозди или другие предметы, которые могут поранить или занозить ногу;
* В жаркий день не бегать босиком по раскаленному асфальту, можно обжечь ступни.

Вопросы:

1.     Как следует беречь ноги и заботиться о них?

2.     Почему мыть ноги необходимо ежедневно?

3.     Когда следует мыть ноги?

4.     Как правильно стричь ногти на ногах?

5.     Полезно ли ходить босиком?

6.     Какие правила необходимо соблюдать при этом?

**БЕСЕДА «ОСАНКА – СТРОЙНАЯ СПИНА».**

Программное содержание:познакомить детей с понятием «осанка» и ее значением в жизни человека, с нарушениями осанки, расширить знания детей о правилах поддержания правильной осанки, учить детей по иллюстрации узнавать и уметь рассказывать о строении скелета, о правильной и неправильной осанке, воспитывать у детей интерес к собственному телу, осознанное отношение к собственному здоровью.

Ребята, как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека?

Конечно, приятно. Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и важным органам.

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после восемнадцати лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной. Поэтому вам взрослые все время говорят: «Не горби спину. Сиди прямо!» Неправильная осанка сделает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

Это интересно, что ученые провели наблюдения. Оказалось, что, если человек низкого роста, но держится прямо, он, кажется выше. А вот высокий, но сутулый – ниже.*(показать рисунки).*

ходите по комнате,  положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет.

ребята, у некоторых детей возникает нарушение осанки. Это называется сколиозом*(показать рисунок).* Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается он, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

Позволяет держать осанку позвоночник – основной стержень тела. Он проходит посредине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей-позвонков *(показать рисунок).* К позвоночнику присоединены ребра. Их можно пересчитать. Попробуйте сделать это.

Сколько вы насчитали у себя ребер? *(12 пар).*

Какую работу выполняют ребра? *(защищают внутренние органы от повреждения).*

Как вы думаете, может ребенок сам сформировать правильную осанку или, наоборот, деформировать ее?

Почему искривляется позвоночник у детей?

Поэтому лучше всего научиться следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения.

Чтобы ощущать себя здоровыми, веселыми и быть жителями страны Здоровячков, вспомним наши заветные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Сейчас я расскажу вам несколько правил для поддержания правильной осанки.

Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей?

* Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
* Правильно сидеть за столом, на стуле.
* При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
* Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
* Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).
* Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

Вопросы:

-Ребята, скажите мне, пожалуйста, что такое осанка?

-Почему осанка должна быть правильной и красивой?

-Что нового вы открыли для себя сегодня?

**БЕСЕДА С ДЕТЬМИ НА ТЕМУ:**

**«ЗАЧЕМ НУЖЕН РЕЖИМ ДНЯ?».**

Я режим не соблюдаю,
Очень нужен мне режим!
Целый день я мяч гоняю,
То с друзьями, то один.
Ранним утром на зарядку
Я, конечно, не встаю.
Нет обеда? Всухомятку
Бутерброд я пожую.
Поздно спать люблю ложиться,
После всех телепрограмм,
И не может добудится
Меня мама по утрам.
«Ты сыночек, бледный, вялый
И совсем больной на вид.
Ты с утра уже усталый,
Может, что-нибудь болит?»
А отец сказал с досадой:
«Вот твоя ошибка, сын!
Соблюдать, конечно надо
В жизни правильный режим!»

**БЕСЕДА С ДЕТЬМИ НА ТЕМУ: «НАШИ ПАЛЬЧИКИ».**

Программное содержание: рассказать детям о том, что пальцы рук связаны с головой и внутренними органами. Каждый пальчик отвечает за свой орган. Дать понятие об «имени» каждого пальчика.

«Вы не хотите болеть никогда?»
Отвечают ребята: «Да, да, да!»
«Только обязательно
Слушайте внимательно.
Я открою вам секрет:
Сложного в учебе нет.
Кашель, насморк и отит
Лечит пальчик – Айболит.
Девочки и мальчики,
Приготовьте пальчики!
Ищем пальчиком кружочек,
Нажимаем на звоночек,
Девять раз вращаем влево,
Выгоняем вирус смело.
Девять раз вращаем вправо,
Убираем вирус. Браво!
Раз, два, три, раз, два, три,-
Прочь бегут от нас враги.
Только обязательно
Делать все старательно.
Этот пальчик – Айболит
Нос излечит, исцелит,
От бронхита, трахеита,
Ларингита и ринита.
Здесь от кашля, здесь от боли».
Дышит нос мальчонки Коли.
Ушки слышат, ножки пляшут.
Хорошо ребятам нашим!
Дружно, весело живут,
Песни звонкие поют.
Проверяй все по порядку,
Делай сам массаж-зарядку.
Не болит кружочек твой
Веселись, пляши и пой.
Солнце, воздух и вода,
Пальчик твой – твои друзья.
Утром, вечером и днем
Нужно помнить об одном:
Если делаешь массаж,
На посту всегда твой страж.

**БЕСЕДА С ДЕТЬМИ НА ТЕМУ:**

**«ВЕДЬ Я ЧИСТЫЙ, АККУРАТНЫЙ – ЗНАЧИТ, ВЫГЛЯЖУ ОПРЯТНО».**

Мальчик в садик приходил
Чистенький и столь опрятный.
Час в саду не проходил,
Как у этого мальчишки:
Майка лезла из штанишек,
После завтрака – футболка
Хуже кожи у свиненка.
На прогулке все как дети,
Ну а этот мальчуган
Лезет он как свин в загоне,
Где грязнее, там и он.
Мама в садик приходила
Не могла сынка узнать.
За сынка она стыдится
Ведь так дальше не годится.

**БЕСЕДА «БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»**

Есть у Владимира Маяковского стихотворение

Крошка сын к отцу пришёл,

И спросила кроха

Что такое хорошо

И что такое плохо?

Как вы думаете, мог бы отец ответить: «быть здоровым – хорошо, болеть – плохо?»

В этом мы сегодня попробуем разобраться. Как выглядит здоровый человек? (ответы детей), а больной? Какой вам больше нравится? Вы теперь убедились, что быть здоровым хорошо, а болеть плохо? Какими вы себя считаете? А какое у вас есть самое здоровое желание, вот именно сейчас? (поиграть). Отлично, тогда давайте поиграем.

Подвижные игры:

**Познавательно - игровая программа**

**«я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»**

Есть три закона здорового образа жизни. Первый закон.

Чтоб здоровым стать,

Режим дня надо выполнить!

С чего мы начинаем свой день, что делаем дальше? Мы с вами всегда делаем зарядку. Давайте поиграем в игру «будь внимателен», «режим дня».

Второй закон – если хочешь быть здоров – закаляйся. И холодной водой обливайся.

Чтобы обливаться нужна вода.

Эстафета «принеси воды», «не расплескай».

И наконец третий закон. Кто правильно питается, с болезнями не знается.

Эстафета «полезные продукты», «съедобное несъедобное».

**БЕСЕДА С ДЕТЬМИ НА ТЕМУ:**

**«ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ».**

Программное содержание: воспитывать уважение к труду младшего воспитателя, формировать желание приходить на помощь. Трудовая деятельность няни активизирует познавательную деятельность, поддерживает стойкий интерес к наблюдениям, за счет чего происходит накопление ярких впечатлений и активизация мыслительных операций.

Жил в лесу енот-чистюля,
Чистил ложки и кастрюли,
Делал по утрам уборку –
Приводил в порядок норку.
Убирал и грязь и сор,
Подметал метлою двор,
Красил кисточкой скамейки,
Поливал цветы из лейки.
В деревянное корытце
Наливал енот водицы.
И стирал енот детишкам
Рубашонки и штанишки.

**БЕСЕДА С ДЕТЬМИ НА ТЕМУ:**

**«МОЕМ, МОЕМ, МЫЛОМ, МЫЛОМ – НАШИ РУЧЕНЬКИ ЧИСТЫ!».**

Программное содержание: продолжать закреплять знание детей, о том, что перед едой нужно мыть руки с мылом. Показать детям, как правильно мыть руки (вручение мыла):

Дорогие, мои дети!
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченной, ключевой.
Из реки иль из колодца,
Или просто дождевой.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем,
Перед каждою едою,
После сна и перед сном.

**Родители**

- учувствуют в совместной деятельности;

- делятся опытом с другими

**Дети**

- участвуют в разных видах деятельности;

Познавательной, игровой, практической

**Медицинская сестра**

- оказывает помощь в организации оздоровительных процедур;

- дают консультации для родителей.

**Педагоги**

- осуществляют педагогическое просвещение родителей по проблеме;

- организуют деятельность детей

**Администрация**

- осуществляет руководство;

- создает условия для реализации проекта;

- контролирует ее ход выполнения.

**Методическая служба**

- оказывает методическую помощь в работе над проектом;

- осуществляет взаимосвязь всех участников проекта

Приложение 2

**Интеграция образовательных областей «Здоровье» и**

**«Физическая культура» с другими областями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Интегрированное содержание** |
| Безопасность | Техника безопасности при движении, прогулках, спортивных играх. Назначение специальной спортивной одежды и обуви. Необходимость прививок. Понятие об экологической безопасности. |
| Социализация | Воспитание активной жизненной позиции. Сильный человек – не угроза, а опора для слабого. Управление эмоциями через движение. Самоконтроль и саморегуляция собственных действий. Правила спортивных игр. Забота о себе – обязанность гражданина. Освоение культурно-гигиенических норм. |
| Труд | Физическое развитие повышает трудовые возможности. Рациональность трудовых действий. Профессии, связанные с физкультурой и спортом. |
| Познание | Строение человеческого организма. Способы передвижения человека и животных. Развитие сенсорики, мелкой моторики (дорожки здоровья). Пополнение словаря. Математические представления, связанные с движением: бег с ускорением, прыжки в длину и высоту, количество повторений, ориентирование по плану и т.д. Формирование пространственных представлений и ориентации в пространстве. Материаловедение (из чего сделан спортивный инвентарь и одежда). |
| Коммуникация | Развитие умения понимать словесную инструкцию, подчиняться определенным правилам, участвовать в коллективных действиях, общаться. |
| Художественная литература | Чтение произведений по теме («Мойдодыр», «Веселый турист», «Румяные щеки», «Два Мороза» и др.), разучивание пословиц, считалок, речевок, девизов. |
| Художественное творчество | Продуктивная деятельность – рисование спортсменов, изготовление атрибутов, эмблем для игр и спорта. |
| Музыка | Музыкальное оформление всех спортивных мероприятий. Ритмические движения и упражнения. Развитие положительных эмоций (коррекция психологических стрессов). Песенное творчество. |

**Физическая культура**

**и спорт**

**Внедрение новых технологий**

**Оздоровительные**

**мероприятия**

**Лечебно- профилактические мероприятия**

**Модули системы формирования здорового образа жизни**

**Работа с семьей**

**Воспитательно-образовательная работа**

**Работа с социумом**

**Коррекционная работа**

**(специалисты ДОУ)**

**Воспитание навыков и культуры поведения, положительных взаимоотношений и гигиенических навыков**

**Индивидуальные консультации**

**Совместные изготовления атрибутов и эмблем к спортивным праздникам**

**Консультации, семинары – практикумы для родителей**

**Открытые показы НОД**

**Анкетирование, тестирование родителей**

**Конкурсы с участием родителей**

**Оформление наглядного материала по теме**

**Проведение спортивных, интеллектуальных праздников, досугов, развлечений с участием родителей**

**Дни**

**открытых дверей**

**Родительские собрания,**

**круглые столы**

**Модули**

**взаимодействия**

**с родителями**

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАЧЕСТВЕННОГО АНАЛИЗА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | Балл | Критерии |
| Когнитивный компонент |
| Полнота | 4 | Ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых. |
| 3 | Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний. |
| 2 | Представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер; он трактует понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний. |
| 1 | Ребенок затрудняется объяснить понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья. |
| Осознанность | 4 | Ребенок осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды. |
|  | 3 | Ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды; при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. |
|  | 2 | Ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды. |
|  | 1 | Ребенок не осознает зависимость здоровья от окружающей среды. |
| Обобщенность | 4 | Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоятелен в своих рассуждениях и высказываниях. |
|  | 3 | Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. |
|  | 2 | Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. |
|  | 1 | Ребенок не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности. |
| Системность | 4 | Представления ребенка о ЗОЖ носят элементарный, целостный характер. |
|  | 3 | У ребенка сформированы единичные представления о ЗОЖ |
|  | 2 | У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды. |
|  | 1 | У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды. |
| Поведенческий компонент |
| Инициативность | 4 | Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения. |
|  | 3 | Ребенок может проявлять инициативу в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием. |
|  | 2 | Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет. |
|  | 1 | Ребенок инициативу не проявляет. |
| Самостоятельность | 4 | Ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность. |
|  | 3 | Ребенок может проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность. |
|  | 2 | Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переводить его в самостоятельную деятельность. |
|  | 1 | Ребенок не проявляет самостоятельность. |

Сценарий физкультурного досуга с родителями
для детей среднего дошкольного возраста
«С физкультурой мы дружны!»

Программные задачи: развивать значимость физической культуры и спорта, интерес к ним; создать радостное настроение у детей и взрослых; закреплять двигательные навыки, физические качества (быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве), воспитывать нравственно – волевые качества (целеустремлённость, взаимовыручку, дружелюбие). Включить здоровьесберегающие технологии;

Материалы: эмблемы для команд, воздушные шары, шесть пар «ласт», 2 набора конструктора, 2 игрушечные машины, 4 «сугроба».

Ход мероприятия:

Зал украшен шарами, на центральной стене – флаг России, флаг Кубани.
Дети с родителями под музыку входят в зал.

Ведущий.  Пусть мороз трещит,
Вьюга в поле кружит,
Малыши – крепыши,
Не боятся вьюги !

Игра «Давайте все попрыгаем !»
Давайте все попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем .
И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем .
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем .
И ножками потопаем, потопаем, потопаем .
И ручками помашем, помашем, помашем .
И весело попляшем, попляшем, попляшем !

Ведущий. Ай, да молодцы, хорошо поплясали. А посмотрите кто к нам пришёл, услышав музыку.

(Входит печальный Медведь).

Ведущий .Здравствуй, Мишенька, почему ты такой грустный ?

Медведь .  Я немножко толстоват
И немножко косолап .
Но поверьте мне друзья,
В этом виноват не я !

Ведущий .  А скажи – ка, Мишка, нам,
Чем ты занят по утрам ?

Медведь .  Я, ребята, долго сплю,
До обеда я храплю !

Ведущий .  Расскажи нам по порядку
Часто ль делаешь зарядку ?
Спортом занимаешься ?
Водою обливаешься ?

Медведь.  Нет! Зарядку, ребята, я не делал никогда!
Закаляться ? Страшновато!
Жуть! Холодная вода!
Может средство есть какое,
Чтобы сильным, ловким стать,
От других не отставать?

Ведущий.  Есть такое средство! Есть!
Надо мёду меньше есть!
Утром долго не валяться,
Физкультурой заниматься;
Бегать, прыгать и скакать,
Душ холодный принимать!
Рядом ты с детьми вставай
Всё за ними повторяй!

Физкультминутка:
Раз, два, три, четыре, пять, начинаем приседать !
Влево – вправо повернулись
И друг другу улыбнулись .
Наклонились вперёд,
А теперь наоборот .
И ещё разок вперёд
И опять наоборот .
Потянулись, удивились
И на место приземлились .

Ведущий.  Ну, как, Миша, тебе понравилась наша зарядка ?

Медведь.  Да, я теперь в берлоге всегда её буду делать .

Ведущий.  А теперь давайте разделимся на две команды и родители , и дети, выбирайте эмблемы. Помогай, Миша! А мы сейчас начнём соревнование.

Ведущий.  И чтобы немного улеглось ваше волнение, предлагаем послушать стихотворение, которые приготовили наши дети.

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом очень дружим.

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра! Физкульт- ура!

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравиться нам

Делать по порядку:

Весело шагать, руки поднимать,

Приседать и вставать,

Бегать и скакать!

Ведущий: С кем, ребята, вы дружны?

Знать об этом все должны!

Дети: Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья!

Ведущий. А начнём мы наши состязания с постройки башни .

«Построй башню»

По – одному родителю с ребёнком от каждой команды. Игрушечный самосвал надо нагрузить кубиками, довезти до стройки и построить по образцу башню .

Ведущий. Молодцы, хорошо справились с первым заданием! Теперь следующий конкурс.

«Будем дружными !»

По команде, команды стоя друг за другом, держась за пояс. Идут, не размыкая цепочки, пройти «змейкой» среди кеглей и вернуться на исходную позицию.

Ведущий. Какие дружные у нас ребята. А теперь угадайте загадку:
Две весёлые подружки
Не отстали друг от дружки,
Обе по морю бегут,
Обе песенки поют.
Правильно, это ласты.

И у нас следующий конкурс.
«Гонки в ластах»

Соревнуются капитаны команд. Одев ласты, нужно обежать стул и вернуться в команду.

Ведущий. И сейчас мы проведём соревнование с элементами фристайла

«Фристайл с воздушными шарами»

Напротив каждой из команд по «сугробу». Родители, стоящими первыми, зажимают ногами, связанные между собой два маленьких воздушных шара. Бегут, стараясь не упустить шары. Подбежав к «сугробу»,обегают его. и возвращаются к своей команде, передают шары

Ведущий. Молодцы. А теперь задание на меткость.

«Меткие стрелки».

Чья команда быстрее и больше попадёт снежками в цель.

Ведущий. Молодцы, хорошо соревновались, до конца не сдавались! Думаю, к будущим Олимпийским играм подрастает достойная смена.

Ведущий: Судьи наши засиделись им помогут лесные звери. Вы теперь вставайте, с нами повторяйте.

Раз-присядка, два- прыжок

И опять присядка.

А потом опять прыжок

Заячья зарядка! Покажите как?

А лисята, как проснутся,

Очень любят потянуться,

Обязательно зевнуть ,

Ловко хвостиком махнуть! Ну, как?

Птичка скачет, словно пляшет

Птичка крылышками машет

И взлетает без оглядки

Это птичкина зарядка! Так сумеете?

Ну а мишка косолапый,

Широко разводит лапы,

То одну, то обе вместе,

Дома топчется на месте

А когда зарядки мало

Начинает всё сначала,

А вы так сумеете?

Судья.
И настал сейчас у нас.
Самый долгожданный час.
Все вы были молодцы,
И отважны и честны,
Показали ловкость, силу.
Танцевали вы красиво,
Благодарим всех за старанье,
Всем спасибо за вниманье!
(Вручаются всем участникам медали).

Ведущий. На этом наше развлечение завершено, но со спортом и физкультурой мы не прощаемся!