**Образовательный проект**

**«В здоровом теле – здоровый дух!»**

Паспорт проекта.

**Вид проекта:** творческо-информационный.

**Продолжительность**: недельный. (23.03. -27.03.2015г.)

**Участники**: воспитатели: Лукожева Н.В., Кудряшова И.А., инструктор по физ. культуре, родители, дети средней группы.

**Обр.область**: физическая культура, здоровье, познание.

**Актуальность:** Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья. Таким образом, можно заключить, в области охраны здоровья подрастающего поколения наше общество несёт наибольшие потери. И хотя во многих нормативных документах законодательно закреплено, что физическое и психическое здоровье человека – непреходящая ценность, в настоящий момент, когда резко ухудшаются здоровье населения, среда обитания, когда процессы депопуляции и вырождения выходят из-под контроля, все декларированные права и свободы сводятся к праву большинства населения быть больным и влачить жалкое существование. Отсюда вытекает важная проблема: как помочь подрастающему ребенку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.

**Цель:** Создание активной позиции родителей и их детей о важности укрепления и сохранения здоровья детей.

**Задачи:**

1. Дать представление детям и их родителям о значимости по сохранению здоровья.
2. Расширить знания детей и их родителей о физических умениях и навыках детей.
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместном сохранении здоровья детей.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Выполнение проекта:**

**В работе с детьми**:

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

* Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения ,ОРЗ). (Картотека №1, №2, №3, )
* Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».» (Картотека №1,№2.№3, )
* Воздушное закаливание. Подвижные игры. (Картотека №

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№** | **Мероприятия** | **Ответственный** |
| Понедельник. 23.03.15г. | 1. | Игра – беседа , включающая потешки, прибаутки, используемые при мытье рук, умывании. ( приложение № 1 ) | Лукожева Н.В. |
|  | 2. | Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу». (приложение №2) | Лукожева Н.В. |
|  | 3. | Консультация для родителей. « У ребенка аллергия».(приложение №10) | Кудряшова И.А. |
| Вторник  24.03.15г. | 1. | Игровая образовательная ситуация: « Корзина витаминов». (приложение№ 11) | Кудряшова И.А. |
|  | 2. | Чтение и обсуждение пословиц и поговорок о здоровье.( приложение № 3) | Кудряшова И.А. |
|  | 3. | Анкетирование родителей на тему: « Как сидит и ходит ваш ребенок» (приложение № 4) | Лукожева Н.В. |
| Среда  25.03.15г. | 1. | Игровая образовательная ситуация с исследовательской деятельностью : «Пейте дети молоко – будете здоровы». (приложение №12) | Лукожева Н.В. |
|  | 2. | Папка - передвижка для родителей. « Берегите зубы» | Кудряшова И.А. |
|  | 3. | Анкетирование родителей «Психическое и физическое здоровье ребенка» ( приложение №5) | Лукожева Н.В. |
| Четверг  26.03.15г. | 1. | Рассматривание сюжетных картинок видов спорта. | Кудряшова И.А. |
|  | 2. | Беседа – сказка «В стране Болючке».  ( приложение №6) | Лукожева Н.В. |
| Пятница  27.03.15г. | 1. | Развлечение с участием родителей «В городе здоровичков» (приложение №7) | Лукожева Н.В. |
|  | 2. | Чтение художественной литературы .А.Кутафин. «Вовкина победа». (приложение №8) | Кудряшова И.А |
|  | 3. | Родительское собрание «Роль семьи в психическом и физическом развитии ребенка».  (приложение №9) | Лукожева Н.В.  Кудряшова И.А |

**Приложение № 1**

**Потешки при умывании**

1. Ай, лады, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

2.Чище мойся, воды не бойся!

Кран откройся, нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!

Мойся шейка, хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся,

грязь смывайся,

Грязь смывайся!

3. От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Катя умывается,

Солнцу улыбается!

4.Водичка, водичка,

Умой (Лешино) личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

5.Знаем, знаем, да-да-да

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку,

Лейся понемножку.

Лейся, лейся, лейся

Лейся посмелей,

Катя умывайся веселей.

6. Мыло душистое, белое, мылкое,

Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:

Если б грязнуля вспомнил про мыло –

Мыло его, наконец, бы отмыло.

**Приложение № 2**

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

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

**Воспитатель:**  Вчера мама – рассказывала, что её дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов.

В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

**Для лучшего запоминания использовать художественное слово.**

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помним 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:** Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

**Игра «Правильно – или нет»**

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

1. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

1. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

1. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

1. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

1. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Воспитатель:** Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

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

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

**Воспитатель:** Молодцы! Вы много знаете о витаминах. Мы запомним навсегда:

**« для здоровья нам нужна витаминная еда».**

**Приложение № 3**

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

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Приложение № 6**

**В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ**

**Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников**

ЦЕЛЬ. Научить ребёнка заботиться о своём здоровье

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

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

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

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

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

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

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

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

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,

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

Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может

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

Жителей этой страны называют куталки.

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

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

**Приложение № 7**

**Развлечение для детей средней группы.**

**«В городе здоровячков»**

Цель: создать радостное настроение, совершенствовать двигательные умения и навыки. В игровой формой развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, силу, координацию движений. Формировать сознательное отношение к собственному здоровью, воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: указатели с названием улиц (Дорожная, Лечебная, Спортивная, Микробная, Витаминная). Муляжи овощей и фруктов; Картинки – иллюстрации (влажная уборка, проветривание, прогулка, дыхание парами лука и чеснока). Синие и красные массажные мячи. Гигиенические принадлежности. Персонажи Микроб и Почтальон. Пластиковые шарики – «витамины».

**Ведущий**. За морями, за горами,

Есть волшебная страна.

Страною здоровья зовет она.

Я приглашаю вас в путешествие.

**Ведущий:** Ребята, вы хотите побывать в необычном городе Здоровячков? В этом городе есть необыкновенные улицы, но чтобы нам с вами туда попасть, нужно догадаться, о чем я говорю.

Оля весело бежит

К речке по дорожке.

А для этого нужны нашей Оле. (ножки)

**Улица Дорожная**

Ходьба: Обычная, по «дорожкам здоровья», на носках, пятках, в полуприседе.

Бег: обычный, «змейкой» между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп».

*Звучит стук. За дверью посылка.*

**Ведущий,** Вам посылка от Мойдодыра. Ребята, как вы думаете, что мог прислать нам Мойдодыр?

Ведущий открывает посылку и обсуждает присланные предметы для гигиены

**Игра «Утренняя гигиена»**

Дети делятся на две команды, напротив каждой команды стоит тумба с принадлежностями (мыло, мочалка, полотенце, зубная паста и щетка, расческа) и добавляются любые другие предметы. Ребенок должен добежать до тумбы, выбрать

нужный предмет и вернуться в команду. Побеждает команда, которая не ошиблась в выборе.

**Ведущий.** Молодцы, ребята! А что еще очень важно делать по утрам, чтобы быть здоровыми?

Дети. Утреннюю гимнастику!

Выполняется зарядка – настрой;

Глаза я утром открываю,

И о зарядке вспоминаю.

Надо мышцы укреплять,

Тело стройным создавать.

**Ведущий**. Дети а вы знаете свое тело? В нашем городе на улице Лечебной живет доктор Айболит, который тоже все знает о нашем теле.

**Улица Лечебная**

Добрый Доктор Айболит

Всех излечит, исцелит.

Обратитесь к Айболиту

Он поможет, даст ответ.

Дети вместе с воспитателем ласково называют части тела, выполняя движения.

Головушка – солнышко (гладят себя по голове).

Носик – абрикосик (закрывают глаза, пальцем дотрагиваются до кончика носа).

Щечки – комочки (мнут щеки пальцами, труд ладонями).

Лобик – бобик (хмурится).

Бородушка – молодушка(поглаживает подбородок).

Реснички – сестрички (моргают).

Ушки – непослушки (несильно трут уши пальцами).

Пальчики – мальчики (шевелят пальцами)

Животик – бегемотик (выпячивают живот вперед).

Спинка – тростинка(выпрямляют спину).

Коленки – пружинки (приседают).

Стопы – сапожки (топают ногами, прыгают).

**Ведущий.** Дети, а если получится так, что мы заболели, что надо делать?

Дети. Вызывать врача, измерять температуру, прикрывать нос и рот платком во время кашля или чихания, чтобы не заразить других опасными микробами.

**Ведущий.** Ребята, а вы знаете, что микробы бывают полезные и вредные? Мы их не видим, но они есть у каждого человека. Если полезных микробов мало, то человек может заболеть. Как уберечь себя от инфекции? Пройдем на Микробную улицу.

**Улица Микробная.**

Обращается внимание детей на иллюстрации. Дети берут и обсуждают их, влажная уборка, проветривание, прогулка, дыхание парами лука и чеснока, сон при открытой форточке, занятия физкультурой.

В это время забегает «Микроб» (в руках сетка с мячами – «микробами»).

Микроб.

Я злой прожорливый микроб!

Все ем, что попадает в рот.

Люблю, где влажно и темно.

Я с пылью, грязью заодно!

- Мои друзья – вредные микробы – вмиг разлетятся и все заразят! (выбрасывает мячи из корзины на пол, убегает).

Ведущий. Давайте сделаем уборку. Спасемся от микробов!

Дети, зажимая мяч между стопами, прыжками на двух ногах и ходьбой на боковой стороне стопы (мяч между сводами стопы) переносят мячи – «микробы» по разные стороны площадки.

**Ведущий**. А как еще можно победить микробы?

Дети. Заниматься физкультурой!

**Улица Спортивная**

Ведущий. На улице Спортивной

Все двигаться должны.

Лентяи, лежебоки

Здесь вовсе не нужны.

Продолжаем заниматься, выполняем специальные упражнения, укрепляющие наши мышцы, для коррекции осанки. Дети перестраиваются две колоны.

«Черепаха»

Это упражнение мобилизует шейные позвонки. Его полезно делать при большой нагрузке в области шеи и плеч, а так же если болит голова.

И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

Слегка присесть, расслабить шею, втянуть ее плечи постоять несколько секунд. Медленно покачивая головой влево и право, вытянуть шею, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

«Сосулька»

Укрепляет мышцы брюшного пресса.

И.п. – сед ноги вперед, руки в упоресзади. Поднять прямые ноги вверх, удержать.

«Сосулька раскололась» - развести ноги в стороны, удержать «угол». Повторить 3-4 раза.

**Улица Витаминная**

Ведущий. Нигогда не унываю,

Улыбка на лице.

Потому, что принимаю

Витамины А,В,С.

**Игра « Витамины для стола**»

На ковер высыпаются пластиковые шарики – «витамины». Нужно собирать их, захватывая пальцами стопы и относить в стаканчик, подпрыгивая на одной ноге.

- А в чем еще есть витамины и это полезно кушать?

Дети. Это овощи и фрукты!

Ведущий. Правильно, они очень полезны, в них много витаминов. Из них варят компоты, варенье, делают салаты, соки, а некоторые едят свежими, только обязательно моют.

**Игра «Фрукты и овощи»**

Дети становятся в большой круг, в середине зала в обруч выкладываются муляжи овощей и фруктов. По команде каждый ребенок должен взять один овощи один фрукт. Подводится итог правильного выбора.

Ведущий. Молодцы, ребята! Надеюсь, теперь вы знаете, как нужно заботиться о своем здоровье, беречь и укреплять его. Получайте витамины (ведущий угощает детей фруктами).

**Приложение № 8**

**Автор: Алексей Кутафин**

**«Вовкина победа» (рассказ о детском спорте)**

Счастливый Вовка стоял на пьедестале, в обнимку с тремя призёрами, победно махая свободной рукой из подмышки рослого чемпиона – на овации болельщиков-зрителей в гулком зале бассейна. Он был самым маленьким по росту и намного младше по возрасту среди победителей детских отборочных соревнований «По прыжкам с трёхметрового трамплина». «Хорошо, что есть три попытки и Третье место!», - думал он на перспективу: - «Будут потом ещё впереди главнее Победы, и более престижные высоты»...Плавать и нырять Вовка научился ещё с малолетства, на ежегодных летних каникулах в деревне у Бабушки с Дедушкой. Там и местная речушка с прозрачной водой, и глубокий пруд с высоким берегом. Вот так, в свободном плавании – научился Вовка и нырять.

Со своими ловкими деревенскими сверстниками, год за годом на протяжении всего короткого лета – совершенствовал он своё мастерство. Жюри, и судейство было строгое и объективное – сплошь оно состояло из девчонок-ровесниц, с различной степенью восторга рукоплескавших за красивый прыжок и бесшумное ныряние. И Вовка нисколько не отставал в рейтингах спонтанного турнира «По прыжкам с обрыва рыбкой» от местных опытных сельских собратьев. А в последствии стал понемножку - и опережать их своими мастерскими прыжками, под крикливый визг и бурные аплодисменты наблюдавших болельщиц.

Вовке повезло. Мудрые Вовкины родители вовремя заметили, что сыну очень нравятся «водные процедуры», и самой ранней осенью приобрели для него всесезонный абонемент в самый современный и большой городской бассейн. И имел он теперь возможность тренироваться круглый год - не только летом в деревне, но и долгой зимой в городских условиях; когда летний сельский природный водоём замерзал до следующих трёхмесячных каникул.

На первом же «любительском» занятии самоуверенный Вовка решился нырнуть – не с общедоступной тумбочки, а - с высоко возвышающейся спортивной вышки. Раньше он видел, как прыгают с неё профессиональные спортсмены, но только по телевизору. Он долго смеривал её решительным взглядом, выжидая подходящий момент – спортивный трамплин был предусмотрительно закрыт во время абонементских занятий. И вот, улучив безнадзорный момент, обнаглевший Вовка тайно от всех пролез сквозь запретное заграждение; и тихонечко, но быстренько побежал по ступенькам лестниц вверх. Запыхавшись, он забрался на самую верхотуру – на третью, самую высокую высоту. И, приблизившись к краю вышки, в ужасе отпрянул назад. С такой высоченной высоты ему не приходилось нырять, и полнометражный бассейн внизу – показался ему маленьким корытом с кишащими в нём лилипутами. «А вдруг не попаду в него?», - озадачился Вовка: - «Или попаду в кого-нибудь?». Он в нерешительности затоптался на месте, стараясь унять дрожащие коленки.

Хорошо, что его заметил седовласый тренер, и ором закричал снизу, понятным жестом строго призывая маленького ныряльщика – спуститься сейчас-же. И у Вовки появился повод без позора отложить свою спонтанную авантюру до лучших времён, на неопределённое будущее. Но, спускаясь вниз, на первом этаже трёхэтажной вышки он всё-таки не утерпел и с разбегу сиганул, даже не прицеливаясь – с пружинистого трёхметрового трамплина. Да так красиво – взлетевши «ласточкой» в полёте, и эффектно «рыбкой» без излишних брызг ныряя в воду; что даже случайно не задел никого из многочисленных купающихся пловцов. И даже обалдевший тренер, даже не снимая верхнего олимпийского костюма и нашейного спортивного свистка – последовал его примеру, без промедленья ныряя за ним в семиметровую глубину.

Вовку промокший тренер махом вытащил из воды, считай одной левой и почти-что за ухо. Обтекая высыхающей одеждой на бордюре, он долго молча пристально всматривался в лучезарные наивные мальчишечьи глаза со счастливой улыбкой на победоносном лице. И, в конце концов, без какой-либо излишней похвальбы – предложил он Вовке записаться в его Спортивную секцию. А маленький спортсмен потом уж изо дня в день реабилитировался в его глазах за тот неслучайный случай.

Предновогодней зимой подошла пора первых настоящих соревнований в Вовкиной спортсменской карьере. Это был отборочный турнир, наградой призёрам в котором была путёвка в «Спортивную Школу Олимпийского Резерва»! Хоть и занимался Володька совсем недолго в секции – прозорливый тренер выдвинул именно его кандидатуру защищать честь всей его спортивной группы. И вот наступил ответственный момент для начинающего спортсмена. Трибуны бассейна заполнились многочисленными зрителями – и местными, и иногородними; с кричащими лозунгами из складных слоганов в поддержку спортсменов из своих команд. Там, среди болельщиков, сидели и его – Вовкины родители, болея только за него. Приготовившись к первой попытке – Вовка сразу почувствовал себя на вершине славы. В гулком зале эхом скандировался повторяющийся призыв: «Вовчик, давай!..». Восторженные, ором орощие и криком кричащие, возгласы - закладывали уши, мешая слушать тренера. На гребне всеобщих эмоций самоуверенный Вовка, возгордившись - ещё на старте уже летал в облаках, заранее строя планы на грядущее «великое будущее». Решил он в первой же попытке обойти всех конкурентов – показушно доказать на что он способен в самовольно придуманном наисложнейшем прыжке.

...Не получилась у Вовки первая попытка. Это он почувствовал сам, после того как вынырнул из воды. Сверху, под сводами бассейна, пронёсся гул разочарования. Неуверенность быстро заползла в неопытную юную душу, и груз ответственности отяжелил крылья её. «А вдруг и второй раз не получится?», - обеспокоено думал он: - «Тогда подведу я всю Команду, и Тренера надежд не оправдаю». И удача отвернулась от него. «Смазал» Вовка - и вторую попытку. Теперь у него почти уже не было шансов по набранным баллам пройти в заветную тройку финалистов. Он уже не обижался в душе на «чрезмерно строгое судейство», упрекая только себя за тщеславную свою самоуверенность и излишнюю неуверенность. Но мудрый Тренер, как ни странно - не стал читать ему наставительных внушений; а ободряюще похлопал его по плечу, благословив на третий выход: - «Нормально всё, Володя!.. Расслабься. Не корову же проиграем. Прыгни в своё удовольствие. Как тогда, в первый раз», - и искромётно подмигнул ему на удачу. «У каждого своё счастье. Вот Бабушка с Дедушкой в деревне очень дорожили и гордились своей Коровкой», - мимоходом наверх сам себе на уме настраивался Вовка: - «И я тоже своей мечтой гордиться хочу!». И изготовившись к решающей попытке, он представил себе – летний берег сельского пруда, раскрепостившись от тщеславных оков и балласта чрезмерной ответственности. И прыгнул, взяв себя в руки; раскованно ныряя в прохладную гладь воды.

И всё получилось. Он получил наивысший балл за третью попытку, и по сумме трёх – вошёл всё-таки в тройку лидеров.

Радостный Вовка под гром аплодисментов вступил на свою заслуженную ступень на пьедестале. И все за него были рады – и родители, и тренер, и друзья. А радовался он не только этому. Научился он преодолевать себя, нашёл таки способ прогонять предстартовый мандраж. Научился в полете, в буквальном смысле – брать себя в руки, и прыгать раскованно. Научился под гром оваций слушать и слышать тренера - со стороны то всегда виднее. Много потом ещё было у Владимира спортивного счастья. И победных триумфов тоже – в том числе и за вторые, и за первые места, с серебряными и золотыми медалями – всевозможными чемпионскими и даже олимпийскими званиями. Но всегда он вспоминал свою первую победу – высокое третье место, с главной наградой – своей путёвкой в жизнь.

**Приложение № 9**

**Родительское собрание**

**Тема: «Роль семьи в психическом и физическом развитии ребенка ».**

Цель: Ознакомить родителей воспитанников с основным 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 педагогического мастерства родителей по использованию здоровье, сберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

Форма поведения: круглый стол

Участники: родители, воспитатели.

Предшествующая работа:

1. Приглашение родителей.

2. Анкетирование родителей.

План проведения.

1. Вступительное слово.

2. Анализ анкетирования.

3. Динамическая пауза.

4. Заключительный этап собрания.

5. Подведение итогов собрания.

Ход собрания.

1) Введение.

Уважаемые родители, здравствуйте!

Позвольте начать выступления со стихотворения.

Более 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»

2) Основная часть.

А) Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенка, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. 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.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: « Кто такой здоровый человек?»

Анализ анкетирования

Проведение с родителями динамической паузы.

Воспитатель: Приглашаю всех на «Весёлую физ.зарядку».

1. Эй, все вместе, руки шире,

Сели на пол, как в квартире.

А теперь, все дружно встали,

Руки к поясу убрали,

Шаг всем вправо, шаг всем влево,

Все мы словно королевы.

2. Эй, давайте, ноги скрестим

И попрыгаем на месте,

А руками вверх и вниз,

Всем похлопаем на бис,

А потом чихните дружно!

А теперь смеяться нужно!

3. А теперь на плечи руки,

Чтобы ни тоски ни скуки,

Ногу правую вперед,

А потом наоборот!

4. А сейчас команду слушай:

Ухватить себя за уши,

И наружи языки

И повыше локотки

Ну а после дружно, вместе

Все попрыгаем на месте.

Б) В нашем группе создана система физкультурно – оздоровительной работы, по которой мы организуем свою деятельность. Что же входит в эту систему?

Эту систему условно можно разделить на три части:

Первая – это то, чему мы учим детей, или какие знания мы даём им по формированию привычки к здоровому образу жизни. Всю информацию разделим на несколько блоков.

1. Ребёнок и другие люди

Если чужой приходит в дом.

Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми.

Не открывать дверь чужим людям, даже если лаковый голос.

Не экспериментировать с лекарствами, пахучими веществами.

Не спускаться в подвал.

Не забираться на чердак, крышу.

Уметь позвать на помощь.

Не ходить с незнакомыми людьми.

2. Ребёнок в детском саду

Знать о предметах, которые требуют осторожного отношения в детском саду.

Ходьба из группы по лестнице на занятия.

Умение вести себя со взрослыми и сверстниками.

Умение вести себя во время режимных моментов.

Уметь правильно опускаться по лестнице, держась за перила для детей.

Хорошо ориентироваться в здании детского сада.

Быть приветливыми, здороваться, прощаться.

Пользоваться только своими предметами личной гигиены.

3. Ребёнок и природа

Ухудшение экологической ситуации.

Восстановление окружающей среды.

Контакты с животными.

Бережное отношение к живой природе.

Можно кормить бездомных кошек, собак, но нельзя трогать их руками, гладить, брать на руки.

Знать об опасности некоторых растений.

Не ломать веток.

Кормить зимой птиц.

Не загрязнять источники воды, почву.

4. Эмоциональное благополучие

Конфликты и ссоры между детьми.

Уметь рассказать о своём страхе и преодолеть его.

Нужно довериться родителям, воспитателю, потому что от них может последовать помощь.

Не доводи дело до силового разрешения.

Уступай друг – другу.

Не разговаривай грубо.

5. Ребёнок дома.

Открытые окна, балкон – источник опасности.

Знать, что нельзя самим открывать окно, балкон.

Знать номера телефонов: пожарные, милиция, скорая помощь, родители (рабочий, сотовый).

Должны знать, что следующими предметами пользуются взрослые, либо под присмотром взрослых: спички, газовая плита, электроприборы, иголки, ножницы, розетки, булавки, лекарства, бытовая химия.

6. Ребёнок на дороге.

Опасность на улице. Безопасный пусть в детский сад.

Работа ГИБДД

Если ребенок потерялся

Правила поведения в транспорте.

Зебра, светофор и дорожные знаки для пешеходов.

Правила поведения на улице.

Знать и выполнять правила поведения на улице (ходить только по тротуару, не играть на проезжей части); знать и выполнять правила перехода проезжей части.

Знать светофор, назначение перехода, знаки «пешеходный переход», «дети».

Заходить в заднюю дверь, а выходить в переднюю, уступать место взрослым, не высовываться в окно.

7. Твой организм

Польза витаминов.

Правильное питание.

Работа организма.

Уметь слушать свой организм и выявлять причину дискомфорта.

Знать пользу и вред некоторых продуктов для организма человека.

Знать, части тела человека и некоторые внутренние органы (сердце, легкие) и для чего они нужны.

Все эти знания педагоги дают детям не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Воспитатель: Немного отдохнем

Ходьба спиной вперед очень хорошо развивает координацию движений.

Цыплёнок на цыпочках крался за кошкой,

А кошка на цыпочках шля за Антошкой.

Антошка на цыпочках двигался к дому,

Теперь повернёмся, пойдём по другому.

На пятках за кошкой плетётся Антошка,

За бедным цыплёнком усталая кошка.

Цыплёнок от страха забрался в корзину,

Сердитая кошка выгнула спину.

Психогимнастика. Сухое умывание:

Потереть руки,

Умыть лицо.

По середине головы расчесались руками,

Брови пощипали,

Крылья носа погладили указательными пальцами.

Потереть сверху и снизу губ указательными пальцами.

Потереть мочки ушей.

В) Вторая часть – это чем занимаются дети в детском саду, чтобы быть здоровыми.

1) Гимнастика после сна

2) Ходьба по массажным дорожкам

3) Контрастные воздушные ванны

4) Умывание

5) Спортивные праздники

6) Досуги, развлечения

7) Игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы

8) Гимнастики (утренняя, дыхательная, для глаз, для развития мелкой моторики, психогимнастика (для снятия умственного и психического напряжения)

9) Употребление в пищу лука и чеснока, а так же вдыхание запаха лука и чеснока

10)Кварцевание группы

11) Музыкотерапия

12) Динамические паузы, подвижные игры

13) Соблюдение режима дня

14) Четырехразовое питание

15) Прогулки

Г) 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.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов в гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченное.

На прогулке и в группе мы проводим ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые лечат те или иные заболевания.

Давайте вместе поиграем.

«Мышка и мишка», направлена на формирование глубокого ритмичного входа и выдоха, лечит болезни носа и горла, укрепляет мышцы позвоночника.

Ход игры: Ведущий показывает движения и произносит слова:

• 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 попадает. (Надо ходить по залу),(повторить 4-6 раз).

« Кто самый громкий?» цель игры: Тренировка носового дыхания, смыкания губ, лечение болезней носа.

Ход игры: Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательные палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «ммм», одновременно похлопывая указательным указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «ммм» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря.

Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес и звук «ммм» правильно и громче всех, вручается «фант». Затем объявляется победитель.

Много тревог и волнений вызывает болезнь ребенка. Есть таблетки и лекарство, которые обычно, назначает врач и есть народные средства лечения.

• Какие из средств помогают вам вылечить ребенка от кашля, насморка?

И так, наши рецепты в копилку полезных советов (зачитываются ответы из анкет)

(Приложение 1).

Игра с родителями «Вопрос - ответ».

1. Чем запивать лекарства?

Что значит принимать его до еды, после еды?

Ответ: принимать лекарства до еды – это значит на пустой желудок, то есть не ранее, чем спустя 2-3 часа после еды, не позже чем за 15-20 минут до завтрака, обеда, ужина. Если лекарства рекомендуется принимать после еды, выпивать его сразу же в течении 30 минут после еды, но не позже.

2. Как предупредить кариес зубов?

Нельзя давать перед сном конфет, печенье, полоскать рот после еды, пользоваться нитью или зубочисткой, правильно чистить зубы.

3. Какую одежду лучше использовать с учетом гигиенических оздоровительных средств? Детскую одежду обычно шьют из хорошо впитывающих и испаряющих влагу тканей. Такими являются хлопчатобумажные ткани.

4. Какие существуют меры по профилактике близорукости? Постоянно следить за посадкой, не разрешать подолгу смотреть телевизор, не должно быть у детей длинных челок, гимнастика для глаз, витамины.

5. Возможна ли радиация, исходящая от телевизора? Все теле аппараты могут испускать рентгеновские лучи. Излучение происходит на расстоянии 10 см от телевизора и от незначительное. Не рекомендуется смотреть телевизор сидя на полу, так как излучение направлено вниз, а при неисправном телевизоре может вызвать серьезные повреждения глаз.

6. Что необходимо для сохранения слуха ребенка? Беречь его уши от холода, содержать в чистоте, предупреждая тем сам самым воспаления и нарывы в ухе, из-за которых может понизиться или вовсе пропасть слух. Не допускать проникновения в уши воды, охраняйте слух ребенка от сильных, резких звуков.

Я думаю, Вам было бы интересно посмотреть, как же Ваши дети занимаются на физкультуре. Предлагаю Вам посмотреть фото : «Занятие по физкультуре».

Просмотр

Раздать памятки

Вот и подошел к концу вечер.

Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепка дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!

**Приложение№10**

**Консультация для родителей.**

**« У ребенка аллергия»**

Недомогания, связанные с непереносимостью некоторых пищевых продуктов, известны с давних времен, еще Гиппократ отмечал появление кожных высыпаний и зуда после употребления молока. Такие состояния обычно называют пищевой аллергией.

Пищевая аллергия – это состояние повышенной чувствительности организма к пищевым продуктам, которое развивается при нарушениях иммунной системы. По данным отечественных и зарубежных исследователей распространенность пищевой аллергии колеблется в широких пределах – от 0,01 до 50 % .

Какие продукты чаще вызывают пищевую аллергию?

Пищевая аллергия может развиваться после приема практически любого продукта питания. Но существуют продукты, обладающие выраженными аллергизирующими свойствами ( рыба, особенно морская; морепродукты – устрицы, ракообразные, моллюски; орехи; куриные яйца; молоко; пищевые злаки – пшеница, овес) и имеющими слабую аллергенную активность. Нередко причиной развития пищевой аллергии является не сам продукт, а различные химические добавки, вносимые для улучшения вкуса, запаха, цвета продукта. Пищевые добавки – это большая группа веществ: красители, ароматизаторы, антиоксиданты, эмульгаторы, ферменты и др.

Какие симптомы характерны для пищевой аллергии?

Клинические проявления пищевой аллергии разнообразны по форме, локализации, степени тяжести и прогнозу. Самым тяжелым проявлением пищевой аллергии является анафилактический шок. Анафилактический шок отличается скоростью развития от нескольких секунд до 4 часов. Проявляется резким падением артериального давления, удушьем, потерей сознания, судорогами, отеком лица, крапивницей, поносом, рвотой. Возможен летальный исход. Кожные проявления или аллергодерматозы относятся к самым частым проявлениям пищевой аллергии. К наиболее частым клиническим проявлениям с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта относятся: зуд в полости рта или горле, рвота, колики, отсутствие аппетита, отказ от еды, нарушение стула (запоры или диарея).

**Что такое аллергия у детей?**

Аллергия может проявляться не только у взрослых, но и у детей.

Аллергия у детей может появиться уже в первые месяцы жизни, особенно если ребенок находится на искусственном вскармливании.

Почему возникает аллергия у детей?

Это наследственность, экология, психология (в раннем возрасте это выгода от болезни, если мама уделяет ребенку мало внимания, значит, чтобы побыть с ней, ребенку нужно заболеть.

К сожалению, родители не идут к аллергологу, а пытаются вылечить болезнь сами. В итоге ребенок поступает к аллергологу, имея уже стойкую болезнь. Аллергия у детей может возникнуть и на прививки. Прививочные материалы могут содержать вещества, на которые у ребенка есть аллергия. И даже если аллергия у детей в этом случае вызывается очень редко, лучше все-таки поговорить с врачом или даже сделать кожный тест на прививочный материал. Наиболее часто аллергия у детей проявляется следующим образом:

 атопический дерматит

 аллергический ринит (насморк)

 конъюнктивит

 бронхиальная астма

 крапивница

Признаки аллергии: выделения из носа, многократное чихание, воспаленные глаза и слезотечение, мешки под глазами. Если вы заметили эти проявления – не откладывайте, посетите аллерголога.

**Что такое сезонная аллергия?**

С давних времен известна аллергия с сезонным характером течения, связанные с неблагоприятным воздействием пыльцы различных растений на организм человека. Это заболевание носит название сенной лихорадки или поллиноза. Проявляется аллергия покраснением, отеком век, зудом глаз и слезотечением. Заложенностью, зудом носа или насморком, многократным (приступообразным) чиханием. Возможен кашель и удушье. Время цветения различных растений выпадает на разные сезоны года – весну, лето, осень.

Благодаря многочисленным ботаническим и клиническим исследованиям, в настоящее время установлены виды ветроопыляемыхрастений, пыльца которых чаще всего вызывает поллинозы. Наиболее активными аллергенными свойствами обладает пыльца сорных и злаковых трав. Пыльца деревьев в аллергенном отношении гораздо менее активна.

Причиной аллергии обычно является пыльца ветроопыляемых растений. Выброс пыльцы у большинства этих растений происходит рано утром, однако её концентрация в воздухе обычно становиться максимальной днём или ранним вечером. Это обусловлено тем, что днём усиливается циркуляция воздуха. В сухую погоду, даже под действием слабого ветра, пыльца может распространяться на большие расстояния, поэтому даже в крупном городе концентрация пыльцы в воздухе может быть очень высокой. Через несколько часов пыльца утрачивает жизнеспособность, но её аллергенные свойства сохраняются в течение длительного времени.

Не у всех растений пыльца обладает одинаковой стойкостью к внешним условиям, однако она сравнительно легко переносит низкие температуры и плохо – высокие. В большинстве случаев пыльца гигроскопична, легко впитывает влагу. В воздушно-сухом состоянии пыльца многих растений может сохранить жизнеспособность в течение длительного времени: например, у сливы - до 180-220 дней, у тюльпана – 38—108 дней, у финиковой пальмы - до 10 лет. Пыльца злаков остается жизнеспособной очень непродолжительный срок (3-5 дней у ячменя, пшеницы, кукурузы). Дождь и резкое падение температуры приводят к падению содержания пыльцы в воздухе и к облегчению состояния больных, имеющих повышенную чувствительность к такой пыльце. Периоды цветения одного и того же растения существенно различаются (на интервал, превышающий месяц) в разных географических зонах (южные или северные районы, горная или равнинная местность). Например, начало пыления растений в Краснодарском крае происходит на месяц раньше, чем в Волгоградской области. В Тбилиси и деревья и злаковые цветут в апреле-мае, а период пыления полыни укладывается в два месяца – август и сентябрь (для сравнения: в Волгоградской области период пыления полыни начинается с июля и продолжается по октябрь). В Санкт-Петербурге начало цветения растений начинается на 30-45 дней позже, чем в Волгоградской области и длительность пыления гораздо короче, например лебеда и полынь в С.-Петербурге цветут на два месяца меньше, а такая трава как мятлик всего 30-45 дней по сравнению с 210 днями на территории Волгоградской области.

**Приложение № 11**

**Коллективная аппликация "Витаминная корзина"**

Цель: Учить детей работать в коллективе, вырезать детали аппликации по предварительной разметке, располагать их на общей основе; познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитать у детей потребность правильно питаться, воспитывать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

**Демонстрационный материал**: Отрывок из мультфильма «Трое из Простоквашино», письмо из Простоквашино; картинки витаминов, полезных продуктов; промышленные витамины;

**Раздаточный материал:** «корзина для витаминных продуктов» - основа аппликации. Заготовки цветной бумаги с нарисованным контуром овощей и фруктов, клей, ножницы, салфетка, дощечка для труда.

**Для сюрпризного момента**: кусочки нарезанных овощей и фруктов.

Алгоритм действий.

I. Организационный момент. Вступительная беседа.

- Дорогие ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. А с каким настроением вы пришли сегодня на занятие?

- Посмотрите, сколько гостей пришло к нам сегодня. Подойдите к ним, поздоровайтесь и поделитесь с ними хорошим настроением.

II. Беседа о витаминах.

- Сегодня в садик принесли письмо из Простоквашино от кота Матроскина и Шарика. У них случилась беда. Заболел Дядя Фёдор.

*А вот что пишут Матроскин и Шарик.*

Письмо:

Здравствуйте, дорогие ребятишки, девчонки и мальчишки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радует его ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Дядю Фёдора вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо. ( просмотр отрывка из мультфильма).

- Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Дядю Фёдора? (выслушать ответы детей)

- Я знаю, что нам может помочь побыстрее вылечить Дядю Фёдора. Это витамины! (открыть доску с изображением витаминов).

- А кто знает, что такое витамины?

- Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

- Где живут витамины? (В продуктах питания. Прикрепить к доске картинку с продуктами

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему?

- А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витаминки – таблетки продаются в аптеках. (показать).

- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты.(прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске).

- Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите.

- Ну и конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура.

III.Физминутка.

Пейте все томатный сок, И.п. О.с.

Раз, два, три, четыре, Ходьба на месте

Раз, два, три, четыре,

Кушайте морковку! И.п. О.с.

Раз, два, три, четыре, Руки к плечам, руки вверх.

Раз, два, три, четыре,

Все ребята будете И.п. О.с., руки на пояс

Раз, два, три, четыре наклоны в сторону

Раз, два, три, четыре,

Крепкими и ловкими И.п. О.с. руки на пояс

Раз, два, три, четыре, приседания.

Раз, два, три, четыре,

Грипп, ангину, скарлатину - И.п. О.с. руки на пояс

Раз, два, три, четыре, прыжки

Раз, два, три, четыре,

Все прогонят витамины! И.п. О.с.

Раз, два, три, четыре, ходьба на месте.

Раз, два, три, четыре,

IV. Аппликация.

Как же нам написать ответ Матроскину и Шарику, ведь наши дети писать не умеют?

Предлагаю отправить в Простоквашино витаминную корзину с овощами и фруктами, которую мы сделаем сами.

Вырезание из заготовок различных овощей и фруктов. - Вырезаем чётко по контуру.

Наклеивание на основу по очереди. Дети называют, что «кладут» в корзину, определяя, овощ это или фрукт.

V. Итог.

- Если Дядя Фёдор будет употреблять витаминные продукты, то он обязательно быстро поправится.

- А наши ребята любят есть овощи и фрукты?

- Очень любят и всем советуют:

1 ребёнок.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

2 ребёнок.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Все вместе

Никогда не унываем и улыбка на лице,

Потому что принимаем витамины АВС.

* ]Для наших гостей и наших детей – витаминное угощение.

(Вынести тарелки с нарезкой из фруктов и овощей)

**Приложение № 12**

**Образовательная ситуация – игра “Пейте, дети, молоко – будете здоровы”**

**Задачи:**

Заложить основы здорового питания: дать знания о витаминной ценности молока, влиянии его на состояние здоровья.

Уточнить знания детей о разнообразии продуктов молочного происхождения.

Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей.

**Организация игры**: группа детей, приглашённые родители

**Оборудование**: cтаканы с молоком, коктейльные трубочки, чайные ложки на каждого ребёнка, салфетки; зеркальца на каждого ребёнка. Плоскостные модели: 2 большие мышки, 3 маленькие мышки, 2 стакана молока. 2 батона, 2 кусочка мяса; фланелеграф.

**Модели продуктов:** творог, кефир, йогурт, сыр, сливки, масло сливочное, хлеб, колбаса, масло подсолнечное; 8 бумажных тарелочек; “коврик — полянка”; букеты цветов (ромашки, мак, незабудки); игрушки (корова, кукла — мальчик); вывеска магазина “У бурёнки”, грамзапись песни “Пейте, дети, молоко”.

Алгоритм действий:

1.Орг.момент.

**Воспитатель:** Ребята, как много у нас гостей, подойдем, поздороваемся.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Недаром русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.

Вопрос: Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? (Ответы детей).

А как думают наши гости? (Ответы родителей.) Ребята, а вы умеете беречь своё здоровье? Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? (Подсказка - я каждое утро делаю зарядку и умываюсь холодной водой.)

Вопрос: А как ты (имя ребёнка) заботишься о своём здоровье? Расскажи нам (имя ребенка), как ты бережёшь своё здоровье? “Здоровью цены нет”, только сам человек должен научиться беречь своё здоровье. Молодцы! Я рада за вас, вы умеете заботиться о своём здоровье! Ребята, я подарю вам один из секретов здоровья. Это полезный чудодейственный напиток, который называется. А вот как он называется, вы догадаетесь сами. **Приглашаю вас в кафе “Здоровейка”.**

Вопрос: Как узнать, что в стаканах под салфеткой? (Пробуют на вкус через трубочки для коктейля.)

Воспитатель: Кто догадается, скажите мне на ушко. А теперь дружно, громко, чтобы все гости услышали, что напиток здоровья это… молоко.

Указание: Снимите салфетку, положите под стакан.

Воспитатель: Молоко даёт человеку силу, красоту, здоровье потому, что в нем самом есть витамины Ф и К (показать модель).

Указание: Скорее пейте молоко, на дне стакана вас ожидает сюрприз (на дне стакана лежит витаминка).

Вопрос: Что у тебя (имя ребёнка) в стакане? Какой витамин ты увидел?

Указание: Возьмите ложечки, достаньте витаминки.

Вопрос: Как называется твой витамин?

Воспитатель: Молодцы, запомнили, чем богато молоко? Ребята, из молока делают много молочных продуктов. Давайте поиграем в цепочку молочных слов, будем по очереди называть молочные продукты. Я начинаю – сливки... (если дети затрудняются, помогают родители с помощью подготовленных подсказок).

Подсказки:

Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик.

Его намазывают на хлеб.

Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов.

Воспитатель: Молочный коктейль. Вот какая длинная цепочка у нас получилась.

Вопрос: Кто из вас пил молочный коктейль? А сами пробовали его готовить?

Воспитатель: Я предлагаю вам его приготовить - это очень интересно. Подходите к стойке, вставайте поудобнее. Итак, основной продукт для молочного коктейля - это молоко.

Вопрос: Что нужно сделать, чтобы получился коктейль?

Воспитатель: Правильно, вы можете добавить сироп красной смородины, клубничное варенье, варенье из кабачков или несколько капель лимонного сока.

Указание: Приступайте к работе.

Вопрос: Что (имя ребёнка) добавила? С чем ты (имя) смешал молоко? Какой красивый цвет у (имя) получился, поделись с нами своим рецептом.

Указание: Вы можете посоветоваться друг с другом, дать попробовать коктейль друг другу.

Воспитатель: я назову свой коктейль – “Румяные щёчки”.

Указание: Придумайте и вы название для своего напитка. Пора пробовать, что получилось.

Вопрос: Какой вкус у твоего напитка? Тебе понравился коктейль?

Воспитатель: Молочный коктейль не только вкусный, но и полезный. Пейте напиток здоровья. Знаете, ребята, о том, что молоко полезно, люди знали давно. Чтобы проверить, действительно ли это так, поспешите, проходите в мою “лабораторию”.

**Демонстрация опыта с помощью моделей на доске**

Воспитатель : Для опыта взяли 2-х новорожденных мышат, родных братьев. Якова - так звали первого мышонка, кормили (дети подговаривают вместе с воспитателем) хлебом, мясом, молоком. А его брата Филиппа кормили только хлебом и мясом. Братьев мышат взвешивали, следили за их здоровьем. Через полгода, когда опыт был завершён Яков стал… Каким стал Яков? Скажи (имя ребёнка) каким стал мышонок?

Вывод : Яков вырос, стал крепким, сильным. А бедняга Филипп?

Вопрос: каким остался Филипп? Послушаем, что скажет (имя ребёнка).

Вывод: Он был в два раза меньше своего брата, косточки у него были слабые, неправильной формы, он еле держался на ногах.

Воспитатель : Почему Филипп не вырос, как его брат? Как ты думаешь? Послушаем (имя ребёнка). Вы согласны с (имя ребёнка). Каких витаминов не хватало мышонку?

Воспитатель: Как же ему можно помочь? Чем надо кормить Филиппа, чтобы поправить его здоровье?

Воспитатель: Поспешите, в магазин продуктов , принесите нужные продукты, и не забудьте показать своим мамам и папам продукты, которые вы выбрали (дети выбирают продукты, затем возвращаются в лабораторию)

Вопрос: Что ты принёс? (что вы принесли?) перечисли. Почему ты так считаешь, что от кефира Филипп поправится? Какой витамин есть в твороге? Вы согласны с (имя ребёнка, если принесла крупу)? Что можно сделать с крупой, чтобы она принесла пользу? Как вы думаете надо ли давать кетчуп? Почему?

Воспитатель: Посмотрите, от молочной пищи Филипп стал...

Вопрос: Каким стал Филипп? Как ты думаешь? Послушаем (имя ребёнка). Почему он стал таким крепким.

Воспитатель: Какой он стал красавец, здоровый, весёлый.

Вывод воспитателя: Молочные продукты, необходимы всем малышам: и мышатам и ребятам, чтобы стали они красивыми, здоровыми, сильными.

Вопрос: Ребята, если бы вы оказались на месте Филиппа, что бы вы сказали детям, которые вас вылечили?(3-4 ответа).

Воспитатель: А кому из животных мы можем сказать спасибо, за то, что дают молоко? А ещё мы скажем спасибо Александру Ивановичу, за то, что он нам раскрыл один из секретов молока.

Воспитатель: “Сделал дело - гуляй смело” вот и мы с вами сделали большое доброе дело.

Вопрос: какое, доброе дело мы сделали? (ответы детей). А я знаю весёлый танец, выбегайте, вставайте в круг (танец под грамзапись, песня “33 коровы” из к/ф “Мери Поппинс”). Спасибо вам, у нас получился такой замечательный танец! Воспитатель: а я знаю ещё один секрет молока! Вопрос: скажите, каким цветом молоко? А ты как считаешь?

Воспитатель: Молоко то не белое, а разноцветное! Вопрос: вы мне верите? А ты веришь? Воспитатель: Раскрою вам секрет, бегите на полянку.

Обыгрывание стиха “Цветное молоко”

Как-то летом в полвторого,

Точно вспомнить не могу

Мише встретилась корова

Возле речки, на лугу.

– Вы корова?

– Да корова.

Я не ждал от вас такого.

Очень мило, очень мило,

чем я вам не угодила

– Вы цветы жуёте летом,

но, однако же, при этом

Мне цветного молоко не давали вы какая.

И ответила корова:

– Ну и что же здесь такого?

Вам цветное молоко?

Это просто и легко!

– Принесу, даю вам слово.

И пошла, пастись корова

Ни теряя, ни минутки

Возле речки целый час, ела только незабудки

Чтобы выполнить заказ.

Ела, ела, ела, ела и сказала:

– Плохо дело, ничего не помогло;

Молоко белым–бело.

Видно что–то здесь не так

Надо кушать красный мак.

Маку красного поела и вздохнула

– Плохо дело! Ничего не помогло,

Молоко белым–бело,

И до вечера в овражке ела жёлтые ромашки.

Ела, ела, ела, ела и вздохнула:

– Плохо дело, ничего не помогло

Молоко белым–бело.

Опечалилась корова:

– Я наверно не здорова

Не пойти ли мне к врачу,

я провериться хочу.

Что ты, милая корова

Ты у нас вполне здорова

Никуда ты не ходи

Ты на Мишу посмотри

Как у нашего Мишутки.

Глазки, словно незабудки.

Золотистые кудряшки,

Словно во поле ромашки.

Щёчки, словно

Маков цвет

Не Мишутка, а букет!

Улыбается корова.

В самом деле, я здорова?

Мне приятно и легко!

Я, пошла по молоко!

Вопрос: Ребята, посмотрите на себя в зеркало, как вы думаете, какие цветы ела корова, которая вас сегодня угощала молоком? (раздать каждому маленькое зеркало, подскажи).

Подсказки:

1. посмотрите на (имя ребёнка) на какие цветы похожи её (его) глаза

2. а у (имя) щёчки пылают как ... красный мак.

3. с какими цветами можно сравнить волосы у (имя)?

Вопрос: Твоя корова, какие цветы ела? Как ты догадался? Почему? Как ты догадался? Почему ты так решил? О каком же секрете здоровья вы сегодня узнали? Правильно! “Пейте, дети молоко, будете здоровы”.