|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\KAPBAFEL\лого.png | **Муниципальное автономное дошкольное образовательное** **учреждение** **«Детский сад № 384» г. Перми** |

 **Разработала и реализовала**

 **воспитатель**

 **Бессонова Татьяна Сергеевна**

**Пермь, 2014**

***Название проекта: «Если хочешь быть здоров!»***

***Цель:***

Формирование представлений о здоровом образе жизни и средствах народной медицины.

***Задачи:***

* Расширять представления детей о приспособляемости человека в холодное время года.
* Расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни: движение, сон, зарядка, свежий воздух.
* Дать представление об использовании средств народной медицины при простудных заболеваниях.
* Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

***Оборудование:***  Картинки с методами закаливания, картинки средств народной медицины, проектор для проведения физкультминутки, чай, мед, кружки, ложки, блюдца, оборудование для «Тропы здоровья» (коврики из пуговиц, мешочки с крупой, ребристая дорожка, мокрая дорожка, массажная дорожка, обручи, гимнастические палки.)

***Ход:***

***1 этап. Организационно-мотивационный***

В группу входит **Здоровейка** со словами:

*Я здоровье берегу –
Тело в чистоте держу.
Чтоб душа была здоровой,
С физкультурой я дружу.

Утром делаю зарядку,
Зубы чищу я всегда.
Приучаюсь по порядку
Выполнять я все дела.*

-Здравствуйте ребята меня зовут Саша, но мой друзья зовут меня Здоровейка, т. к я слежу о здоровье.

***2 этап. Моделирование и решение проблемных ситуаций***

***Проблемная ситуация № 1.***

***Здоровейка:* Друзья мои, а как вы думаете, что такое здоровье?**

*Ответы детей:*

-Здоровье- это сила, ум,

-Здоровье- это когда, человек себя хорошо чувствует,

-Здоровье-это то, что человек должен беречь.

***Вывод Здоровейки***: Вы все правильно сказали о здоровье. Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным и нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье.

**Воспитатель:**

Сейчас за окном осень и многие дети и взрослые болеют простудными заболеваниями: у них начинает болеть горло, появляется насморк, кашель, поднимается температура.

***Проблемная ситуация № 2.***

***Почему люди начинают болеть?***

*Ответы детей:* (Дети одеваются не по погоде, находятся рядом с заболевшими детьми, люди не закаляются)

**Воспитатель:**

Чтобы не болеть, необходимо закаляться, тогда наш организм будет сильным и сможет противостоять болезням.

***Проблемная ситуация № 3.***

***Как нужно закалять свой организм?***

*Ответы детей*: (Гулять, спать, обливаться, делать гимнастику, спать с открытой форточкой, и. т .д.)

(Педагог выставляет картинки со способами закаливания на доску)

***Вывод:***

Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. Кто соблюдает все правила закаливания, много двигаются, те люди не болеют или болеют реже.

И сейчас мы вместе со Здоровейкой немного подвигаемся

 **Здоровейка:**

Ребята, а я с вами хочу провести физкультминутку.

*(Мультимедийная физкультминутка «О здоровье»)*

***Проблемная ситуация № 4.***

***Что можно использовать из оборудования группы, чтобы помочь своему организму?***

***Дети называют оборудование и размещают его по группе.***

Дети составляют «Тропу здоровья».

**Здоровейка**

Ребята, а я сегодня пришел не один, когда шел к вам встретил Юлию Игоревну, она мне и рассказала, что водит сюда дочку Соню.

***(Рассказ мамы Сони, как они закаляются в домашних условиях)***

**Воспитатель:** (собственный пример закаливания)

**Воспитатель:**

Но если ты заболел, назначить правильное лечение может только врач, поэтому спешить с приемом таблеток не следует. Лучше обратиться к средствам народной медицины. Народными средствами лечились до появления таблеток, и они были всегда под рукой, их используют уже много лет. Они не могут привести вреда человеку.

***Проблемная ситуация № 5.***

***А как мы сможем узнать какие средства можно использовать без рекомендации врача, а какие нет?***

Кто нам может подсказать? Я не знаю? Может быть, гости наши знают? Спросите их кто из детского сада нам сможет помочь? (Медсестра Татьяна Александровна) Дети приглашают Татьяну Александровну в группу.

-Татьяна Александровна, мы вас позвали не случайно нам нужно узнать, какими народными средствами можно лечиться, а какими нет.

***Проблемная ситуация №6.***

***Какими народными средствами вас лечит мама, до прихода врача?***

(С детьми обсуждаются рецепты народной медицины, выставляются картинки)

*Ответы детей:* (Пить чай с лимоном, греть ноги в тазу, делать массаж носа, и. т. д.)

***3 этап. Заключительный:***

Сегодня мы с вами узнали, что необходимо делать для того, чтобы не болеть и какие народные средствами можно лечиться.

**Здоровейка:** Ребята я вам принес свой любимый чай из различных полезных трав, которые я сам собирал и предлагаю выпить чай с медом.

**Воспитатель:** Татьяна Александровна, расскажите о пользе травяного чая с медом.

**Медсестра:**

Мед отлично влияет на работу почек и сердца, способствует пищеварению и повышает иммунитет. Травяной чай **укрепляет иммунитет, т е противостоит простудным заболеваниям, а заболевшим поможет снизить жар и снять головную боль. Травяные чаи**очень полезны для всего организма.

*(Дети усаживаются за стол)*

**Здоровейка:** Приятного чаепития! Будьте детишки здоровы и не забывайте закаляться. До свидания!