Проект по здоровьесбережению в старшей группе

«Здоровье детей в наших руках»

выполнила воспитатель

Вечканова Татьяна Васильевна

**Пояснительная записка**

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 невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

**Актуальность темы.**

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

**Проблема:**незаинтересованность родителей в организации  двигательной  деятельности детей.

**Обоснование проблемы:**

-неосведомленность родителей о  важности  совместной  двигательной   деятельности   с детьми.

-недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,

- нежелание  родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.

- невнимание родителей к здоровому образу жизни  в семье,

**Цель проекта**:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью,  так и здоровью окружающих.

**Задачи проекта.**

Для детей.

1. Обогатить и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.

3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей.

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

5 Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для  поддержания  этой позиции

**Ожидаемые результаты**

**Для педагога:**

**1** 1. Ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов).

2 Снижение заболеваемости среди детей.

3 Создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья,   воспитание и развитие личности.

**Для детей:**

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.

2. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.

3. Повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Для родителей:**

**1** Активное взаимодействие родителей и педагогов.

2 Сформированность у родителей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни.

**Тип проекта:** информационно-практико-ориентированный.

**Продолжительность проекта:** долгосрочный (9 месяцев).

**Участники проекта:** воспитатели и дети старшей группы, родители.

**Выполнение проекта**

**1 этап: Подготовительный.**

• Формирование проблемы.

• Определение задач.

• Изучение методической литературы по данной теме.

**2 этап: Основной.**

• Организация работы над проектом.

**3 этап: Заключительный.**

• Анализ результатов проекта.

• Спортивное развлечение «Праздник спорта и здоровья»

• Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым  – здорово!»

• Оформление книги «О здоровье всерьез!»

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап: Подготовительный.**

• Проанализировать имеющиеся в научной литературе подходы к формированию у дошкольников здоровье сберегающего поведения;

• Выявить уровень сформированности  представлений о здоровом образе жизни  у участников проекта и круг и интересов, соблюдение элементарных правил ЗОЖ (дети подготовительной группы и их родители).

• Определение темы, целей и задач, содержание проекта, прогнозирование        результата.

• Обсуждение с родителями  проекта, выяснение возможностей, необходимых для реализации проекта, определение содержания деятельности всех участников проекта.

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе.;  
   2. Спортивный зал;  
   3. Спортивный участок на территории МДОУ.  
   7. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.  
   8. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).  
   9. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

**2 этап: Реализация. Формы работы с детьми:**

Этап включал в себя интеграцию образовательных областей: «познание»,  «социализация»,  «безопасность», «здоровье», «коммуникация», «физическая культура», «чтение художественной литературы», рассматривание энциклопедий и иллюстраций, просмотр презентаций ; «художественное творчество», «музыка», которая осуществлялась в процессе организации совместной деятельности взрослого с ребенком  и самостоятельной деятельности детей.

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

**Работа с детьми:**

**Непосредственно образовательная деятельность:**

**Физкультурное занятие**

**Тема: “Что такое здоровье?”.**  Цель: Систематизировать знания детей о составляющих понятия “здоровье”, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

**Тема “Режим дня”.**Цель: воспитывать необходимость соблюдения режима дня.

**Тема: “Гигиена - залог здоровья!”.**Цель: формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей; воспитывать навыки гигиены.

**Тема: “Одежда и здоровье”.**  Цель: воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.

**Тема: «Здоровье и питание».**Цель: расширять и уточнять представление детей о питании, продолжать учить правилам  культурного и безопасного поведения за столом, воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу, заинтересовать детей в сохранении и укреплении собственного здоровья и вести здоровый образ жизни.

**Тема**: **«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».** Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**Тема «Даёт силы нам всегда витаминная еда».**Цель:**з**акрепить знания детей о рациональном питании; соблюдение детьми правил питания

**Тема:  «Витамины укрепляют организм».** Цель: закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека; воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

**Тема: “И вкусно, и полезно!”.** Экскурсия на кухню детского сада. Цель: воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.

**Тема: «Все профессии важны, все профессии нужны».**Цель: расширять и обогащать представления детей о профессиях, орудиях труда, трудовых действиях.

**Тема: “Карта полезных продуктов”.** Цель: систематизировать полученные знания о полезных продуктах; воспитывать умение применять полученные знания.

**Тема «Микробы».**Цель: Формировать представление  детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней. Уточнить представления о роли физкультуры и закаливания в борьбе против микробов и вирусов.

**Тема: “Аптекарский огород”.** Цель: воспитывать трудолюбие.

**Тема: Мяч и я – друзья.**Цель: Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.

**Тема «Тема «Цветок здоровья».**Цель: Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя современные здоровье сберегающие технологии Непосредственно Образовательной Деятельности (крио - терапии, арттерапии, сказка- терапия).

**Тема: «Сохрани своё здоровье сам».** Цель: Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни.

**Тема: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет».**Цель: Познакомить детей с органами дыхания, функцией легких у человека. Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание. Дать детям возможность самостоятельно принять решение по защите своего организма от вредного дыма.

**Тема: «Путешествие в страну ОБЖ».**Цель: Закрепить понятие ОБЖ, формировать умение правильно действовать в экстренных ситуациях, обобщить знания о правилах техники безопасности в быту и правилах поведения на улице.

**Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.**

**Ежедневная профилактическая работа.**

Утренняя гимнастика, профилактическая гимнастика (дыхательная, осанка, плоскостопие, зрение)гимнастика пробуждения, проветривание, закаливание, физкультминутки, подвижные игры.

**Беседы:**

• Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».

• «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Как помочь себе и другому?», «Как устроено наше тело?», «Почему люди болеют?», «Как работает наш организм?», «Кто и как заботится о твоём здоровье?», «Как создать хорошее настроение?», « Если хочешь  быть здоров?»

• «Беседа о здоровье, о чистоте» Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций

• Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки).

**Игры:**

• Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника»,  «Аптека», «Скорая помощь»,  «Центр здоровья»,  «Кафе», «Детский сад», «Семья», «Больница».

• Дидактические игры: «Часы здоровья», «Умею - не умею», «Угадай, кто позвал», «Найди пару», «Угадай на ощупь», «Правила гигиены», « Хорошо или плохо», «Вредные или полезные», « Это можно или нет», «Мой день», «Опасно не опасно» и другие.

• Подвижные игры: «Тишина», «Ручеек», «Узнай, кто позвал», «Капкан», «Перетягивание каната», «Спорт для мальчиков и девочек», «Опасные ситуации», «Чей кружок быстрей соберется».

• Игры на развитие двигательного творчества: «Придумай – покажи». «Зарядка веселых мышат». «Зеркало». «Угадай – повтори», « Делай как я».

• Игры–драматизации: инсценировка отрывков: К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе». «Овощной карнавал». «Хрюша и Степашка».

**Рассматривание иллюстраций по теме.**

**Заучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровье.**

**Чтение художественной литературы:** К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», В.Радченко «Олимпийский учебник», С.Прокофьев «Румяные щеки2, М. Безруков «Разговор о правильном питании», Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие – крепкие зубки», А. Кутафин «Вовкина победа»,  А. Барто «Я расту» и «Девочка чумазая».

**Работа с родителями:**

• Консультации «Здоровый образ жизни семьи», «Иммунитет и способы его укрепления», «Режим дня», «Двигательная активность и здоровье дошкольника», «Плоскостопие», «Советуем посадить дома», «Разумно есть - долго жить!», «Поговорим о воде».

• Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, значимости совместной  двигательной  деятельности  с детьми и т.д.

• Памятки для родителей: «Профилактика плоскостопия у детей», «Здоровье – главное богатство человека», «Дыхательная гимнастика», «Игры нашего двора», «Профилактика нарушения осанки у детей», «Культура еды», «Гимнастика для глаз», «нетрадиционные методы закаливания», «Волшебные точки», «Быть здоровым – это здорово!».

• Картотека «Подвижные игры».

• Родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья детей»

• Выпуск газеты: «В здоровом теле – здоровый дух»

• Выставка книг для детей и родителей  о ЗОЖ.

**3 этап. Заключительный.**

**Промежуточный результат:**

**•**Проведение с детьми**с**портивного развлечения «Праздник спорта и здоровья»

•  Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым  – здорово!»

•  Проведение с детьми викторины «Счастливый случай»

•  Изготовление коллажа «Полезные и вредные продукты»

•  Изготовление коллажа «Правила здоровья»

**•**Составление книги-самоделки рецептов «Вкусные истории»

**Продукты проекта:**

**1 «День знаний» (сентябрь)**

1. Стенгазета «Мы спортивная семья» (ноябрь).

2. Стенд - консультация  для родителей «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки» (декабрь).

3. Спортивное развлечение «Наши защитники» (февраль) 4. Выставка рисунков на тему «Я расту сильным и здоровым» (январь).

5. «Мы гордимся нашими олимпийцами» занятие (март).

6. Презентация проекта. Видеоролик (март).

**Вывод:**

1. У детей проявился интерес к занятиям физкультурой и спортом.

2. Возникает желание трудиться на благо общего дела

3. Сформировались чувство патриотизма и уважения к людям других стран.

4. У родителей появились желание сотрудничать с педагогами детского сада в целях гармоничного развития и воспитания ребёнка. Возникнет желание больше времени уделять совместным с детьми мероприятиям, направленным на сохранение и укрепление здоровья семьи.

5. Укрепились детско-родительские отношения через совместное творчество и физкультурные мероприятия.

*Список используемой литературы.*

1. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. – М. : ТЦ Сфера, 2006 (Логопед в ДОУ).

2. Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. М. : ТЦ Сфера, 2009. (Вместе с детьми).

3. Ковалева Г. А. воспитывая маленького гражданина…: Практическое пособие для работников ДОУ. – М. : АРКТИ, 2003 – (Развитие и воспитание дошкольника).

4. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб. : «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2005.

5.

6. Шилаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. – М. : Филологическое общество «СЛОВО»; Эксмо, 2007.

7. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми).

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОЕКТУ

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

Цель:

Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее 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? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- 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. Помни истину простую Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую, Или сок морковный пьёт. От простуды и ангины помогают апельсины. Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

- 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.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- 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?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

**Использование игровых ситуаций в повседневной жизни**

**в формировании понятий о здоровом образе жизни**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду). Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. - Дети должны уметь правильно умываться. - Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. (Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т. п.) Мойся мыло! Не ленись! Не выскальзывай, не злись! Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок). Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное в живот залезет - и спокойно там живет. Залезет шалопай, и где захочется Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, дети, мыли руки перед ужином? Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным Постой-ка, у тебя горячий лоб Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки руки?

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду"? По утрам Зарядку делай Будешь сильным, Будешь смелым. Прогоню остатки сна Одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна Помогает здорово. Чтобы нам не болеть и не простужаться Мы зарядкой с тобой Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем,, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания. - обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика", - рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!" Отсюда вывод:

Нельзя:

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

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).

**Потешки при умывании**

\*\*\*

Водичка-водичка,

Умой Настино личико,

Настя кушала кашку,

Испачкала мордашку.

Чтобы девочка была

Самой чистенькой всегда,

Помоги, водичка,

Умыть Настино личико.

\*\*\*

Мыло душистое, белое, мылкое,

Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:

Если грязнуля вспомнил про мыло –

Мыло его, наконец, бы отмыло.

\*\*\*

Ай, лады, лады, лады

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

\*\*\*

Водичка, водичка,

Умой Лешино личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

\*\*\*

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!

\*\*\*

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Петя умывается,

Солнцу улыбается!

\*\*\*

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.

**Конспект интегрированного занятия «Мяч и я -друзья»**

Программное содержание:

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом. (отбивать мяч правой рукой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди).

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, чётко реагировать на команды.

Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.

ОБОРУДОВАНИЕ:

-большие мячи по количеству детей, диск с записью шумов природы.

Ход занятия:

Построение, перестроение, ходьба, прыжки (готовим организм к предстоящей работе с мячом)

ОРУ с мячом в движении под музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Мотоциклисты»

«На красный»- выполнение упражнения «Подбрось-поймай».На «зеленый» двигаются шагом по залу, отбивая мяч одной рукой. (баскетбольный мяч).

Дидактическая игра «Что можно делать с мячом?»

Играть, пинать, подбрасывать, ловить. (Воспитатель бросает мяч ребенку, он называет действие и возвращает мяч обратно.)

Составление рассказов

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка - выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

Упражнение «Баскетболисты»

Забрасывание мяча в корзину сверху из-за головы или от плеча

-А сейчас друзья, зашагала детвора.

Мяч через одного кладем-

Через центр зала мы идём!

Работа с мячом в парах (передача мяча: снизу, от груди, из-за головы, об пол 6-8 раз)

ИГРА «по местам»

У ребят порядок строгий

Знают все свои места

Ну, трубите веселее:

«Тра-та-та! Тра-та-та»

Игры –эстафеты «Мяч через тоннель»

Подвижная игра: «Охотники и зайцы» (метание,прыжки;3-4 раза)

-Раз, два, три, четыре, пять! Будем мы сейчас играть!

Игра на внимание «Запрещенное движение»

-Молодцы, хорошо играли и наверное устали. Мы сейчас к морю пойдем и немного отдохнем.

Тихо включается запись с природными звуками.

-Вбираем через нос морской воздух ,слушаем прибой моря, и на выдохе произносим звук»ш-ш-ш»

-Прилетела вдруг оса, сделали вдох через нос и на выдохе произносим звук»-з-з-з».

-А это жук жужжит»ж-ж-ж»

-Посмотрели все в даль, а там гора

Упражнение «Высокая гора»

-Руки через стороны поднимите вверх (вдох, соединяются над головой тыльной стороной. Не дышим, задержали дыхание. Медленно опускаем руки вниз, медленный выдох, губы трубочкой. Встаем на носки и задержались в этой позе.

А теперь друг другу повернулись и улыбнулись.

Прежде, чем идти в группу, вспомните, чем мы сегодня занимались на занятие, и что вам больше всего понравилось (анализ занятия).

**Загадки, пословицы, поговорки и стихи о спорте и различных видах спорта**

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый. (Мяч)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это. (Мяч)

Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

 Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто.

Много лет,

Ежедневно,

встав с постели,

Поднимаю я. (Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка!

Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети. (Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются. (Лыжи)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то. (Лыжи)

На белом просторе

Две ровные строчки,

А рядом бегут

Запятые да точки. (Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? (Лыжник)

Ног от радости не чуя,

С горки страшной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,

Кто помог мне, дети? (Лыжи)

Он на вид - одна доска,

Но зато названьем горд,

Он зовется… (Сноуборд)

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня? (Коньки)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие. (Коньки)

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!"

- Там идёт игра -. (Хоккей)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед)

Не похож я на коня,

 Хоть седло есть у меня.

Спицы есть.

Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звонить умею, знай! (Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой. (Велосипед)

Эстафета нелегка.

Жду команду для рывка. (Старт)

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

**Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни**

- 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.

- И 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.

**НОД Познание. «Сохрани своё здоровье сам»**

Цель**:**

1. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни.
2. Воспитывать уважительное и доброжелательное отношение детей  друг  к другу.
3. Продолжать учить самостоятельно следить за своим здоровьем и бережно к нему относиться, заботиться о своём здоровье, беречь его.
4. Продолжать учить правильно питаться. Формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов питания, для чего они нужны человеку.
5. Закреплять представление о том, какие продукты полезны, какие не полезны для организма, о пользе витаминов.
6. Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья, формировать заботливое отношение к здоровью.
7. Прививать любовь к физкультуре и спорту.

**Предшествующая работа:**

1. Проводились беседы о питании, о полезных продуктах питания, о необходимости и пользе разных продуктов.
2. Беседы о здоровье, о спорте, о пользе физкультуры .
3. Беседы о витаминах и их полезных свойствах, о влиянии витаминов на разные органы человека.
4. Заучивание пословиц и поговорок о еде, о здоровье.
5. Чтение художественной литературы о здоровье, о еде, о гигиене и чистоте тела.
6. Рассматривали строение тела человека.
7. Дидактические игры по теме.

**Материал:**  цветок «здоровья»; «чудесный мешочек» с туалетными принадлежностями; мультимедийные средства – 3 картинки: у  ребёнка болит зуб, глаз, ухо; электронная зрительная гимнастика; карточки с полезными и не полезными продуктами; красные фломастеры; мяч; аудиозапись «Весёлая зарядка»; шапочки «витамины»; предметы: спортивные принадлежности мяч, скакалки, полезные продукты: фрукты и овощи, предметы ухода за собой: расчёска, зубная паста и щётка, мыло.

**Ход ООД**

Дети заходят в группу, здороваются! Встают около воспитателя.

Воспитатель: Ребята, а когда мы здороваемся, мы что желаем друг другу?

(ответы детей – мы желаем здоровья). А что такое, здоровье? (ответы детей – это сила, красота, ум, когда всё получается, когда человек не болеет, весёлый, может всё делать, прыгать, бегать, когда у человека ничего не болит, когда человек улыбается, у него хорошее настроение). А кто, хочет быть здоровым?

Дети: я, я, я…

Вос- ль: Замечательно, я рада, что вы все хотите быть здоровыми. Сегодня мы с вами отправимся в страну «Здоровья». Давайте, покружимся и скажем волшебные слова: «Покружились, покружились и в стране «Здоровья» мы очутились».

Каждый человек может сам себе укрепить здоровье, недаром говорится: «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу». Давайте запомним с вами эти слова (дети повторяют).

Воспитатель: А как можно укрепить своё здоровье?

Дети: заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, закаляться, правильно питаться, соблюдать гигиену.

Воспитатель: А каких помощников здоровья, вы знаете? Дети: (труд, сон, солнце, воздух, вода).

Воспитатель: Молодцы. Много вы знаете. Заботиться о своём здоровье нужно каждый день. Давайте начнём с самого утра.

**Пальчиковая гимнастика «Утро»**

Здравствуй, солнце золотое!  Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!  Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в родном краю, всех я вас – люблю!

Молодцы! А сейчас давайте с вами поиграем. Вставайте в круг.

**Игра «Что полезно для здоровья»**

Воспитатель: Я вам буду задавать вопросы, а вы, что полезно для здоровья  – хлопаете, что не полезно для здоровья – молчите.

1. Заниматься физкультурой, 2.Правильно питаться,3. Хорошо высыпаться, 4. Есть грязными руками, 5. Есть овощи и фрукты,6. Пить Коко – колу, 7. Соблюдать режим дня, 8. Много есть конфет, 9. Закаляться, 10. Не соблюдать гигиену, ходить грязным, 11. Есть полезные продукты, 12. Есть грязные, не мытые овощи и фрукты.

Воспитатель: Ребята, а какие народные мудрости  про здоровье вы знаете (пословицы и поговорки). Дети рассказывают.

**Пословицы и поговорки о здоровье**

1. Здоровье не купишь.
2. Труд здоровье – лень болезнь.
3. Кто долго жуёт, тот долго живёт.
4. Держи голову в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле.
5. Здоровье тоже золото
6. Здоров будешь – всего добудешь
7. Здоровье близко – ищи его в миске.
8. Чем дольше прожуёшь, тем больше проживёшь.
9. Холода не бойся, по пояс мойся.

10.Мойся белее, будешь милее.

11.Смолоду закалиться – на весь век пригодиться

12. Чистая вода -  для болезни беда

13.Здоровье – всему голова.

14.Крепок телом – богат делом.

15.В здоровом теле здоровый дух.

16.Никогда не унывай – витамины принимай.

17.Лучше видит тот, кто морковь жуёт.

18.Весёлый смех – здоровью успех.

19.Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Воспитатель: Молодцы, ребята! А ещё, чтобы быть здоровым, надо правильно питаться. Садитесь за столы и слушайте внимательно задание.

**Д/У «Полезные и не полезные продукты»**(за столами)

Воспитатель: Ребята, перед вами карточки, на которых нарисованы полезные и не полезные продукты. Вам надо зачеркнуть не полезные продукты красным фломастером.

Дети выполняют задания.

Воспитатель: Маша, какие не полезные продукты ты зачеркнула?

Яна, какие ты не полезные продукты зачеркнула?

Соня, назови, какие полезные продукты у тебя нарисованы? (фрукты,   морковь, сыр, яйца, капуста, хлеб, рыба, молочные продукты).

Проверка задания : надо зачеркнуть неполезные продукты такие, как конфеты, торт, чипсы, газированный напиток, хот – док, картошка фри.

Воспитатель: Ребята, что содержится в полезных продуктах? (витамины, минералы, полезные вещества, которые необходимы для здоровья)

Что содержится в неполезных продуктах? (химические добавки, красители, нет витаминов).

**Электронная зрительная гимнастика**

Дети стоят перед экраном.

Ребята, вы сказали, что в полезных продуктах содержаться витамины. Давайте послушаем, что нам расскажут витамины.

Выходите витамины и расскажите, в каких продуктах вы содержитесь и чем полезны для здоровья?

Выходят 4 ребёнка: Даня Т.,  Фатима, Маша Аг., Аня. Надевают шапочки витаминов А, В, С, Д.

**Витамин «А»:** «Я полезный витамин! Вам друзья, необходим! Расскажу вам, не тая, как полезен я, друзья. Я в морковке и томате, в тыкве, персике, салате. Съешь меня – и подрастёшь, я для зрения хорош!

**Витамин «В»:** «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Рыба,  хлеб, яйцо и сыр , мясо , птица и кефир , дрожжи, курага, орехи. Вот для вас секрет успеха! И в горохе – тоже я, много пользы от меня! Буду с вами я дружить, вместе веселее жить. Будем нервы укреплять, прыгать, бегать и играть.

**Витамин «С»:**«Я полезный витамин, вам друзья необходим! Земляничку ты сорвёшь – в ягоде меня найдёшь. Я в смородине, капусте, в яблоке живу и в луке, я в свекле и я в картошке, в помидоре и горошке!

Витаминная еда даст здоровье навсегда!

**Витамин «Д»:**«Я полезный витамин, вам друзья необходим! Кто морскую рыбу ест - тот силён, как Геркулес! Если рыбий жир полюбишь, силачом – атлетом будешь! Есть в икре я и в желтке, меня найдёшь и в молоке. Ты дружи всегда, везде с витамином славным  «Д»!

Воспитатель: Вот, ребята, ешьте продукты богатые витаминами и будете здоровы!

Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду?

Дети: сыр, масло, молоко, фрукты, разные салаты из овощей, творожные запеканки, омлет, компот из фруктов, щи, каши, хлеб и т.д.

Воспитатель: Вот сколько полезных продуктов вы получаете в детском саду. А вы знаете основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется не вкусным?

Дети: это хлеб.

Воспитатель: А вы знаете поговорки или пословицы о хлебе?

**Дети называют пословицы о хлебе:**

1. Хлеб – всему голова.
2. Хлебушек от земли, а силушка – от хлеба.
3. Хлеб – батюшка, а водица – матушка.
4. Хлеб да вода – молодецкая еда.
5. Гречневая каша  - матушка, а хлебец ржаной – отец наш родной.

Воспитатель: Молодцы, ребята! А теперь  постройтесь все в круг.

**Игра «Аппетитная карусель»**

Дети встают в круг лицом внутрь. Воспитатель говорит: «Сейчас мы с вами поиграем в игру «Аппетитная карусель». Вы по очереди передаёте мяч и  произносите слова, связанные с полезной едой, продуктами. Тот, кто не сможет вспомнить очередное слово в течение 15 секунд – пропускает ход и передаёт мяч следующему игроку. Начинает игру тот, кому я брошу мяч.

Воспитатель: Молодцы!

А теперь поспешим на весёлую зарядку.

**«Весёлая зарядка» под аудиозапись.**

Воспитатель: Как себя чувствуете после зарядки?

Дети: (бодрыми, сильными, весёлыми, зарядка приносит пользу).

Воспитатель: Ребята, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим дня. Скажите, зачем мы спим? Ответы детей (чтобы восстанавливать силы, быть бодрым, здоровым).

Наше здоровье разрушает плохой сон. Когда мы не высыпаемся, нам не хочется ничего делать.

Ребята, а что такое, гигиена?  Ответы детей: пользоваться своим носовым платком, полотенцем, расчёской, мыть руки, чистить зубы, мыться, ходить чистым и опрятным.

Воспитатель: Правильно! Ребята, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть (но он очень рано пришёл, в д/с ещё никого не было). Конечно, жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что там лежит?

Дети: Да, хотим!

**Игра «Чудесный мешочек»**

(В мешочке лежат: туалетное мыло, расчёска, зубная паста)

Воспитатель: Я, вам буду загадывать загадки, а отгадки вы найдёте в мешочке. Кто отгадает загадку, находит отгадку в мешочке, достаёт и рассказывает, для чего нужен этот предмет.

1. Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится **(мыло).**
2. Вот он – тюбик, колпачок, выпускает язычок (**зубная паста).**
3. Зубов много, а ничего не ест **(гребешок).**

Дети отгадывают загадки, находят предметы – отгадки и рассказывают о  необходимости соблюдать гигиенические процедуры, т.к. это укрепляет здоровье.

Воспитатель: Ой, какой молодец Мойдодыр! Спасибо ему за такие необходимые предметы.

Ребята, а Мойдодыр оставил нам ещё много полезных предметов, полезных для здоровья. Вы должны рассмотреть их и объединить в группы.

**Дидактическая игра «Подбери предметы»**

             Детям предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для           здоровья ( мяч, скакалка, овощи, фрукты, сыр, мыло, зубная щётка и паста, расчёска) и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

Дети выполняют задания.  Молодцы, ребята!

**Игра «Волшебный цветок»**

Ребята, а ещё, Мойдодыр оставил нам волшебный цветок «Здоровья». Но у этого цветка все лепестки опали. Мы с вами должны оживить этот цветок. Лепестки прирастут к серединке цветка только тогда, когда вы отгадаете загадки, а отгадки найдёте среди лепестков цветка.

1. На ночь 2 оконца сами закрываются, а утром эти окна сами открываются **(глаза).**
2. Красные двери в пещере моей, белые звери сидят у дверей, и мясо, и хлеб, всю добычу мою я с радостью белым зверям отдаю (**губы и зубы).**
3. В лесу, где сумрачно и глухо, звук различить поможет **…( ухо).**
4. Языка нет, а правду скажет **(зеркало)**
5. На крючке висит, болтается, всяк за него хватается **(полотенце).**
6. Хвостик из кости, а на спинке – щетинка **( зубная щётка)**
7. Резинка Акулина пошла погулять по спинке, и пока она гуляла, спинка розовою стала **(губка).**

Воспитатель: Молодцы, ребята! А теперь встаньте  напротив экрана, Мойдодыр приготовил вам задания.

**На экране появляется картинка «У тёти болит зуб»**

Воспитатель: Что изображено на картинке?

Дети: На этой картинке у тёти болит зуб.

Воспитатель: А как вы думаете, почему заболел зуб?

Дети: Много ела сладкого ( конфет, леденцов, шоколада), а от этого разрушаются зубы. Не чистила зубы. Мало ела молочных продуктов , овощей и фруктов.

Воспитатель: А что же нужно делать, чтобы зубы не болели, и улыбка была белоснежная?

Дети: Нужно 2 раза в день чистить зубы, после еды полоскать рот водой, есть морковку, капусту, яблоки, молочные продукты.

**Дети рассматривают картинку « У девочки болит ухо».**

Воспитатель: Почему заболело ухо у девочки?

Дети: Девочка гуляла  зимой  в шапке, где открыты уши. Уколола ухо острым предметом, в ухо попала вода или инфекция, заболело от сильного шума.

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы уши не болели?

Дети: Ходить в головном уборе с закрытыми ушами, не ковырять уши острыми предметами, ничего не засовывать в уши, беречь уши от громкого шума.

**Дети рассматривают картинку «У мальчика болит глаз»**

Воспитатель: Как вы думаете, почему заболел глаз у мальчика?

Дети: Много смотрел телевизор или играл в компьютер, тер глаз грязными руками, что то  или чем - то попал в глаз, попала в глаз инфекция.

Воспитатель: Как беречь глаза?

Дети: Нельзя близко и долго смотреть телевизор и компьютер, книгу надо читать при свете и на расстоянии, нельзя тереть глаза грязными руками, попадать в глаз острыми предметами, нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Молодцы ребята, справились с заданиями Мойдодыра. А скажите мне, как надо ухаживать за руками и ногтями?

Дети: хорошо мыть руки с мылом,  подстригать ногти,  смазывать руки кремом.

Воспитатель: А когда надо мыть руки?

Дети: после туалета; перед едой; после еды, если руки испачкались; после поездки в транспорте; после магазина, после денег; после общения с животными.

Воспитатель: Правильно ребята! А ещё укрепляет здоровье закаливание. Какие же способы закаливания вы знаете? Как же можно закалить свой организм?

Дети: принимать прохладный душ, ходить в бассейн, бегать по траве босиком, плавать в реке, в море - летом; много гулять, кататься на велосипеде, на лыжах, на коньках, на санках, ледянках.

Воспитатель: Ребята, вы сегодня много узнали и рассказали о здоровье, и я вижу, что вы все здоровые, красивые, весёлые, радостные, с улыбкой на лице. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может нам принести здоровье? Дети: нет.

Воспитатель: Конечно, нет! Давайте же подарим друг другу и гостям свои улыбки и хорошее настроение. Доброго всем здоровья!

 Ребята, не забывайте делать всё, о чём мы сегодня с вами говорили  и тогда будете здоровыми.

А за то, что вы сегодня были все молодцы, справились со всеми заданиями Мойдодыра, он вам припас подарочек. Воспитатель показывает детям корзину с фруктами. Ешьте больше фруктов и будьте здоровы!

А сейчас давайте скажем: «Покружились, покружились и в д/с мы очутились!

**НОД. «Витамины укрепляют организм»**

**Цель:** Познакомить с понятием «витамины»; закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины; воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в группу пришёл в гости мальчик Ваня Заболейкин. *(воспитатель приводит мальчика с соседней группы)* Познакомьтесь с ним, ребята поздоровайтесь. *(дети знакомятся с Ваней)*

Воспитатель: Ванечка ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя какая-то странная-Заболейкин?

Ваня: А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится всё время болеть. Я сегодня пришёл, а завтра заболею и буду дома сидеть. Потом на денёк опять приду и опять заболею…

Воспитатель: Ну, Ванечка, чтото непонятное с тобой твориться. Неужели тебе нравиться сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще, дома сидеть скучно, поиграть не с кем!

Воспитатель: Ребята, а вы любите болеть? *(Нет!)*

Воспитатель: Ребята, а подскажите пожалуйста, а что необходимо делать для того, чтобы оставаться здоровым? *(ответы детей)*

Воспитатель: Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет.

Ваня: Какой секрет?

Воспитатель: Если ты хочешь быть весёлым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддаваться никаким болезням - каждый день принимай витамины.

Ваня: А что такое витамины? *(спрашивает)*

Воспитатель: Садись, Ванечка, рядом с детьми. Сегодня мы знаем, что такое витамины.

Витамины - это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашему тела. Если в пище недостаточно витаминов, то человек болеет разными болезнями, становится вялым, грустным...

Воспитатель: А хотите узнать откуда берутся витамины?

Воспитатель: А про это вам расскажет наша старшая мед.сестра Светлана Степановна.

Мед.сестра: Здравствуйте, дети!

Дети: Светлана Степановна мы хотим у Вас взять интервью.

Дети: Скажите пожалуйста от куда берутся витамины?

В почве притаилось большое количество бактерий. Микробысамые распространенные обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде…Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи -источник жизни. Солнечный луч упадет на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А, В, С, D, PP, E, K

Дети: А в каких продуктах «живут» витамины?

Мед.сестра: Я вам принесла схему, по которой мы узнаем в каких продуктах больше всего находится витамин. *(рассматривается схема)*

- Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года. Ребята, а как выдумаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов?*(Летом, осенью)*

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах *(1-2 таблетки в день)*

А я для вас сегодня приготовила сюрприз. Это живые витамины - фрукты!

Воспитатель: Спасибо Вам Светлана Степановна.

Воспитатель: А сейчас посмотрите и скажите что можно приготовить из фруктов? *(ответы детей)*

Воспитатель: Молодцы! Правильно, можно приготовить сладкий салат и заправить его йогуртом.

**Сладкий салат.**

**Продукты:**

* Банан - 2 шт.
* Мандарин - 2 шт.
* Груша - 2 шт.
* Яблоко - 2 шт.

Банан очистить и нарезать кружочками. Грушу нарезать кубиками, а мандарин очистить от кожуры и прожилок, затем аккуратно разделить на дольки! *(Под руководством воспитателя готовится салат)*

Фруктовое ассорти складываем в глубокую посуду и заправляем йогуртом, потом всё тщательно перемешиваем.

- Вот и готов наш сладкий салат!

Воспитатель: А сейчас мы с ребятами приглашаем Ваню Заболейкина к стол. *(Дегустация салат)*

Ваня: Вот здорово, спасибо вам! *(радуется Заболейкин)* Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержится витамины. Пойду домой, попрошу маму сварить гречневую кашу с молоком, сделать отвар шиповника, потереть сырую морковку - и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я всё время болею. Я думал, что все супы, все каши, молоко, лук, чеснок - все это невкусные продукты, и попросил маму покупать мне конфеты, чипсы... Я -то не знал, что бывают продукты полезные и необходимые. Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад, уж ваши врачи точно знают, какое полезное меню предлагать детям, и буду крепким и здоровым. *(уходит)*

Воспитатель: Мы сегодня хорошо поработали с вами. А что вам понравилось больше всего? А что запомнилось? Что нового узнали?

Вы все сегодня постарались, молодцы, спасибо.

**Спортивное развлечение «Праздник спорта и здоровья»**

**Цель:**

* Привлечь детей к активному участию в спортивных соревнованиях.
* Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости.
* Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.

**Участники:** 2 команды по 6 человек

**Оборудование:** мяч, обруч, кегли, мешочки с песком, флажок.

**Ход проведения праздника**

Ведущая:

На спортивную площадку приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас!

- Приглашаем команды!

Всем, ребята, мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!

Ну-ка, дружно, детвора

Крикнем все:

Дети: Физкульт-Ура!

Ведущая: Спорт - залог хорошего настроения и отличного здоровья.

- Сегодня на нашем спортивном празднике мы рады приветствовать дружные, спортивные команды. Давайте познакомимся с командами.

**Приветствие команд.**

1. «Улыбка»

Жизнь без улыбки ошибка,

Да здравствует смех и улыбка

2. «Дружба»

Девиз наш:

Дружба и успех,

Мы победим сегодня всех.

- Оценивать наши успехи будет жюри…

Ведущая:

Сияет солнышко с утра, ему мы очень рады,

Ребята! Начинать пора весёлую спартакиаду.

Если хочешь стать умелым, ловким, быстрым, смелым.

Научись любить скакалки, кольца, обручи и палки.

Никогда не унывай, в цель мячами попадай.

**Игры.**

**Передача мяча в шеренге**

Дети делятся на 2 команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. У первых игроков мяч в руках. По сигналу дети быстро передают мяч из рук в руки, в шеренге, в одном направлении. Последний поднимает мяч вверх, и данная команда получает 1 балл.

**Снайперы**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

Ведущая: В Европе живёт подвижная, веселая детвора они очень любят играть, бегать и догонять друг друга. Подвижная игра :

**Быстрый поезд**

Дети разбиваются на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Перед каждой командой на расстоянии 6 - 7 м поставлен флаг. Первый игрок в команде бежит к флажку обегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут к флагу вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т. д., пока вся команда не обежит вокруг флажка. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

**Эстафета с обручами**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

**Передай мяч**

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

**«Прыжки на гимнастических мячах»**

Задание: вся команда по очереди выполняет прыжки на гимнастическом мяче. На старте садимся на мяч, прыжками передвигаемся вперед до стойки, спрыгиваем с мяча, берем его в руки и бегом возвращаемся к своей команде.

**«Спутники»**

Начинает эстафету один игрок - обегает стойку, возвращается, берет за обе руки второго, и они продолжают эстафету вдвоем, также обегают и возвращаются за третьим, берут его за руки и обегают уже втроем, сомкнувшись в кольцо. И так далее, пока не соберется к кольцо вся команда.

Проводится татарская национальная игра **«Займи место»** *(Буш урын)*

Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

Как сорока стрекочу,

Никого в дом не пущу.

Как гусыня гогочу,

Тебя хлопну по плечу -

**Беги!**

Сказав беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обежавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.

Правила игры. Круг должен сразу остановиться при слове беги. Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу.

По окончанию игры все дети встают в круг и танцуют совместный веселый танец **«Нэнилэргэ физкультура»**

**Основной этап.**

Чтение художественной литературы:

-  К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе»;

-  Ю. Тувим «Овощи»;

- А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тамарой санитары»;

- С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп».

Загадки об овощах и фруктах; пословицы, поговорки, загадки о предметах личной гигиены, потешки о здоровье.

Беседы:

- «Чистота – залог здоровья»;

- «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется»;

- «Для чего нужна зарядка»;

- «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»;

- «Микробы»;

- «Правила поведения на прогулке»;

- «Откуда берутся болезни»;

- «Чтобы кожа была здоровой».

Дидактические игры:

- «Что у нас внутри?»;

- «Я принимаю душ»;

- «Я умываюсь»;

- «Мое тело»;

- «Чтобы зубы были крепкими».

Художественное творчество (аппликация, рисование, лепка):

- «Витаминная корзина»;

- «Овощи на тарелке»;

- «Живые витамины»;

- «Здоровье-болезнь».

Дидактические игры:

- «Во саду ли, в огороде»;

- «Таблетки на грядке»;

- «Режим дня»;

- «Спорт»;

- «Правила личной гигиены»;

- «Первая помощь при травмах»;

- «Полезная и вредная еда».

Сюжетно-ролевая игры:

- «Больница»;

- «Мы – спортсмены»;

- «Магазин».

Игра-драматизация: «Уроки Мойдодыра».

Игровая терапия: игры с водой и песком (тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения).

Консультации для родителей:

 - «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни»;

- «Режим дня»;

- «Утренняя зарядка для детей»;

- «Советы по укреплению здоровья детей»;

- «Как приучить ребенка чистить зубы»;

- «Полезные привычки»; - «Здоровье и питание детей дошкольного возраста».

**Заключительный этап.**

Фотоколлаж «Мы дружим со спортом».

Выставка детских рисунков.

Фотоколлаж совместного творчества воспитателей группы, детей и их родителей «В страну здоровья всей семьей!»

Семейный клуб по теме «Как хорошо здоровым быть!»

Совместный праздник «Путешествие в страну здоровья».

**Результаты проекта.**

Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.

Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.

Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.

Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте

Приобретение опыта работы с родителями воспитанников.

**Список литературы**

1. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2007.-80с.

2. Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ.-М: Айрис-Пресс, 2006.-136с.

3. Анохина И.А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2008.-44с.

4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2008.- 160с

**Приложение 1**

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители! Просим Вас оказать

нам содействие, заполнив анонимную анкету,

 на тему  «Условия ЗОЖ в семье».

1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

6. Как Вы организуете питание в вашей семье?

А) полноценное питание;

Б) предпочтение отдаёте каким-то одним видам продуктов;

В) питаетесь регулярно;

Г) нерегулярно.

7. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?

А) положительно;

Б) отрицательно;

В) не воздействует.

8. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

9. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе с детьми?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

10. Занимаетесь ли Вы закаливанием детей?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

11. Вы сами здоровы?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

12. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

А) ДА; Б) Нет.

13. Каковы причины болезни Вашего ребёнка;

А) недостаточное физическое воспитание в детском саду;

Б) недостаточное физическое воспитание в семье;

В) наследственность;

Г) предрасположенность к болезням.

14. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?

а) Физкультурные занятия в детском саду;

б) закаливание;

в) прогулки на свежем воздухе в любую погоду;

г) совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;

д) утренняя гимнастика;

е) соблюдение режима дня;

ж) другие варианты. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (напишите)

**Приложение 2**

**Консультация для родителей**

“**Правильное питание для дошкольников”**

«Человек рождается здоровым,

а все его болезни приходят к нему через рот с пищей»

*Гиппократ*

    Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

    Мы чаще всего питаемся тем, что нам  нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

    Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

    Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

    Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

* *В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные,* *молочные, рыбные, растительные;*
* *Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.*

**Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.**

    Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

    Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мири покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

    Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

**Родителям  на  заметку**

* *Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню , его ежедневно вывешивают в ДОУ.*
* *Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.*
* *Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.*
* *Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.*
* *В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского еда.*

    Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

    Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть, развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки…

    Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

**Родители! Помните об этом!**

**Как правильно сидеть за столом**

* *Садиться за стол можно только с чистыми руками.*
* *Сидеть надо прямо, не раскачиваясь.*
* *На стол можно положить только запястья, а не локти.*
* *Руки следует держать как можно ближе к туловищу.*
* *Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой.*
* *Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.*

**Во время еды следует**

* *Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно.*
* *Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них.*
* *Есть беззвучно, а не чавкать.*
* *Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует.*
* *Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа.*
* *Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.*

***Не забывайте пользоваться салфетками!***

**О правилах гигиены питания**

    “*Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!”  - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.*

**Научите вашего ребёнка**

* *Соблюдать правила личной гигиены.*
* *Различать свежие и несвежие продукты.*
* *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*

*Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.*

**Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми**

* *Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.*
* *После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.*
* *Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку  кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.*
* *Снизить количество поступаемых  углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.*

**Игры по питанию для детей и родителей**

* *Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.*
* *Итак, играем.*

      “**Каши разные нужны**”. *Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)*

      “**Магазин полезных продуктов”**. *«Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.*

*Например.*

**Покупатель.** - *Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.*

*Продавец. - Это молоко!*

*Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.*