**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида № 13 «Теремок»**

**города Белореченска муниципального образования**

**Белореченский район**

***«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ»***

Информационно – практика – ориентированный проект с детьми подготовительной группы.

Воспитатель МБДОУ Д/С 13

Буняева Г.Н.

**Проблема:** недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья.

**Вид проекта:** информационно – практика – ориентированный

**Продолжительность проекта:**  4. 04. 2016 - 15. 04. 2016.

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, родители детей, воспитатель.

**Девиз проекта:** «Быть здоровым – здорово! »

**Актуальность:** Здоровье ребенка является одним из главнейших показателей его благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей не теряет своей актуальности, а наоборот, становится более значимой, так как поколение наших детей рождается с ослабленным здоровьем, и эта тенденция только растет.

**Цель проекта**: Формирование у родителей и детей представлений о здоровом образе жизни. Пропагандирование здорового образа жизни среди детей и родителей, приобщение родителей к физкультуре и спорту, укреплению здоровья детей в семье.

**Материал:** мультимедийное оборудование, подборка литературы патриотической тематики, консультация «Растим патриотов».

**Предполагаемый результат**

• Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

• Полученные ребёнком знания и представления о себе, своём здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

• Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию;

• Родители получат необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей;

**Перспективный план работы над проектом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Мероприятие** | **Задачи мероприятия** |
| Ежедневно | Утренняя гимнастика, утренний прием на улице, пальчиковая гимнастика, гимнастика -пробуждения, проветривание, дорожка «здоровья», воздушное закаливание, физкультминутки, прогулки с двигательной активностью детей. | Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни;  Использовать различные методы оздоровления детей в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями детей и пожеланиями родителей. |
| Ежедневно | Беседы-игры, включающие русские народные прибаутки, потешки, пестушки, приговорки, используемые при мытье рук, умывании, расчесывании волос девочкам. | Воспитание культурно – гигиенических навыков. |
| По сетке занятий | Физкультурные занятия по программе в спортивном зале и на свежем воздухе. | Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. |
| 4. 04-15.04 | Индивидуальные беседы с родителями о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми. | Расширять знания родителей о физических умениях и навыках детей. |
| 4.04- 15.04 | Социально - ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», «Скорая помощь», «Центр здоровья», «Кафе», «Детский сад», «Семья», «Больница». | Содействовать творческому использованию в играх представлений об окружающей жизни. |
| 4. 04 | Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье». | **Выявить  участие  родителей  в  оздоровление  детей  в  своей  семье.** |
| 5. 04 | Знакомство детей с загадками, пословицами и поговорками про здоровье и спорт**.** | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. |
| 6. 04. | Чтение художественной литературы А. Кутафин «Вовкина победа», | Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы. |
| 7. 04 | Беседа «Верные друзья здоровья» | Формировать убеждения и привычку к здоровому образу жизни. |
| 11. 04 | Сказка-беседа «В стране Болючке». | Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье. |
| 12. 04 | Беседа – презентация «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» | Научить ребёнка заботиться о своём здоровье. |
| 13. 04 | Памятка для родителей «Укрепляем здоровье детей в домашних условиях» | формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. |
| 14. 04 | Консультация для родителей  «Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни» | Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми. |
| 15. 04 2016 | Родительское собрание «Здоровый образ жизни» | Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15. 04 | ООД. Ознакомление с окружающим.  «Здоровая пища». | Закреплять знания о «здоровой пищи», «вредные продукты», «полезные продукты». |

**Родительское собрание в группе №7 «Ценности здорового образа жизни»**

**Повестка дня.**  
1. Презентация «Физкультурно-оздоровительная работа в группе»  
2. Выставка плакатов «Я выбираю спорт»  
3. Обмен опытом родителей «Здоровый образ жизни в нашей семье».

4. Игра с родителями «Закончи пословицу»  
5. Памятка для родителей **«Кодекс здоровья»**

**«Верные друзья здоровья»**

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и рус­ским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

**Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?**

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! ***Прохладная чистая вода,*** которой мы умыва­емся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это ***утренняя зарядка***. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появ­ляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех орга­нов, помогает включиться в дневной ритм.

**Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?**

Верно! ***Теплые солнечные лучи*** и ***свежий воздух***. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи - грязнухи. **Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?**

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных мик­робов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать ***режим дня***. До поздней ночи они сидят перед экраном теле­визора или компьютера, а утром встают вялыми, бледны­ми, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!» А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложим­ся спать, то у нашего организма вырабатывается определен­ный биологический ритм, который помогает сохранять здо­ровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о ***движении***.

**Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?**

Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наря­жаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помога­ют нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

**Ответь на вопросы**

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.

2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?

3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?

5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

6. Что дарит нам движение?

7. Какие подвижные игры тебе нравятся?

8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

**Отгадай загадку**

Его бьют, а он не плачет,

Только прыгает и скачет. *(Мяч.)*

Высоко волан взлетает,

Легкий и подвижный он.

Мы с подругою играем

На площадке в... *(Бадминтон.)*

Стоят игроки друг против друга,

Сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. *(Теннис.)*

**Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье».**

Уважаемые родители!

Просим Вас оказать нам содействие, заполнив анонимную анкету.

1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?

Да. Нет. Иногда.

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка?

Да. Нет. Иногда.

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

Да. Нет.

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

Да. Нет. Иногда.

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

Да. Нет.

6. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?

Положительно. Отрицательно.

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

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

Да. Нет.

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

Да. Нет. Иногда.

10. Занимаетесь ли Вы закаливанием детей?

Да. Нет. Иногда.

11. Вы сами здоровы

Да. Нет.

12. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

Да. Нет. Иногда.

13. Каковы причины болезни Вашего ребёнка.

Недостаточное физическое воспитание в детском саду.

Недостаточное физическое воспитание в семье.

Наследственность.

Предрасположенность к болезням.

Благодарим за сотрудничество. Желаем Вам здоровья и благополучия.

**Памятка для родителей** «**Кодекс здоровья»**

**1. Помни: здоровье не все, но все без здоровья – ничто!**

**2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.**

**3. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.**

**4. Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.**

**5. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.**

**6. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.**

**7. Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.**

**8. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.**

**9. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.**

**10. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.**

**11. Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце.**

**12. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.**

**13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.**

**14. Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.**

**15. Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!**

**16. Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить. Хочешь быть здоровым – будь им!**

**Консультация для родителей**

**«Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни»**

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить.

Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознаного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, и пожалуй, самым главным разделом является:

-         режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)

-         режим рационального питания.

-         закаливание

И кому же как не вам, дорогие наши дедушки, заниматься закаливанием со своими внуками и внучками. Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными  холодовыми раздражителями. Когда - то наши предки намного были закаленнее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать и мачехи,  подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий  массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту - насморк и простуда не возникали. А для профилакт и переохлаждения натирали тело маслом можжевельника. Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком. После чего обливался холодной водой. (Спросить: есть ли в зале дедушки, которые обливаются холодной водой и как они закаливают своих внуков). Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих. Основной принцип — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. ( О пагубных привычках: вреде алкоголя и курения). Личный пример — прежде всего всего.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Почти все дети, рассказывающие о своих дедушках, назвали прогулки. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. О благотворном воздействии прогулок  на свежем воздухе писал

А.С.Пушкин

«Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес,  бродите по долине.

И в долгу ночь глубок ваш сон...»

**А. Кутафин «Вовкина победа»**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 орущие 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.

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

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Беседа о витаминах:

- 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.  
И неплохо есть 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.

# Я расту. А. Борто

А я не знал, что я расту

Все время, каждый час.

Я сел на стул —

Но я расту,

Расту, шагая в класс.

Расту,

Когда гляжу в окно,

Расту,

Когда сижу в кино,

Когда светло,

Когда темно,

Расту,

Расту я все равно.

Идет борьба

За чистоту,

Я подметаю

И расту.

Сажусь я с книжкой

На тахту,

Читаю книжку

И расту.

Стоим мы с папой

На мосту,

Он не растет,

А я расту.

Отметку ставят мне

Не ту,

Я чуть не плачу,

Но расту.

Расту и в дождик,

И в мороз,

Уже я маму

Перерос!

**Девочка чумазая. А Борто**

- Ах ты, девочка чумазая,  
где ты руки так измазала?  
Чёрные ладошки;  
на локтях - дорожки.

- Я на солнышке  
лежала,  
руки кверху  
держала.  
Вот они и загорели.  
- Ах ты, девочка чумазая,  
где ты носик так измазала?  
Кончик носа чёрный,  
будто закопчённый.

- Я на солнышке  
лежала,  
нос кверху  
держала.  
Вот они и загорели..  
- Ах ты, девочка чумазая,  
ноги в полосы  
измазала,  
не девочка,  
а зебра,  
ноги-  
как у негра.

- Я на солнышке  
лежала,  
пятки кверху  
держала.  
Вот они и загорели.

- Ой ли, так ли?  
Так ли дело было?  
Отмоем всё до капли.  
Ну - ка, дайте мыло.  
Мы ее ототрем.

Громко девочка кричала,  
как увидела мочалу,  
цапалась, как кошка:  
- Не трогайте  
ладошки!  
Они не будут белые:  
они же загорелые.  
А ладошки – то отмылись.

Оттирали губкой нос -  
разобиделась до слёз:  
- Ой, мой бедный  
носик!  
Он мыла  
не выносит!  
Он не будет белый:  
он же загорелый.  
А нос тоже отмылся.

Отмывали полосы -  
кричала громким голосом:  
- Ой, боюсь щекотки!  
Уберите щётки!  
Не будут пятки белые,  
они же загорелые.  
А пятки тоже отмылись.

- Вот теперь ты белая,  
Ничуть не загорелая.  
Это была грязь.

**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.

**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 здоровье

**Потешки при умывании.**

|  |  |
| --- | --- |
| Водичка-водичка, Умой Настино личико, Настя кушала кашку, Испачкала мордашку. Чтобы девочка была Самой чистенькой всегда, Помоги, водичка, Умыть Настино личико  Ай, лады, лады, лады Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Маме улыбаемся.  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!  Катя умывается,  Солнцу улыбается! |  |