

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад N 4»

Проект здоровьесберегающий:

«БЫТЬ здоровыми ХОТИМ!»

в подготовительной группе №7 «Радость»

Воспитатель: Гунина Н.А.

г. Сасово 2016 г.

Паспорт проекта

Полное название проекта: «**Быть здоровыми хотим!**»

Автор проекта: Гунина Н.А.

Продолжительность проекта: сентябрь – май (долгосрочный).

Вид проекта: познавательно-исследовательский.

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели, родители воспитанников.

Актуальность:

В наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья. Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.

Многие причины – от нас независимы и изменить что-либо не в наших силах.

Но есть одна, на мой взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления моей педагогической деятельности был разработан проект “**Быть здоровыми хотим**” для работы с детьми подготовительной группы.

Цели:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Развитие потребности ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
- Обучение детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

- Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.
- Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.
- Формирование у детей убеждений и привычек к здоровому образу жизни на основе знаний об организме.

Задачи проекта:

Образовательные:

- формирование познавательного интереса о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование знаний об организме;
- обучение выполнению правильных действий в различных оздоравливающих гимнастиках;

Воспитательные:

- воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Развивающие:

- развитие мотивационных установок по профилактике болезней;
- совершенствование практических навыков здорового образа жизни;
- способствовать развитию творческой инициативы и поисковой деятельности дошкольников.

Предполагаемый результат:

Для детей:

- снижение процента детской заболеваемости;
- повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям,
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни.
- расширение кругозора детей о своем организме;

Для педагогов:

- самореализация, повышение творческого потенциала;

– повышение компетентности по использованию в образовательном процессе современных здоровьесберегающих технологий.

Для родителей:

– создание атмосферы доверия, взаимопонимания и сотрудничества со всеми участниками образовательного процесса;

– повышение уровня информированности родителей о здоровьесберегающих технологиях в ДОУ.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА:

Девиз проекта:

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

Работа с детьми:

Ежедневная профилактическая работа

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

Беседы:

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

«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».

- "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций.
- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки)
- Беседы *«Лекарственные растения», «Чтобы быть здоровым», «Здоровая полноценная пища».*
- Рассмотрение иллюстраций, фотографий о здоровье.
- Экскурсия на кухню детского сада.
- Выставка рисунков о видах спорта.
- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
- Оборудование для коррекционной ходьбы.
- Ярмарка *«Осенний урожай»* (поделки из овощей и фруктов)

ООД:

- Познавательное занятие «Вита – значит, жизнь», «Мы простуды не боимся»,
- Физкультурное интегрированное занятие в подготовительной группе «Мяч и я-друзья»
- Спортивное развлечение «Кто спортом занимается, тот силы набирается» (эстафеты спортивных семей)
- Познавательное занятие «*Наши зелёные друзья*».
- Познавательное занятие «*Твоё питание - твоё здоровье*».
- Познавательное занятие «*Живительные силы*».

Игры:

- Сюжетно ролевые игры: «*Поликлиника*», «*Аптека*».
- Дидактические игры: «*Мяч на поле*», «*Мяч в ворота*» на дыхание, упражнение «*Найди два одинаковых мяча*», «*Что лишнее?* » и др.
- Спортивный досуг на воздухе: подвижные игры «*Делай, как я*», с мячом «*Школа мяча*», «*Ловишки в кругу*», «*Черное и белое*» и т. д

Работа с родителями:

- Анкетирование «*Физическое воспитание в семье*»
- Консультации («*Воспитание здорового ребёнка*», памятки, рекомендации.)
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д.
- Карточка «*Сундучок бабушкиных рецептов*»

Приложения к проекту:

1. Беседы: «*Витамины я люблю – быть здоровым я хочу*», «Беседа о здоровье и чистоте», «Беседа – игра» (потешки)
2. Перспективный план реализации проекта.
3. Фотогалерея.
4. Основная образовательная деятельность «*Мяч и я – друзья*», «*Мы простуды не боимся*», «*Твое питание – твоё здоровье*»
5. Загадки, пословицы, поговорки и стихи о спорте и здоровом образе жизни.
6. Консультации для родителей.

Перспективный план реализации проекта.

Содержание работы	Цели и задачи проводимой работы
<p><u>СЕНТЯБРЬ</u> Вводная беседа «Добрый доктор Айболит»</p> <p>ТЕМА: «Что такое здоровье и как его сберечь?» Заучивание пословиц о здоровье» Д/и «Собери пословицу»</p> <p>Беседа "Режим дня"</p> <p>Изготовление режима дня для дома.</p> <p>Консультация для родителей: «Режим дня. Это важно или нет?"</p> <p><u>ОКТЯБРЬ</u> Беседа «Гигиена - залог здоровья»</p> <p>Беседа «Предметы личной гигиены для чего они необходимы» Изготовление памятки "Алгоритм мытья рук"</p> <p>Совместно с детьми разработать "Правили Чистюли"</p> <p>Трудовые поручения по поддержанию чистоты в группе (работа проводится в течение года)</p> <p>Беседа "Кто спортом занимается, тот здоровья набирается"</p> <p>Заучивание пословиц о спорте</p> <p>Изготовление альбома: "Спорт-это жизнь". Спортивный досуг "Малые олимпийские игры" Развлечение "Мы любим спорт" Работа с родителями: Фотоколлаж "Мама, папа, я - спортивная семья"</p> <p>Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</p> <p>Д/и «Опасно – не опасно»</p> <p>Консультация для родителей «Закаливайте</p>	<p>Вызвать интерес к своему организму. Выявить знания о здоровье, его составляющих, а также выявить знания об организме и его работе</p> <p>Цели и задачи: Познакомить с составляющими здоровья. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье. Формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и двигательной активности.</p> <p>Воспитывать желание заботиться о своем здоровье</p> <p>Познакомить детей с понятием "Режим", дать представление о его необходимости. Воспитывать положительное отношение к соблюдению режима. Способствовать соблюдению режима дня дома. Обратить внимание на важность соблюдения режима дня в дни, когда ребенок не посещает ДОУ.</p> <p>Формировать представление о значении соблюдения гигиены. Воспитывать сознательное отношение к выполнению гигиенических навыков</p> <p>Обогащение знаний о предметах личной гигиены Закреплять полученные знания, пользоваться ими в повседневной жизни.</p> <p>Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.</p> <p>Формировать представления о влиянии спорта на здоровье человека. Воспитывать любовь к спорту. Создание мотиваций к здоровому образу жизни.</p>

<p>правильно» Фотоколлаж «Мой летний отдых»</p> <p>Фотоколлаж «Мы учимся плавать» (фото с занятий в бассейне)</p>	<p>Воспитывать интерес к различным видам спорта. Воспитывать любовь к спорту, желание участвовать и побеждать в спортивных соревнованиях. Пропаганда активного, здорового семейного отдыха.</p> <p>Расширять знания детей о положительном влиянии закаливающих процедур. Воспитывать к этому положительное отношение. Углублять знания и навыки закаливания Углубление знаний родителей о безопасном закаливании детей и его необходимости.</p>
<p><u>НОЯБРЬ</u></p> <p>В первую неделю проходят каникулы по плану Беседа "Правильное питание-залог здоровья"</p> <p>Д/и "Дерево здоровья"</p> <p>Совместно с детьми составить «Правила здорового питания»</p> <p>Беседа «Витамин», «Неболейка и его друзья»</p> <p>Беседа с экскурсией на кухню детского сада.</p> <p>Изготовление книжки - малышки "Мое любимое блюдо" (совместно с родителями)</p> <p>Консультация для родителей: «Правильное питание ребенка – дошкольника»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Варим суп»</p> <p>Выставка рисунков "И вкусно и полезно"</p> <p>Выставка поделок из овощей "Дары природы»</p>	<p>Познакомить с понятием "Правильное питание". Дать представления о полезной и вредной еде. Установить взаимосвязь между правильным питанием и здоровьем. Воспитывать желание правильно питаться.</p> <p>Закреплять полученные знания. Воспитывать желание употреблять полезную пищу.</p> <p>Закрепить полученные знания. Вызвать интерес к соблюдению этих правил. Познакомить детей с происхождением слова "витамин". Дать понятие об основных витаминах – «А», «В», «D», «С» и их значении. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p> <p>Познакомить детей с трудоемким процессом приготовления пищи. Воспитывать чувство уважения и благодарности. Познакомить с правилами правильной обработки продуктов. Обратить внимание детей на то, что от качества продуктов, правильном хранении и их обработки зависит здоровье и жизнь человека. Познакомить детей с понятием «рецепт». Обратить внимание на то, что в рецепте каждого блюда, используются определенные продукты. Углубление знаний о рационе и режиме питания ребенка – дошкольника.</p>

<p>(совместно с родителями)</p> <p>Трудовая деятельность на огороде за посаженными овощами. Трудовая деятельность "Салат своими руками" (изготовление фруктового салата)</p> <p>с/и "Кафе"</p> <p>Д/и "Аскорбинка, и ее друзья"</p> <p><u>ДЕКАБРЬ</u> Беседа «Мое настроение, мои чувства»</p> <p>Беседа «Что делает человека счастливым»</p> <p>Беседа «Что я люблю? Чего я боюсь»</p> <p>Психогимнастики: «Передай улыбку» «Остров плакс», «Хорошее настроение», «Ласковая кошечка», «Замок волшебных зеркал», «Стрекоза замерзла», «Гроза» и др.</p> <p>Развлечение «Мы простуды не боимся»</p> <p><u>ЯНВАРЬ</u> В первую неделю проводятся каникулы по плану Раздел " Что я знаю о себе"</p> <p>НОД «Из чего я сделан"</p> <p>Рассматривание клеток с помощью микроскопа.</p> <p>Ручной труд «Клетки нашего организма» (аппликация из различной крупы)</p> <p>НОД «Кожа или живая одежда"</p>	<p>Прививать детям трудовые навыки, а также навыки самообслуживания</p> <p>Формировать навыки самообслуживания. Закрепление знаний о том, в каких продуктах содержатся определенные витамины.</p> <p>Обогатить знания детей о понятиях «настроение» и «чувство». Дать представление о том, что стабильное хорошее настроение оказывает положительное влияние на наше здоровье. Учить понимать настроение другого, познакомить со способами управления и регуляции. Знакомство с понятием «счастье» и его содержанием.</p> <p>Обучение приемам саморегуляции.</p> <p>Доставить детям радость и положительные эмоции, закрепить представление детей о роли витаминов в жизни человека, профилактике простудных заболеваний.</p> <p>Познакомить детей с клеточным строением организма, различием клеток и их функцией.</p> <p>Вызвать интерес к экспериментированию.</p> <p>Воспитывать любовь к своему организму и интерес к изучению.</p> <p>Познакомить детей с тем, что кожа растет, обновляется, а также выполняет определенные функции. Воспитывать желание следить за кожей. Продолжать воспитывать понимание прямой зависимости чистоты и здоровья.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Трудовая деятельность по поддержанию чистоты в группе (вытирание полок, мытье игрушек; работа ведется в течение всего года)</p> <p>Д/и «Кожа, зрение, слух»</p> <p>ФЕВРАЛЬ НОД «Орган зрения - глаза»</p> <p>Беседа: «Что защищает глаза и что им может угрожать»</p> <p>Совместно с детьми разработать памятку «Береги свои глаза» Д/и «Кожа, зрение, слух» Д/и «Опасно - не опасно» Экспериментирование «Реакция глаз на свет»</p> <p>Д/и «Узнай настроение по глазам»</p> <p>Упражнения для предупреждения близорукости</p> <p>НОД «Орган слуха - уши»</p> <p>Д/и «Кожа, зрение, слух»</p> <p>Д/и «Опасно – не опасно»</p> <p>Музыкальная игра «Угадай, какой музыкальный инструмент звучит?» «Кто услышит больше звуков?» «Назови звуки групповой комнаты» «Назови звуки улицы» «Найди по звучанию такую же коробочку с крупой» «Жмурки с колокольчиком» «Морзянка» «Чей голос?» «Угадай по звуку, что делать?» «Угадай голоса животных» «Звуки транспорта» «Звуки рабочих инструментов» «Не пропусти свой звук»</p>	<p>Воспитывать негативное отношение к грязи в группе, трудолюбие. Углублять и закреплять раннее полученные знания.</p> <p>Познакомить детей с ролью зрения в жизни человека и особенностями строения глаз, рассказать о сложном процессе зрительного восприятия предметов и явлений.</p> <p>Познакомить с болезнями глаз и их причинами. Также познакомить с правилами, которые нужно соблюдать, для того чтобы сохранить зрение. Познакомить с приемами оказания первой помощи при травме глаз.</p> <p>Закрепление знаний, использование правил в повседневной жизни. Углублять и закреплять раннее полученные знания. Закрепления правил по ОБЖ Рассмотреть реакцию глаз на различную степень освещенности. Учить детей по глазам понимать настроение.</p> <p>Профилактические упражнения. Познакомить детей со строением слухового аппарата. Углубить знания детей о роли слуха (овладение речью, ориентировке в пространстве). Познакомить с причинами нарушения и правилами хорошего слуха. Закрепление знаний по ОБЖ</p> <p>Развивать слуховой анализатор.</p> <p>Упражнять детей в понимании смысла некоторых жестов и мимики. Показать важность слуха для человека.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Игровое упражнение «Без слов»</p> <p>Психогимнастика «Звуки природы»</p> <p>Этюд «Капитан»</p> <p>Этюд «Солнышко и облачко».</p>	<p>Снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмоциональной сферы.</p> <p>Выражение смелости, уверенности. Напряжение и расслабление мышц ног</p>
<p><u>МАРТ</u></p> <p>НОД «Стержень внутри меня» Рассматривание иллюстраций с беседой «Нарушение осанки. Причины и рекомендации»</p> <p>Игровое упражнение «Роботы», «Зеркало» Беседа «Что делает кости прочными?»</p> <p>Беседа «Осторожно - перелом и вывих»</p> <p>Беседа «Что помогает нам двигаться» Д/и «Опасно-не опасно»</p>	<p>Дать представление о скелете человека, который находится внутри тела. Познакомить со значением скелета, правилами профилактики переломов и вывихов.</p> <p>Знакомство с нарушениями осанки и их причинами</p> <p>Оценивание двигательных возможностей. Знакомство с особенностями питания, влияющее на прочность костей. Знакомство с правилами безопасного поведения в различных ситуациях, не угрожающих жизни и здоровью.</p>
<p>Практическое упражнение: «Обследуй себя»</p> <p>Совместно с детьми составить правила безопасного поведения на прогулке, в группе, во время игр, занятий физкультурой.</p> <p>Лепка «Тело человека» Консультация для родителей: «Как сохранить кости здоровыми и крепкими»</p>	<p>Знакомство с деятельностью мышц.</p> <p>Развивать самосознание, умение предвидеть возможные последствия своих поступков. Закрепление знаний о скелете. Обобщение и закрепление полученных знаний. Закрепление представлений о теле человека. Расширить знания родителей по данной теме.</p>
<p><u>АПРЕЛЬ</u></p> <p>НОД «Волшебный мотор и волшебные реки»</p> <p>Экспериментирование</p> <p>Рассказ доктора о значении анализа крови, и о том, что влияет на его результат.</p> <p>С/ролевая игра «Больница»</p> <p>НОД «Как мы дышим?»</p>	<p>Познакомить детей с работой сердца, его строением. Показать значение сердца и кровеносной системы. Познакомить с функцией различных клеток крови (эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов). Учить «слышать» работу своего организма при помощи наблюдений. Показать, как физические нагрузки влияют на работу сердца. Познакомить детей с правилами оказания первой помощи при кровотечениях. Закрепление полученных знаний Дать представление о дыхании, строении легких и значении этого сложного процесса.</p>

<p>Беседа «Дыхательная гимнастика и ее значение. Защита органов дыхания от простуды» Дыхательная гимнастика: «Дразнилки», «Ножницы», «Часы», «Идем по глубокому снегу», «Жук»</p> <p>Экспериментирование «Наше дыхание»</p> <p>Трудовые поручения (мыть растения в группе), сопровождающиеся беседой с детьми о чистоте окружающей среды, о пользе комнатных растений. С/р. игра «Пожарные»</p> <p>НОД «Как «путешествует» пища» Экспериментирование с беседой «Угадай на вкус»</p> <p>НОД «В гостях у зубной щетки»</p> <p>Д/и «Что полезно и вредно для зубов»</p>	<p>Знакомство со значением гимнастик и профилактическими мерами против заболеваний органов дыхания.</p> <p>Учить правильно выполнять дыхательную гимнастику. Воспитывать интерес к выполнению. Познакомить детей с тем, что для профилактики различных болезней используют различные упражнения. Развивать навыки самонаблюдения. Учить прислушиваться к себе; уметь понимать свои ощущения и их причины. Дать понятие о взаимосвязи здоровья и окружающей среды. Обогащение и закрепление знаний по ОБЖ.</p> <p>Знакомство с пищеварительным трактом. Показать важность каждого из отделов пищеварительного тракта. Познакомить с функцией языка. Формирование у детей навыков ухода за полостью рта. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.</p> <p>Закрепление знаний о том, какие продукты питания полезны, а какие вредны для зубов.</p>
<p><u>МАЙ</u></p> <p>НОД «Умный командир»</p> <p>Совместная работа детей и доктора ДООУ по разработке Правил поведения для сохранения нервной системы.</p> <p>Чт. Худ. Литературы: «Придумываю сны» А. Барто, с последующей беседой «Почему мы видим сны»</p> <p>Слушание колыбельных песен»</p> <p>Интеллектуальная игра родителей с детьми «О ЗДОРОВЬЕ ЗНАЕМ ВСЕ»</p>	<p>Дать представления о том, что мозг - самый важный орган организма. Познакомить детей с его строением, принципом работы и значением для организма. Закрепление ранее полученных знаний.</p> <p>Познакомить детей с природой сна и сновидений</p> <p>Вызвать положительные эмоции</p> <p>Определение уровня знаний и представлений о</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Беседы с детьми

Тема: «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 жуёт 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.

Тема: «Беседа о здоровье и чистоте»

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?

В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, 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) .

Беседа-игра

Потешки при умывании «Азбука здоровья! »

*** Водичка-водичка, Умой Настино личико, Настя кушала кашку, Испачкала мордашку. Чтобы девочка была самой чистенькой всегда, Помоги, водичка, Умыть Настино личико.

*** Мыло душистое, белое, мыльное, Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой: 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 покраснели, 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.

Основная образовательная деятельность

Тема: *«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 вдаль, 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 про различные виды 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 бегают 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 чую, 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)

Стихи про спорт и здоровый образ жизни

Зарядка

Агния Барто

По порядку стройся в ряд!
На зарядку все подряд!
Левая! Правая! Бегая, плавая,
Мы растем смелыми,
на солнце загорелыми.
Ноги наши быстрые,
Метки наши выстрелы,
Крепки наши мускулы
И глаза не тусклые.
По порядку стройся в ряд!
На зарядку все подряд!
Левая, правая! Бегая, плавая,
Мы растем Смелыми,
На солнце Загорелыми.

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку –
Утром сделаем зарядку! И без всякого сомненья
Есть хорошее решение
- Бег полезен и игра
Занимайся детвора!
Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура
Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребята
Будем делать мы зарядку.
Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.
Станем прямо, ноги шире
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки.
Все движения легки.
В руки мы возьмём скакалку
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим
Станем крепче мы и лучше.
Чтобы прыгать научиться
Нам скакалка пригодится
Будем прыгать высоко
Как кузнечики – легко.
Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного
Будем чаще наклоняться
Приседать и нагибаться.
Вот отличная картинка
Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается
Поработать нам придется!
Чтоб проворным стать атлетом
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно
Победить нам очень нужно!

Мне в субботу утром мама поиграть велела гаммы,
Но ко мне дружок зашел, И увел играть в футбол.
До темна мы с ним играли, мяч друг другу пасовали,
Бегали, разинув рот, От ворот и до ворот.
В воскресенье утром мама снова вспомнила о гаммах.
Но ко мне друзья зашли, и с собою увели.
Бегали с мячом мы всюду, пролетал за часом час.
Ну а гаммы и этюды я сыграю в другой раз.
Трус не играет в хоккей
Н. Н. Добронравов
Звенит в ушах лихая музыка атаки
Точней отдай на клюшку пас сильней ударь
И всё в порядке если только на площадке Великолепная пятерка и вратарь
Суровый бой ведет ледовая дружина
Мы верим мужеству отчаянных парней В хоккей играют настоящие мужчины
Трус не играет в хоккей Трус не играет в хоккей
Пусть за воротами противника все чаще
Победной молнией пульсирует фонарь
Но если надо защищается блестяще Великолепная пятерка и вратарь
Суровый бой ведет ледовая дружина
Мы верим мужеству отчаянных парней. В хоккей играют настоящие мужчины
Трус не играет в хоккей ,трус не играет в хоккей Красивых матчей будет сыграно немало
И не забудем, не забудем мы как встарь
В сражениях золото и кубки добывала Великолепная пятерка и вратарь
Суровый бой ведет ледовая дружина
Мы верим мужеству отчаянных парней
В хоккей играют настоящие мужчины. Трус не играет в хоккей. Трус не играет в хоккей

Праздник спортивный гордо вступает в свои права
Солнцем улыбки доброй
Встречает его детвора
Нам смелым, и сильным, и ловким
Со спортом всегда по пути
Ребят не страшат тренировки
- Пусть сердце стучится в груди.
Нам смелым, и сильным, и ловким
Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость
- Вот спорта пламенный завет
Покажем нашу дружбу, смелость
Веселым стартам шлем привет!

Юное тело свое закалять
Больших добиваться высот
Отвагу и волю в себе воспитать
Поможет нам спорт.

Чтоб в спорте первыми быть
Надо спорт любить.
Чтоб спортсменом мог каждый стать.
Надо день зарядкой начинать.

Кто не любит физкультуру?
Помогает всем она!
Быть здоровым, сильным, ловким
К защите Родины быть готовым

Мы физкультурой занимались
Чтоб стал железным организм
И чтоб в здоровом теле
Мускулы твердели.

Словно море трибуны шумят
Нынче будет нелегким сражение
Поболеем за смелых ребят.
За спортивный задор и уменье

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд
В одно мы верим искренне и свято
Все те, кто любит спорт, все те кто верит в спорт
Надежные, ребята.

До встречи, Футбол!
Как птица в сетях запутался мяч,
Забывший, лежит на траве до утра.
Пустые трибуны сквозь сон неудач
Пытались напомнить: «ведь это игра».
Удар по воротам и эхом в сердцах
Откликнулась боль от быстрого гола
Триумф вперемешку со стонами «Ах!».
Как скоро забудет болельщик футбола?
Но ждет стадион, ждет команда, газон
И вновь соберется на матче «Торпеда»
Кто предан, забудет как утренний сон
Вчерашний провал, и голы, и обиду.

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.

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. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми) .
6. Шилаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. – М. : Филологическое общество «СЛОВО»; Эксмо, 2007.





















