

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад N4»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПРОЕКТ  
НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ В  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ  
«БУДЕМ ЗДОРОВЫ»**

Воспитатель:

Дубовик Юлия Евгеньевна

Сасово 2016г.

# Паспорт проекта «БУДЕМ ЗДОРОВЫ»

*“ Всего полезнее было бы для здоровья человека,  
если бы физический и умственный труд  
соединились в его деятельности ”*

*К.Д.Ушинский*

Название проекта	Будем здоровы
Тип проекта	Педагогический
Вид проекта	Здоровьесберегающий, познавательный
Автор проекта	Дубовик Юлия Евгеньевна, воспитатель МБДОУДС № 4.
Участники проекта	Дети подготовительной группы, воспитатели, родители
Продолжительность проектной деятельности	Краткосрочный (5 – 9 декабря 2016г.)
Актуальность	<p>Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Какой совершенной не была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. «Здоровье каждому человеку даёт физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» - эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, учёному, академику Н. М. Амосову.</p> <p>Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения – одна из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения. Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Так как дошкольное учреждение является первой ступенью общественного воспитания, то именно на нас возлагаются как воспитательные, так и оздоровительные задачи. Основной задачей оздоровительной работы в дошкольном учреждении заключается в укреплении здоровья, физического и психического развития дошкольника. В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, понимание необходимости бережно относиться к своему организму, правила заботы о нём и стимулировать развитие навыков личной гигиены.</p>
Цель	Формирование представлений о здоровье, создание у

	детей и родителей мотивации заниматься физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа
Задачи	<p>Оздоровительные:</p> <p>Формирование</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• положительного отношения к занятиям физкультурой.</li> <li>• элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.</li> <li>• необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• С помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.</li> <li>• Создать условия для проявления положительных эмоций.</li> </ul> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.</li> </ul>
Принципы	<p>1. Принцип культуросообразности – формирование здорового образа жизни должно основываться на ценностях и традициях национальной культуры, строиться в соответствии с ценностями и нормами, присущими в данной семье.</p> <p>2. Принцип гуманистической ориентации – ребенок главная ценность, осознание ребенком социальной защищенности, уважительное отношение к нему.</p> <p>3. Принцип опоры на эмоционально чувственную сферу ребенка – требует создания условий для возникновения эмоциональных реакций и развития эмоций, которые усиливают внимание ребенка на действиях и поступках.</p> <p>4. Принцип дифференциации – создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.</p>
Этапы реализации проекта	<p>1 этап - Организационный этап (<i>ноябрь</i>)</p> <p>2 этап – Практический этап (<i>5-8 декабря</i>)</p> <p>3 этап – Заключительный этап. Итоговый (<i>9 декабря</i>)</p>
Реализация проекта предполагает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совместную деятельность родителей и детей;</li> <li>- взаимодействия воспитателя с родителями;</li> <li>- взаимодействие воспитателя с детьми;</li> <li>- взаимодействие всех субъектов образовательного процесса: педагоги – дети – родители.</li> </ul>
Ресурсное	<i>Материально-техническое обеспечение:</i>

<p>обеспечение проекта:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• фотоаппарат;</li> <li>• мультимедийный проектор;</li> <li>• компьютер;</li> <li>• экран;</li> <li>• магнитофон; музыкальный центр;</li> <li>• библиотека дошкольного учреждения;</li> <li>• помещение для проведения мероприятий;</li> <li>• физкультурный уголок;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Методическое обеспечение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрационный материал: серия сюжетных картин;</li> <li>• методическая, художественная литература</li> <li>• мультфильмы серии «Смешарики»;</li> <li>• картины, альбомы, иллюстрации, буклеты, наборы открыток.</li> <li>• детская художественная литература;</li> <li>• детская познавательная литература.</li> <li>• дидактические игры (разработанные и созданные педагогами ДОУ);</li> </ul>
<p>Основные функции</p>	<p>Здоровьесберегающая          Воспитательная          Образовательная          Коммуникативная          Организационная</p>
<p>Ожидаемые конечные результаты</p>	<p>Актуализировать и расширить знания детей о том, что такое здоровье и как его сберечь; что такое витамины, их роли в жизни человека; что такое микробы и вирусы; как предупреждать болезни.</p> <p>Познакомить с простейшими правилами оказания себе первой помощи.</p> <p>Выучить с детьми пословицы о спорте и здоровье.</p> <p>Способствовать повышению физического здоровья детей.</p> <p>Ознакомить родителей с информацией по укреплению здорового образа жизни в семье. Повысить их интерес к образовательно – воспитательному процессу, активизировать желание общаться с педагогами, участвовать в жизни группы.</p> <p>Расширение знаний детей о своем здоровье.</p>

План мероприятий по реализации проекта.

I этап - Организационный (ноябрь)

- ❖ Мониторинг знаний детей по теме и анкетирование родителей;
- ❖ Определение цели, задач проекта;
- ❖ Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;
- ❖ Подбор методической и художественной литературы и мультипликации по теме;
- ❖ Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;
- ❖ Подготовка цикла тематических физкультурных занятий.

II этап - Практический (5-8 декабря)

- ❖ Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.
- ❖ Совместные мероприятия с родителями и детьми;
- ❖ Игровая, элементарная трудовая, изобразительная деятельность;
- ❖ Беседы с детьми;
- ❖ Организация двигательной (детской и совместной с родителями) деятельности;
- ❖ Чтение художественной литературы, заучивание стихотворений;
- ❖ Рассматривание иллюстраций и альбомов;
- ❖ Проведение цикла тематических физкультурных занятий.
- ❖ Подготовка выставки детских работ «Мы со спортом крепко дружим», «Молочный зубик», «Витаминная тарелка».
- ❖ Создание коллективной аппликации «Пирамида здорового питания».

III этап – Заключительный. Итоговый (9 декабря)

1. Проведение спортивного праздника «Путешествие в сказку».

### Содержание проектной деятельности

Время проведения	Содержание работы с детьми
5 декабря	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Анкетирование родителей «Растём здоровыми»</li> <li>➤ Беседа с детьми на тему: «Что мы знаем о здоровье».</li> <li>➤ Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья», серии: «Неравные условия», «Марафонец».</li> <li>➤ Загадки и пословицы о спорте.</li> <li>➤ Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».</li> <li>➤ Чтение «Грязнуля» авторская сказка А. Осацкий, «Мойдодыр» К. Чуковский.</li> <li>➤ Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».</li> <li>➤ П/и «Не оставайся на полу», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка?», «Кто ушел?», «Поменяйтесь местами».</li> <li>➤ ООД рисование «Мы любим зимний спорт!»</li> <li>➤ Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (с привлечением родителей).</li> </ul>
6 декабря	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Рассуждалка: «Что такое здоровое питание?», «Для чего мы едим?», «Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?».</li> <li>➤ Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» серии: «Исправительное питание», «Нездоровый рекорд».</li> <li>➤ Беседы на тему: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»</li> <li>➤ Театрализованная стихотворная пьеса «О пользе витаминов».</li> <li>➤ Д/и «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное», «Дары природы».</li> <li>➤ П/и «Стоп», «Удочка», «Ноги от земли», «Космонавты», «Найди и промолчи», «Фигура» .</li> <li>➤ Загадки об овощах и фруктах.</li> <li>➤ С/р игра «Магазин».</li> <li>➤ Аппликация «Витаминная тарелка».</li> </ul>
7 декабря	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа «Мое тело», «Зачем человеку желудок?», «Бактерии бывают полезными» — о пользе кисломолочных продуктах.</li> <li>➤ Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».</li> <li>➤ Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» из цикла</li> </ul>

	<p>«Азбука здоровья», серии: «Здорово быть здоровым!», «Супербактерия».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Сюжетно-ролевая игра: «Больница» (сюжет «ведёт приём врач стоматолог»).</li> <li>➤ Загадывание загадок про части тела.</li> <li>➤ П/и «Краски», «Быстро возьми, быстро положи», «Охотник и зайцы», «Совушка», «Тихо-громко», «Великаны и гномы»</li> <li>➤ Д/и «Составь портрет», «Зеркало».</li> <li>➤ Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»</li> <li>➤ Лепка «Моя семья».</li> </ul>
8 декабря	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Беседа с детьми: «Белоснежная улыбка», «Чистота – залог здоровья», «В здоровом теле – здоровый дух».</li> <li>➤ Рассуждалки: «Где аккуратность, там и опрятность».</li> <li>➤ Загадки о предметах личной гигиены.</li> <li>➤ Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» из цикла азбука здоровья, серии: «Распорядок дня», «Кому нужна зарядка», «Личная гигиена».</li> <li>➤ Сюжетно-ролевая игра: «Супермаркет» (сюжет «покупаем предметы личной гигиены»).</li> <li>➤ П/и «Хитрая лиса», «Эхо», «Летает не летает», «Будь внимателен», «Караси и щука», «Ловишки с мячом»</li> <li>➤ Чтение художественной литературы М. и С. Еремеевы: «Зайка-спортсмен», «Водные процедуры», «Все делай вовремя, дружок», «Как у нашей Любы разболелись зубы» С. Михалков.</li> <li>➤ Интегрированное ООД познание себя с элементами рисования: «Молочные зубы» (выставка рисунков).</li> </ul>
9 декабря	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумазая».</li> <li>➤ Д/и «Сказочка – указочка».</li> <li>➤ Народные п/и «Золотые ворота», «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно».</li> <li>➤ Викторина «Загадки и отгадки».</li> <li>➤ Коллективная аппликация: «Пирамида здорового питания» — коллаж из вырезанных фотографий продуктов (рекламные брошюры супермаркета)</li> <li>➤ Спортивное развлечение «Путешествие в сказку».</li> </ul>

Содержание проектной деятельности

Время проведения	Содержание работы с родителями
5 декабря	Анкетирование родителей «Растём здоровыми».
6 декабря	Консультация для родителей: «Здоровое питание детей дошкольного возраста».
7 декабря	Распространение брошюр «Доводы в пользу здоровой пищи».
8 декабря	Консультация для родителей: «Подвижный образ жизни- залог детского здоровья».

## **Консультация для родителей**

### **«Здоровое питание для дошкольников»**

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

#### Здоровое питание дошкольников. Основные принципы следующие:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;
- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее  $\frac{3}{4}$  всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не жаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих

овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

### **Что еще должен знать родитель?**

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-дня.

3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.

4. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

## *Консультация для родителей*

### *Подвижный образ жизни – залог детского здоровья.*

Видеть своего ребёнка счастливым и здоровым хотят все родители, однако не многие из них знают, как этого добиться. Сегодня в эру компьютеризации дети всё больше времени проводят за играми и просмотрами фильмов, что негативно влияет на их физическое развитие. Как результат – ожирение и прочие заболевания, от которых довольно сложно вылечиться. Что же делать родителям, чтобы уберечь своё чадо от гиподинамии и сопутствующих ей болезням?

Самое главное условие здорового роста детского организма – это активный образ жизни. Если вы стали замечать, что ребёнок не на шутку увлекся компьютерными играми и большую часть своего свободного времени проводит за монитором или телевизором, то срочно переориентируйте его на тот или иной вид спорта или подвижных игр. Очень полезно купить ребёнку велосипед. Современные детские велосипеды как нельзя лучше подходят для подрастающего поколения разных возрастов, учитывая эргономические и физиологические особенности каждой категории детей и подростков. Подберите правильный велосипед – и ваш ребёнок будет проводить время за полезным для здоровья занятием на свежем воздухе, а не портить глаза и осанку, часами просиживая у компьютера в душной комнате.

Многие родители сталкиваются с проблемой нежелания ребёнка идти на улицу, чтобы развеяться и отвлечься от цифровых электронных благ цивилизации. Если ребёнок наотрез отказывается гулять с друзьями, кататься на велосипеде или съездить к бабушке на дачу, то не нужно пытаться заставить его делать это насильно, поскольку такой подход вызовет диаметрально противоположный эффект – ребёнок наверняка встанет в позу и из принципа не станет делать то, что велят ему родители. Лучше поступить как взрослые мудрые люди и найти нужную мотивацию для ребёнка. К примеру, пообещайте записать его на кружок по его любимому занятию или предложите купить давно ожидаемую обновку. Словом, нужно вызвать у ребёнка заинтересованность, а потом он сам почувствует вкус времяпрепровождения на свежем воздухе и мотивация больше не потребуется.

Таким образом, здоровые дети – это активные дети. Родители должны приложить максимум усилий, чтобы приобщить своё чадо к активному образу жизни. Нужно свести компьютерные игры и просмотр телевизора к минимуму, мотивируя ребёнка проводить больше времени на улице в активных играх и спорте. Полезно приобрести ребёнку велосипед, который не только станет его лучшим другом и верным товарищем, но и сделает неоценимый вклад в здоровое развитие детского организма.

#### **Здоровый образ жизни детей**

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее — их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)»

Еще А.Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям,. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более, чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

Воспитатели следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье. Но этого всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух»

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души» — говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны специальные комплексы и даются рекомендации.

Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветривать комнаты, недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Анкета**  
**«Растем здоровыми?»**

***Уважаемые родители!***

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1. Фамилия, имя, отчество ребенка \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Как часто болеет Ваш ребенок? \_\_\_\_\_

3. Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребенка? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Закаливаете ли Вы ребенка дома? \_\_\_\_\_

5. Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребенка? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка? \_\_\_\_\_

9. Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка? \_\_\_\_\_

**Стихотворная пьеса « О пользе витаминов»**  
(действующие лица: Ведущий, Грипп, Чеснок, Яблоко, Абрикос, Лимон,  
Виноград)

- Ведущий: Дети, будьте осторожны! Заболеть сейчас возможно:  
Полны ярости и злобы окружают нас микробы.  
Свора целая бахилл поджидает тех, кто хил.  
Гриппа вирусы дежурят свои жертвы караулят.!  
Если время не терять - витамины пронимать-  
Эта дикая орда не страшна нам никогда! (появляется Грипп)
- Грипп: Мне пора уж подкрепиться! Так в кого же мне внедриться?  
-Кто меня здесь дожидался,- С витаминами не знался?
- Ведущий: Объявляется тревога! Нам уже нужна подмога!  
Вызывайте витамины пусть болезням ставят мины!
- Грипп: Ну зачем же этак злиться? Мне лишь дайте поселиться  
Хорошо и мне и вам - я без дров вам жар поддам!
- Ведущий: Ни за что и никогда! Витамины, все сюда!  
(входят фрукты и чеснок)  
Ну наваливайтесь дружно, вирус гриппа выгнать нужно!
- Грипп: Ох, уж этот злой чеснок - для меня, что вилы в бок!  
Остальные тоже злюки брать придётся ноги в руки!  
Хоть от вас сейчас сбегу, жить без пищи не смогу!  
А пока я не погиб, превращусь-ка в «птичий грипп»
- Ведущий: Вот наглядная картина: Грипп боится витаминов!  
И от всех других болезней витамин всего полезней!  
Чтобы быть всегда здоровым и румяным и весёлым  
Потребляй из магазинов все пятнадцать витаминов!  
(обращается к Яблоку)  
Ну-ка, Яблочко, скажи нам в тебе сколько витаминов?
- Яблоко: Если будешь мной питаться - то узнаешь про двенадцать:  
Выбирай на вкус и цвет - проживёшь до сотни лет.
- Ведущий: (обращается к Абрикосу)  
А скажи нам, Абрикос, отчего ты так подрос?

- Абрикос: (высокого роста)  
Во мне главный витамин - всем известный каротин.  
Он любому очень просто без проблем добавит роста.
- Ведущий: (обращается к Лимону)  
Ну, а ты Лимон, что скажешь, удаль как свою покажешь?
- Лимон: У меня ответ один: «С»- мой главный витамин.  
Со мной будете дружить без цинги вам жизнь прожить!
- Ведущий: (обращается к винограду)  
А теперь я очень рад слушать сочный Виноград!  
Есть в тебе ли витамины? Расскажи чем ты богат?
- Виноград: Есть полезная глюкоза, витамины «В» да «С».  
Виноградный сок с мороза даст румянец на лице!
- Ведущий : (обращается к Чесноку)  
Вы уж видели, ребята, появился лишь Чеснок,  
Всеми нами распроклятый - грипп пустился наутёк!  
Что же ты ему сказал, чем так сильно испугал?
- Чеснок: Ничего не говорил, фитонциды лишь пустил,  
Будто стрелы – невидимки, гриппа сразу след простыл!  
Но не только фитонциды испускать умею я,  
Витамины разных видов щедро вам дарю, друзья.  
Вы всегда мои найдёте в колбасе и в холодце,  
И в салатах и в котлете - витамины «В» и «С».
- Ведущий: Нам сегодня преподали замечательный урок:  
Витаминов часть узнали, и какой от них нам прок,  
Что найдём мы их в продуктах, роль которых так важна:  
Ешьте овощи и фрукты - хворь любая не страшна!

## *Спортивное развлечение*

### *«Путешествие в сказку»*

#### *по мотивам сказок К. Чуковского*

#### Задачи:

Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека; устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитывать интерес детей к произведениям К. Чуковского.

Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.

#### Оборудование:

Фонограммы песен «В мире много сказок», «Если хочешь быть здоров».

Костюмы для взрослых – Мойдодыр и Айболит.

Для эстафет: 6 обручей, 4 ведра, 2 пластиковых стакана, игрушечная посуда – 6 шт., поролоновые мячи для игры, 2 корзины, кубики – для судей, ориентиры.

#### *Ход.*

Дети входят в зал под звучание песни «В мире много сказок» и строятся по периметру зала.

**Вед.:** Все мы любим сказки - и дети, и взрослые. Со сказками у нас связаны самые добрые воспоминания. Смелость, ловкость, смекалку, быстроту, силу проявляют герои разных сказок. Ребята, подскажите мне, кто придумывает сказки? Назовите мне, каких писателей – сказочников вы знаете?  
(ответы детей).

Сегодня в наш день здоровья, мы с вами отправимся в путешествие по сказкам К.И.Чуковского. Путешествовать вместе с нами будут две команды – команда доктора Айболита и команда Мойдодыра.

Повернулись за ведущим и пошли друг за другом, побежали, а теперь пойдем тихо – тихо – на носочках, чтобы не спугнуть сказку.

Повторяем вместе со мной шепотом:

«По щучьему велению, по моему хотению.

Хочу очутиться в сказке К.Чуковского «Путаница».

Присели, покружились сразу в сказке очутились. (дети повторяют движения за ведущим).

Замяукали котята

Надоело нам мяукать.

Ходьба по периметру зала на средних

Четверенька, прогибая спину

Мы хотим, как поросята,  
Хрюкать.

(имитируя ходьбу кошечки).

А за ними и утята:  
Не желаем больше крякать,

Ходьба утиным шагом (на корточках)

Мы хотим, как лягушата,  
Квакать.

Дети выполняют прыжки с  
продвижением вперед из положения  
сидя на корточках.

Свинки замяукали: Мяу-мяу!

Ходьба на высоких четвереньках,  
имитируя ходьбу свинок.

Кошечки захрюкали : Хрю- хрю- хрю.

Ходьба «кошечки».

Уточки заквакали: Ква- ква- ква.

«Утиный шаг».

Курочки закричали: Кря-кря-кря,

Ходьба с подниманием и опусканием  
рук, согнутых в локтях.

Воробышек прискакал коровой  
замычал : Му-у-у.

Прыгают с продвижением вперед как  
воробьи.

Прибежал медведь  
И давай реветь;  
Ку-ка-ре-ку.

Дети, бегут по кругу, изображая  
медведя.

Дети выполняют движения по ходу, подражая сказочным персонажам.  
(Заходит чумазый ребенок, садится на мягкий модуль, плачет).

**Вед.:** Мальчик, ты почему плачешь?

**Мальчик:** Одеяло убежало,  
Улетела простыня,  
И подушка, как лягушка,  
Ускакала от меня.

**Вед.:** Ребята, как вы думаете, из какой сказки этот неряха?

Как можно помочь мальчику?  
(ответы детей).

**Вед.:** Наши ребята каждый день делают зарядку, умываются, моют руки и  
поэтому вещи от них никогда не убегают, и они - веселые, сильные и здоровые.  
Сейчас они тебя покажут, как они тренируются.

К нам в гости сегодня пришли – Доктор Айболит и Мойдодыр. (заходят доктор Айболит и Мойдодыр, здороваются с ребятами, чумазый мальчик прячется за ведущего – «Боюсь Мойдодыра!».)

Не нужно их бояться, они добрые, веселые и сегодня будут судить спортивные соревнования. Судьи занимают свои места. Команды построились для соревнований.

**Вед.** (обращаясь к грязнуле): «Посмотри, как наши ребята весело принимают душ.»

### ***1. Эстафета «Прими душ».***

Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику. Выигравшая команда получает кубик в корзину.

**Грязнуля:** Как здорово, мне понравилось, я тоже побежал умываться. (убегает).

**Вед.:** Муха, муха – цокотуха,  
Позолоченное брюхо.  
Муха по полю пошла,  
Муха денежку нашла.  
Пошла муха на базар и купила самовар!

### ***2. Эстафета. «Принеси воду для самовара».***

Ребенок бежит с пустым стаканом до ведра с водой, набирает воду и бежит назад, выливает воду в пустое ведро и передает стакан следующему игроку. Выигрывает команда, которая набрала больше воды.

**Вед.:** Ехали медведи на велосипеде,  
А за ними раки на хромой собаке.  
Волки на кобыле,  
Львы в автомобиле.  
Едут и смеются,  
Пряники жуют.  
Вдруг из подворотни,  
Страшный великан-  
Жирный и усатый – таракан.

### ***3. Эстафета. «Пробеги тараканчиком».***

Ребенок бежит на четвереньках спиной вперед (опираясь на руки и ноги).

**Вед.:** Тут Федорины коты,  
Расфуфырили хвосты,  
И помчались во всю прыть,  
Чтоб посуду воротить.

Из какой это сказки?

#### **4. Эстафета «Собери посуду». (челночный бег)**

Первый ребенок бежит с одним предметом посуды, кладет в обруч и возвращается за вторым, а потом и за третьим. Второй ребенок также по одному собирает.

Судьи – Мойдодыр и Айболит, подсчитывают кубики и подводят результаты соревнований.

**Вед.:** Маленькие дети! ни за что на свете.  
Не ходите, дети в Африку гулять.  
В Африке – акулы, в Африке – гориллы,  
В Африке большие злые крокодилы.  
Будут вас кусать, бить и обижать.  
Не ходите дети, в Африку гулять  
В Африке - разбойник, в Африке – злодей.  
В Африке ужасный Бармалей.

#### **Подвижная игра « Бармалей».**

Дети идут по кругу, держась за руки, проговаривая слова:

В лесу-лесочке,

Средь зеленых дубочков,

Звери гуляли,

опасности не знали.

Ай, Бармалей идет,

Он в неволю нас возьмет.

Звери убегайте!

В центре стоит «Бармалей», перед ним корзина с поролоновыми мячами. На окончание слов он старается попасть мячом в ребят, в кого попал, идет к шведской стенке, где стоит Айболит. Он дает задание:

- Повисеть, считая до 10.

- Сделать уголок.

- Сделать птичку.... После чего звери опять вступают в игру.

**Вед.:** Ребята, понравилось вам путешествовать по сказкам К. Чуковского?  
А сейчас с вами хочет поиграть Мойдодыр.

#### **Мойдодыр загадывает детям загадки:**

Чтобы тело чище было,  
нужен нам кусочек... (мыла).

От простой воды и мыла  
У микробов тает... (сила).

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам и волосам  
А зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (расческа)

Если руки наши в ваксе,  
Если на нос сели кляксы,  
кто тогда наш первый друг.  
Снимет грязь с лица и рук? (вода)

Берега гад озером,  
Словно снег, белеют.  
Захочу – и озеро  
Сразу обмелеет. (ванна)

Правильно, ребята! И вода, и мыло, и расческа помогают нам быть чистыми. А где чистота, там здоровье! Отгадайте еще одну загадку:

Кто в дни болезней  
Всех полезней? (доктор).

Звучит музыка для викторины здоровья, выходит доктор Айболит.

### **Вопросы для викторины здоровья.**

- Что нужно делать, чтобы никогда не болели зубы?
- Что нужно делать, чтобы не болел живот?
- Что нужно делать, чтобы не простужаться?
- Что нужно делать, чтобы всегда быть стройным?
- Кто знает рецепт, как быть сильным, красивым, здоровым, веселым?
- Кто может вспомнить и рассказать о том, что делает фигуру стройной и наоборот?
- Почему нужно есть овощи и фрукты?
- Как нужно ухаживать за зубами?
- Что нужно для того, чтобы чистить зубы?
- Что нужно есть, чтобы зубы были крепкие и здоровые?
- Как нужно мыть огурец или яблоко?
- 

### ***Игра: «Много – мало».***

Я буду называть продукты, а вы говорите много, мало: овощи/много/, конфеты/мало/, фрукты/много/, шоколад/мало/, соки/много/, пирожное/мало/, пирожки/мало/.

### ***Мойдодыр:***

Запомнить нужно навсегда Залог здоровья – чистота!

***Доктор Айболит*** : Мы сегодня с вами путешествовали по сказкам К. Чуковского и вместе с этим – вспомнили и показали всем, что нужно делать, чтобы быть здоровым, сильным, красивым – следить за чистотой. заниматься спортом, есть фрукты. овощи...  
(Прощаются с детьми и уходят).

### ***Конспект ООД по рисованию «Мы любим зимний спорт»***

#### Программное содержание:

Учить рисовать фигуру человека (*ребенка*) в зимней одежде (комбинезоне, передавая форму частей тела, их расположение, пропорцию, учить передавать простые движения рук и ног, подводить детей к передаче образа нетрадиционным способом (*при помощи руки*);

- Продолжать учить использовать в рисунке разные материалы: графитный карандаш, цветные восковые мелки, акварель.
- Закреплять технические навыки рисования материалами.
- Рисовать умение передавать в рисунке свое отношение к зимним видам спорта
- Прививать любовь к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

#### Материал:

Репродукция картины В. Сурикова «*Взятие снежного городка*», иллюстрации с изображением зимних видов спорта, бумага формата А4, простой карандаш, масляная пастель, акварельные краски.

#### ***Ход занятия:***

В начале занятия детям предлагается рассмотреть репродукцию картины, иллюстрации с изображением зимних игр, послушать отрывок из стихотворения А. С. Пушкина «*Зимнее утро*»

- Что происходит с природой зимой?
- Какие краски преобладают?
- А вы любите зиму?
- За что?
- В какие игры можно играть зимой на свежем воздухе?
- А вы любите совершать пешие прогулки зимой?
- Как лучше одеваться зимой на улицу, что бы не замерзнуть?
- Какое настроение у вас во время игр зимой?

После ответов детей на вопросы, предложить сравнить два рисунка.

- Кто на них изображен?

- Во что одеты дети?

- Чем отличаются друг от друга?

- Узнать, смогли бы они сами нарисовать таких же веселых детей на зимней прогулке?

### Физкультминутка «Мы спортсмены»

Предложить внимательно посмотреть и послушать рассказ, о двух лошадках, которые помогают детям рисовать!

1. Положите левую ладонь по центру листа бумаги. Большой пальчик отвести в сторону. Прижать безымянный и мизинец пальцы друг к другу, указательный и средний сомкнуть плотнее и отвести в сторону.

2. Между безымянным и средним пальцами должна образоваться галочка. Сильно прижать ладонь к листу бумаги, чтобы он не двигался.

3. Правой рукой обвести простым карандашом ладонь, сильно не прижимать карандаш к пальцам.

4. Убрать левую ладонь с листа, замкнуть две линии.

5. Перевернуть лист на 180 градусов. Спросить у детей «На что похоже?»

6. Сверху дорисовываем две дуги (*капюшон*)

7. С правой стороны нужно нарисовать вторую руку. Дети сами решают, куда будет она направлена: вверх, вниз, в сторону или влево на комбинезон.

8. Прорисовываем детали: овалы - ботинки, овалчик плюс пальчик- рукавички, шарф, глаза, нос, рот. Дорисовать лыжи и лыжные палки.

9. Обвести готовый рисунок нужно восковыми мелками, они не боятся акварельных красок. Использовать нужно разные цвета, чтобы комбинезон получился яркий, заметный, со множеством мелких деталей (*молния, карманы, воротник, манжеты, отражатели и т. д.*)

10. Затем дополнить сюжет: снежинками, снежной горкой по желанию детей.

11. Заключительная часть работы – раскрашивание акварельными красками.

Воспитатель предлагает детям нарисовать любимое занятие зимой. Рисунок должен передавать настроение.

Затем рисунки объединяются в мозаичное панно по содержанию: катание на лыжах, на коньках, на санках, игра в снежки и т. д.

### ***Конспект ООД по аппликация на тему : «Витаминная тарелка»***

#### ***Цели.***

- Формирование представлений о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения.
- Накопление и обогащение двигательного опыта через подвижную игру.
- Развитие игровой деятельности.
- Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
- Рассказывать о впечатлениях и наблюдениях из личного опыта о предмете исследования.
- Продолжать учить детей понимать свой организм и его потребности.
- Закреплять знания детей о пользе витаминов и их значении для организма человека.
- Развитие сенсорной культуры. (Игра «Узнай по вкусу»)
- Развитие познавательно-исследовательской деятельности.
- Формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей.
- Закрепление умения создавать аппликации из объёмных овощей вырезанных по образцу, аккуратно пользоваться ножницами и клеем.

***Предварительная работа:*** Знакомство с правилами еды; рассматривание пищеварительного тракта и беседа о том, как он работает; Рассматривание иллюстраций о витаминах; д/игры «Витаминка», «Полезные продукты», «Азбука настроений», чтение худ. литературы о витаминах.

***Оборудование и материалы:*** плакат «Правила еды», картинки с изображением продуктов, яблоко, лимон, солёный огурец, пиктограммы с эмоциями детей, буквы А, В, С, Д, картонные круги (тарелки), ножницы, цветная бумага, клей ПВА, кисточки для клея, подставки для кисточек, салфетки, трафареты помидора, огурца, картофеля на каждого ребёнка.

#### ***Ход занятия.***

##### ***Воспитатель:***

Придумано кем-то и просто и мудро, при встрече здороваться: «Доброе утро»

-«Здравствуйте!»- скажем, солнышку, птицам,

-«Здравствуйте!»- милым улыбчивым лицам

И каждый становится добрый, доверчивый

Пусть доброе «здравствуйте» слышно утром и вечером

Мальчики — «Здравствуйте!» -девочки!

Девочки—«Здравствуйтесь!»- мальчики!

Все вместе—«Здравствуйтесь! Здравствуйтесь! Здравствуйтесь!»

**Воспитатель:** Ребята, мы поздоровались друг с другом, а теперь поздоровайтесь каждый со своими верными помощниками!

**Дети:** Доброе утро глазки, вы проснулись?

(дети прикасаются по очереди к частям тела)

Доброе утро ушки, вы проснулись?

Доброе утро ручки, вы проснулись?

Доброе утро ножки, вы проснулись?

**Воспитатель:** - Доброе утро детки, вы проснулись?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** (обращая внимание детей на Буратино, лежащего на кушетке в уголке «Больница»)

Ой, ребята что – это случилось с Буратино? Почему он попал в больницу?

**Дети:** Наверно чем-то заболел.

**Воспитатель:** сейчас мы всё выясним? (одеваю белый халат) ну рассказывай больной, что случилось с тобой?

**Буратино:** Скорее, доктор, выпишите мне лекарство!

**Воспитатель - Врач:** Для того, чтобы назначить лечение, я должен знать, чем вы больны.

**Буратино:** У меня очень сильно болит живот.

**Врач:** А что ты сегодня ел?

**Буратино:** Ой, и что я только не ел: яблоки, груши, колбасу и торт, и пирожное, и мороженое, и ещё...

**Врач:** Хватит, хватит. Ребята, а как вы думаете, чем болен Буратино? (правильно, он просто много всего съел.) Буратино просто не знает, что есть правила еды, которые нужно соблюдать, чтобы не случилось беды. Ребята, а вы знаете правила еды? Назовите их.

**Врач:** Вот видишь, Буратино, не все продукты приносят пользу нашему организму. А вы, ребята, знаете? Давайте расскажем и покажем Мишутке, какие продукты можно есть, какие в умеренном количестве, а какие нежелательно совсем.

*Д/игра « Полезное — не полезное»*

**Врач:** Буратино, ты запомнил, какие продукты есть не нужно? А какие полезны?

**Буратино:** Да, да я теперь всё знаю.

**Врач:** А знаешь ли ты, как еда путешествует по нашему организму?

**Буратино:** Как это путешествует?

**Врач:** Вот послушай, мы тебе расскажем. Сначала пища попадает в рот. А кто живёт во рту?( язычок ) А как его называют? Что он делает?

*Д/игра « Определи на вкус»*

*М/п игра с мячом « Я начну, а ты закончи» ( путешествие пищи )*

**Врач:** Буратино, а ты знаешь, какую пользу приносит пища?

**Буратино:** Чтобы я вырос большим, а ещё, ещё....

**Врач:** Давайте поможем Буратино. В пище много витаминов ( А, В, С, Д ).

*Д/игра «Найди свой домик» (дети с карточками продуктов и домики витаминов А, В, С, Д)*

**Воспитатель:** А какую пользу приносят витамины? (ответы детей)

Ребята, а кто скажет, когда мы голодные мы какие? (выбрать пиктограмму) А когда покушаем? Да все весёлые, радостные.

А чтобы Буратино не забыл про наш урок, давайте сделаем ему от нас подарок.

**Аппликация «Витаминная тарелка»**

**Воспитатель:** Ребята на столах у вас уже есть всё необходимое. Присаживайтесь и посмотрите последовательность выполнения работы. У вас есть полоски цветной бумаги 3- цветов (красный, зелёный, коричневый). Как вы думаете, какие овощи можно сделать? (помидор, огурец, картофель). Каждую полоску складываем 3 раза, кладём на получившийся прямоугольник трафарет, придерживая левой рукой, аккуратно обводим простым карандашом. Вырезаем. Получаются 3 заготовки. Каждую складываем пополам, склеиваем все 3 детали между собой. У нас получается объёмный овощ. То же проделываем с остальными полосками бумаги. Овощи готовы. Размещаем их на тарелке. Приклеиваем. Дополняем аппликацию перьями лука (тонкие полоски зелёного цвета, с одним заострённым концом).

**Буратино:** Спасибо ребята, теперь я точно не забуду какие продукты полезны для здоровья, и у меня больше не будет болеть живот.

**Конспект интегрированного ООД по познанию себя с  
элементами рисования на тему: «Молочные зубы»**

*Цель:* формировать умение детей заботиться о своем здоровье, учить ответственно относиться к состоянию зубов.

*Задачи:*

- формировать умение заботиться о своем здоровье, познакомить со строением зубов;
- закреплять правила и навыки ухода за зубами развивать внимание, память, воображение детей;
- воспитывать сознательное, положительное отношение к вопросу об уходе за зубами.

*Материалы и оборудование:* зубная паста детская и взрослая, зубные щетки (детские и взрослые, картинки зубов (здоровый и больной, продукты: яблоко, лук, чеснок, морковь, молочные продукты, чипсы, шоколад, кока-кола, лист бумаги, цветные карандаши на каждого ребёнка, салфетки, подставка под зубы.

*Работа над словарем:* эмаль, челюсть, кариес, зубная нить, зубочистки.

Содержание организованной деятельности детей

**Воспитатель:** - Ребята, какое слово мы произносим, когда видим знакомых людей?

- Когда ещё мы говорим это слово?

- Давайте поприветствуем сейчас друг друга.

- Какое слово спрятано в слове «здравствуйте» (здравие, здоровье).

- Сегодня мы продолжаем говорить о здоровье, о том, как сохранить свое здоровье.

- Повторим основной девиз «Уроков здоровья»:

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Звучит фрагмент песни «От улыбки».

- Какая песня прозвучала?

- В этой песне есть такие слова «От улыбки станет всем светлей». Как вы понимаете смысл этих слов? (*улыбка дарит радость, поднимает настроение*)

- Ребята, а какую улыбку можно назвать красивой? (*добрая, радостная, нежная, с красивыми зубами*). Улыбнитесь, какие вы красивые.

- Сегодня на занятии мы узнаем, что нужно делать, чтобы зубы не болели и всегда оставались красивыми.

- У вас на столах лежат зеркала. Возьмите зеркало в руки рассмотрите свои зубки. Будьте аккуратны при работе с зеркалом.

- Посмотрели, аккуратно положите зеркало на место.

- Пощупайте язычком свои зубы и десны, что вы почувствовали? Какие они? (*гладкие, твердые, острые*)

- Все ли зубы имеют одинаковую форму?

- Зачем человеку зубы? (Зубы откусывают и пережевывают пищу. Зубы помогают правильно говорить.)

- Попробуйте сказать свое имя, не касаясь языком передних зубов. Сделайте вывод.

- Наличие здоровых зубов, особенно передних, имеет важное значение для ясного, четкого произношения слов, для нормальной речи. К 6-7 годам, т. е. в вашем возрасте, у детей молочные зубы выпадают и на их месте вырастают постоянные. Смена молочных зубов на постоянные зубы - естественный процесс, и не надо этого бояться.

- Рассмотрим макет зубов.

- Зубы - это кости, которые сверху покрыты эмалью. Зубы во рту сидят на подставках, которые называются челюстями. Хоть зуб и выглядит полированным камешком, но он живой и требует питания. У всех зубов есть корни. Если за зубами неправильно ухаживать, то в зубах появляются дырочки - кариес. Кариес - это болезнь зубов. А больные зубы вредят другим органам - сердцу, почкам.

Физминутка

Раз зубок, два зубок - скоро Дашеньке годок!

Хнычет доченька опять, будем Дашу утешать:

Уж вы зубки вырастайте потихонечку, полегонечку -

Не мешайте дочке спать! Не мешайте ей играть!

Будем прыгать и скакать, маму нежно обнимать

Посмотрите на эти картинки (*веселый и грустный зуб*)

- Почему зуб грустный?

- Как нам помочь больному зубику?

- Может кто-то из вас знает средство? (мама дает таблетку от зубной боли; вычистить зубочисткой пищу из зуба, прополоскать, идти к зубному врачу).  
Зубной врач - это стоматолог.

Игра «*Что полезно и что вредно для зубов*».

Давайте разделимся на 2 команды. Одна команда выберет полезные для зубов продукты, а другая команда - вредные.

Полезные	Вредные
рыба	шоколад
кефир	чипсы
морковь	пепси-кола
лук	кока-кола
чеснок	конфеты
яблоки	сухарики

- Молодцы, справились с заданием.

- Какие предметы гигиены нужны человеку, чтобы ухаживать за зубами (*зубная паста, щетка, зубочистки*).

- Запомните правила чистки зубов: 1) Верхние зубы надо чистить сверху вниз, нижние - снизу вверх. 2) Надо чистить все зубы - и передние, и боковые, чистить со всех сторон - снаружи и изнутри. 3) Надо также водить щеткой вправо и влево, чистим жевательную поверхность зуба.

А теперь нарисуйте молочный зубик.

Дети самостоятельно рисуют молочные зубы, соблюдая форму, обращая внимание на неровности его поверхности, в которых может скапливаться пища во время еды.

**Воспитатель:** Какие у вас получились замечательные зубы. Я обязательно вывешу их на выставку в раздевалке пусть ваши родители тоже полюбуются.

Сейчас мы поиграем, а заодно и проверим, как вы усвоили материал:

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите «*Нет, нет, нет!*»

Говорила маме Люба: «*Я не буду чистить зубы*».

И теперь у нашей Любы дырка в каждом, в каждом зубе.

Каков будет ваш ответ? Молодчина Люба? Нет!

Постоянно нужно есть для зубов, для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Навсегда запомните, милые друзья,

Не почистив зубы, спать идти нельзя.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

**Воспитатель:**- Сколько раз в день необходимо чистить зубы?

- Какая пища для зубов полезна?

**Воспитатель:** Послушайте стихотворение

Как поел, почисти зубки, делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:

К стоматологу идем в год два раза на прием.

И тогда улыбки свет сохранишь на много лет!

Если только рассмеяться, то начнутся чудеса –

От улыбок прояснятся и глаза, и небеса.

Ну-ка взрослые и дети, улыбнитесь поскорей,

Чтобы стало на планете и светлее, и теплей!

- Давайте чаще улыбаться!

***Карточка подвижных игр для подготовительной к школе группы  
Игры большой подвижности***

*Кто быстрее до флажка? (бег)*

На одной стороне комнаты (площадки) проводят линию. В 10 м от нее ставят на подставках флажки. Дети (4-5) с обручем в левой руке становятся на линии левым боком к флажкам на расстоянии 1 м один от другого. По сигналу воспитателя: «Приготовилась!» - дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу. Затем воспитатель говорит: «Раз, два, три, кати!» - и дети катят обручи в сторону флажков, ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой. Одна и та же группа детей может повторить игру несколько раз, соревнуясь в ловкости между собой. Игру можно проводить и всей группой: в этом случае дети разбиваются на отряды. Обручи катят поочередно каждые 4-5 человек, стоящие в отрядах первыми. Когда обручи прокатят все дети, подсчитывается, чей отряд набрал больше флажков.

*Не оставайся на полу (бег, прыжки, ловкость)*

В различных местах площадки (комнаты), ближе к ее границам, расположены предметы высотой 25-30 см: лестницы со ступенями, доски, поставленные на возвышения, невысокие ящики, скамейки, чурбаки (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того, как игра повторена 2-3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка, и игра возобновляется.

*Перемени предмет (развитие кисти руки, ловкость)*

Играющие встают у черты в 2-3 колонны по 4-5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонны, в кругу или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, - мешочек с песком. По сигналу воспитателя они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот,

кто оказался первым, получает флажок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет стоящим в колонне, а сами идут в её конец. Игра продолжается, и всегда ребенку, прибежавшему первым, вручается флажок. Когда все дети пробегут по одному разу, отмечают, в какой колонне флажков больше. Игра повторяется до тех пор, пока у детей не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.

### Удочка (прыжки, ловкость)

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени необходимо делать в игре паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

### Стоп (ходьба широким шагом, равновесие)

На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметром 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» при этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «Стоп» все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел вовремя остановиться после слова «Стоп» и сделал добавочное движение, возвращается на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и т.д. все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим.

### Краски (бег, ловля)

Играющие сидят на стульчиках или скамейке. Выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, какой краской они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук». «Кто там?» - спрашивает продавец. «Вова (Валя)», - покупатель называет свое имя. «Зачем пришел?» - «За краской». – «За какой?» - «За красной (синей, желтой...». Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает, а покупатель её догоняет. Поймав краску, он отводит её в условленное место. Игра продолжается. Если

названной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной (синей, зеленой...) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до условленного места и возвращается. Игра продолжается до тех пор, пока все краски будут куплены.

### Быстро возьми, быстро положи (бег)

По всему залу разбросаны (мячи, кубики, ленты). Воспитатель играет в бубен, дети врассыпную разбегаются по залу, не задевая предметы. По команде «Быстро возьми!», все дети быстро берут предмет, поднимают руки вверх и замирают. Потом с предметом в руках продолжают бег. Через некоторое время, воспитатель даёт команду: «Быстро положи!». Дети быстро кладут предмет на пол и замирают. Играют несколько раз.

### Охотник и зайцы (метание, ловля)

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой - кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.

### Ноги от земли (бег, выносливость)

Выбирают водящего. Остальные игроки разбегаются. Спасаясь от водящего, играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они залезают на какой-либо предмет или дерево, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении водящий не имеет права их салить. Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить. Осаленный начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

### Космонавты (бег)

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг. Им можно дать задание показать какое-нибудь упражнение.

### Совушка (бег, лазанье, равновесие)

Из числа играющих выбирается совушка. Воспитатель надевает ей шапочку с клювом. Остальные дети – птицы, жуки, бабочки. Сова влезает на дерево (на 3-4 рейки гимнастической стенки), а все остальные дети летают, помахивая крыльями. Воспитатель говорит: «Ночь». Птицы и насекомые замирают на своих местах. Совушка слезает с дерева и медленно летает вокруг. Кто из детей пошевелится, того совушка уводит к своему дому. Воспитатель говорит: «День», и совушка вновь влезает на дерево. После одного повторения выбирается другая совушка, и игра продолжается.

### Коршун и наседка(бег, ловкость)

В игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих «коршун», а другой – «наседка», остальные – «цыплята», которые становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. На противоположной стороне круг – «гнездо коршуна». По сигналу «коршун», он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за наседкой. Наседка, «распустив крылья», защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка, а цыплята двигаются за наседкой. Продолжительность 5-7 минут.

### Хитрая лиса (бег)

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» — и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

### Ловишки с мячом(метание, ловля)

Площадка ограничивается линиями или флажками. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, у его ног лежат 2-3 небольших мяча (диаметр 6-8 см). Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопок над головой и т.п.). играющие выполняют эти движения по слову или по показу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из

круга», - и играющие разбегаются в разные стороны в пределах границ площадки. Водящий старается, не сходя с места, попасть в убегающих мячами, бросая их поочередно. Дети, в которых водящий попал мячом, отходят в сторону. Остальные снова встают в круг. Выбирается новый водящий, игра повторяется. Те, дети, кого водящий осалил мячом, одно повторение игры пропускают. Зимой мяч заменяется снежком.

### Караси и щука (бег)

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

### Море волнуется (ходьба, бег змейкой)

Из числа играющих, выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят «Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя цепочку. затем неожиданно ведущий говорит «Море спокойно», - все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим. Игра повторяется 6-8 раз.

## Игры малой подвижности

### Тихо – громко

Водящий встает спиной к играющим, а воспитатель дает кому-либо из детей предмет, который можно спрятать. Все дети знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к тому, у кого спрятан предмет, дети начинают хлопать в ладоши, по мере удаления от него хлопки становятся тише. Если водящему долго не удастся угадать, у кого предмет, его сменяет другой игрок.

### Найди и промолчи

Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательный. Ходьба в колонне по одному.

### Фигура

Ходьба в колонне по одному (или враспынную), по сигналу воспитателя: «Стоп» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» — позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

### Эхо

Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

### Летает – не летает

Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

### Будь внимателен!

Воспитатель предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, воспитатель говорит: «Руки в стороны!», в сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

### Поменяйся местами

Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

### Великаны и гномы

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носках подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

***Карточка пословиц и поговорок и здоровье.***

Чистота — половина здоровья.	В здоровом теле — здоровый дух.
Здоровью цены нет.	Здоровья не купишь.
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.	Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
Без болезни и здоровью не рад.	И собака знает, что травой лечатся.
Самого себя лечить, только портить.	
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!	Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
Болен — лечись, а здоров — берегись.	Больному и золотая кровать не поможет.
Больному и мед горько.	Будь не красен, да здоров.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.	В здоровом теле — здоровый дух.
До свадьбы заживет.	Лук от семи недугов.
Где здоровье, там и красота.	Где кашель, там и хворь.
Где пиры да чай, там и немочи.	Дай боли волю — уморит.
Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял — все потерял.	Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.	Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.
Других лечить беремся, а сами больны. Дурака учить — что горбатого лечить.	Его и муха крылом убьет. Еле-еле душа в теле.
Дух бодр, да плоть немощна.	Ешь хрен едуч и будешь живуч.

Если хочешь быть здоров — закаляйся. Ешь, да не жирей — будешь здоровей..

Каждому своя болезнь тяжела. Когда б не баня, все б мы пропали.

Кашель да чихота — не своя охота. Лук с чесноком родные братья.

Курить — здоровью вредить. Пар костей не ломит, вон души не гонит.

Лук да баня все правят. По здоровом сынке сердце ноет, по больном вдвое.

Одни кости да кожа. После обеда полежи, после ужина походи.

Пока сердце не заболит, глаза не плачут. При частой горести придут и болести.

Пришла пора драться — некогда руки лечить. Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.

Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть. Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят. Чеснок да редька — так и на животе крепко.

Человек стареет, болезнь молодеет. Чистая вода — для хвори беда.

Противным лечат, а приятным часто губят.

### Картотека загадок.

#### Фрукты

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
(Яблоко)

С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно.  
(Апельсин)

Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один —  
Кислый очень, очень.  
(Лимон)

Ну а это угадать  
Очень даже просто:  
Апельсин, ни дать, ни  
взять,  
Только меньше ростом.  
(Мандарин)

И еще один я знаю  
Удивительнейший фрукт,  
Апельсин напоминает,  
Называется — ...  
(Грейпфрут)

Ужин этот лучший  
самый,  
Рада я и Миша рад,  
Ведь сегодня наша мама  
Нам купила ...  
(Виноград)

Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.  
(Банан)

Отгадать не очень просто  
Вот такой я фруктик  
знаю —  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе,  
Птица есть еще такая,  
Называют так же — ...  
(Киви)

Ни в полях и ни в садах,  
Ни у вас и ни у нас,  
А в тропических лесах  
Вырастает ...  
(Ананас)

#### Овощи

Что за скрип? Что за  
хруст?  
Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я .....  
(Капуста)

Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах.  
(Капуста)

Семьдесят одежек,  
И все без застёжек.  
(Капуста)

Не шит, не кроён,  
А весь в рубцах;  
Без счёту одежек,  
А все без застёжек.  
(Кочан капусты)

Стоит Матрёшка  
На одной ножке,  
Закутана, запутана.  
(Капуста)

Не книжка,  
А с листьями.  
(Капуста)

Лоскуток на лоскутке —

Уродилась я на славу,

Расселась барыня на

<p>Зелёные заплатки, Целый день на животе Нежится на грядке. (Капуста)</p>	<p>Голова бела, кудрява. Кто любит щи – Меня в них ищи. (Капуста)</p>	<p>грядке, Одета в шумные шелка. Мы для неё готовим кадки И крупной соли полмешка. (Капуста)</p>
<p>И зелен, и густ На грядке вырос куст. Покопай немножко: Под кустом .....</p> <p>(Картошка)</p>	<p>Неказиста, шишковата, А придёт на стол она, Скажут весело ребята: «Ну, рассыпчата, вкусна!» (Картошка)</p>	<p>Сидит дед, в шубу одет, Кто его раздевает, Тот слёзы проливает. (Лук)</p>
<p>Прежде чем его мы съели, Все наплакаться успели. (Лук)</p>	<p>Заставит плакать всех вокруг, Хоть он и не драчун, а ..... (Лук)</p>	<p>Пришла Таня в жёлтом сарафане: Стали Таню раздевать, Давай плакать и рыдать. (Луковица)</p>
<p>Скинули с Егорушки Золотые пёрышки – Заставили Егорушка Плакать и без горюшка. (Лук)</p>	<p>Сидит красная девица в темнице, А коса на улице. (Морковь)</p>	<p>Сладкая, красная, На грядке растёт. (Морковь)</p>
<p>Красный нос в землю врос, А зелёный хвост не нужен, Нужен только красный нос. (Морковь)</p>	<p>За кудрявый хохолок Лису из норки поволок. На ощупь – очень гладкая, На вкус – как сахар. (Морковь)</p>	<p>Расту в земле на грядке я, Красная, длинная, сладкая. (Морковь)</p>
<p>Лежит меж грядок, Зелен и сладок. (Огурец)</p>	<p>Полон хлевец белых овец. (Огурец)</p>	<p>Наши поросятки Выросли на грядке, К солнышку бочком, Хвостики крючком. Эти поросятки Играют с нами в прятки. (Огурцы)</p>
<p>Без окон, без дверей Полна горница людей.</p>	<p>На грядке длинный и зелёный,</p>	<p>Как на нашей грядке Выросли загадки –</p>

(Огурец)	А в кадке жёлтый и солёный. (Огурец)	Сочные да крупные, Вот такие круглые. Летом зеленеют, К осени краснеют. (Помидоры)
Кругла, а не месяц, Желта, а не масло, Сладка, а не сахар, С хвостом, а немышь. (Репка)	Круглый бок, жёлтый бок, Сидит на грядке колобок. Врос в землю крепко. Что же это? (Репка)	В землю – блошкой, Из земли – лепёшкой. (Репка)
Кругла да гладка, Откусишь – сладка, Засела крепко На грядке ..... (Репка)	Щёки розовые, нос белый, В темноте сижу день целый. А рубашка зелена, Вся на солнышке она. (Редиска)	Вверху зелено, Внизу красно, В землю вросло. (Свёкла)
Хотя я сахарной зовусь, Но от дождя я не размокла, Крупна, кругла, Сладка на вкус. Узнали вы? Я ..... (Свёкла)	Золотая голова, Велика, тяжела. Золотая голова Отдохнуть прилегла. Голова велика, Только шея тонка. (Тыква)	Маленький, Горький, Луку брат. (Чеснок)

### Ягоды

Сижу на тереме, Мала, какмышь, Красна, как кровь, Вкусна, как мёд. (Вишня)	На припёке у пеньков Много тонких стебельков. Каждый тонкий стебелёк Держит алый огонёк. Разгибаем стебельки – Собираем огоньки. (Земляника)	На лесной поляне Красуется Татьяна: Алый сарафан, Белые крапинки. (Земляника)
Растёт в траве Алёнка В красной рубашонке. Кто ни пройдёт, Всяк поклон отдаёт. (Земляника)	Я капелька лета На тоненькой ножке. Плетут для меня Кузовки и лукошки. Кто любит меня,	В сенокос – горька, А в мороз – сладка, Что за ягодка?

Тот и рад поклониться. (Калина)  
А имя дала мне  
Родная земляница.  
(Земляника)

Две сестры летом зелены,  
К осени одна краснеет,  
Другая чернеет.  
(Красная и чёрная  
смородины)

Низок, да колюч,  
Сладок, да не пахуч.  
Ягоды сорвёшь –  
Всю руку обдерёшь.  
(Крыжовник)

Красненька Матрёшка  
Беленько сердечко.  
(Малина)

Снесли птички  
Синенькие яички,  
Развесили по дереву:  
Скорлупка мяконька,  
Белок сладенький,  
А желто- костяной.  
(Слива)

На сучках висят шары,  
Посинели от жары.  
(Слива)

Было зелёное платье  
атласное,  
Нет, не понравилось,  
выбрала красное,  
Но надоело также и это –  
Платье надела синего  
цвета.  
(Слива)

Синий мундир,  
Белая подкладка,  
В середине – сладко.  
(Слива)

Сидит рядом с нами,  
Смотрит чёрными  
глазами.  
Черна, сладка, мала  
И ребяткам мила.  
(Черника)

## Спорт

Лента, мяч, бревно и  
брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам...  
(гимнастика)

Соберем команду в  
школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой —  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы...  
(футбол)

Здесь команда  
побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота — через  
сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в...  
(волейболе)

Очень трудно жарким  
летом  
Пробежать его атлетам,  
Много долгих

В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.

Я смотрю — у чемпиона  
Штанга весом в четверть  
тонны.  
Я хочу таким же стать,

километров Пролететь быстрее ветра. Путь нелегок, назван он Древним словом... (марафон)	Мячик звонко бьет об пол, Значит, это... (баскетбол)	Чтоб сестренку защищать! Буду я теперь в квартире Поднимать большие... (гири)
Две дощечки на ногах И две палочки в руках. Если мы дощечки смажем — Снежный экстра-класс покажем! Зимние рекорды ближе Тем, кто очень любит... (лыжи)	На Олимпе в древнем мире Греки поднимали гири, Состязались в беге, силе, Тяжести переносили. И дарила им награды Летняя... (олимпиада)	Мы не только летом рады Встретиться с олимпиадой. Можем видеть лишь зимой Слалом, биатлон, бобслей, На площадке ледяной — Увлекательный... (хоккей)
И мальчишки, и девчонки Очень любят нас зимой, Режут лед узором тонким, Не хотят идти домой. Мы изящны и легки, Мы — фигурные... (коньки)	В честной драке я не струшу, Защиту двоих сестер. Бью на тренировке грушу, Потому что я... (боксер)	Посмотрите, я пловец! Молодец и удалец! И в бассейне я король — Я владею стилем... (кроль)
Говорит на пляже друг: «В море мне не нужен круг! Что мне надувной матрас? Я владею стилем... (басс)»	Я слышу с недавних пор Очень смелым малым. Без лыжни съезжаю с гор, Обожаю... (слалом)	Вот спортсмены на коньках Упражняются в прыжках. И сверкает лед искристо. Те спортсмены — ... (фигуристы)

#### Тело человека

Вот гора, а у горы — Две глубокие норы. В этих норах воздух бродит: То заходит, то выходит. (Нос)	Когда мы едим — они работают, Когда мы не едим — они отдыхают. (Зубы)	Два близнеца — два братца, На нос верхом садятся, Сами верхом, а ноги — за ушами. (Глаза)
--	---	--

Пять братьев:  
Годами равные, ростом  
разные.  
(Пальцы)

У Петьки — картошкой,  
У Марьюшки — уточкой.  
(Нос)

У двух матерей  
По пяти сыновей,  
И одно имя всем.  
(Рука и пальцы)

Пять братьев, —  
Годами равны,  
А ростом — разные.  
(Пальцы)

Оля ягодки берет  
По две, по три штучки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле  
(Ручки)

У Алешки – копной,  
У Аленки – волной.  
(Волосы)

Рассыпались песчинки  
На щечках у Маринки.  
(Веснушки)

День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот стук.  
(Сердце)

Ношу их много лет,  
А счету им не знаю.  
(Волосы)

Оля слушает в лесу,  
Как кричат кукушки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле  
(Ушки)

Если б не было его,  
Не сказал бы ничего.  
(Язык)

Брат с братом через  
дорожку живут,  
А друг друга не видят.  
(Глаза)

Всю жизнь ходят в  
обгонку,  
А обогнать друг друга не  
могут.  
(Ноги)

Тридцать два молотят,  
А один поворачивает.  
(Язык и зубы)

Один говорит, двое  
глядят, двое слушают.  
(Язык, глаза и уши)

Не сеют, не сажают –  
сами вырастают.  
(Волосы)

Всегда во рту,  
А не проглотишь.  
(Язык)

Есть всегда у людей  
Есть всегда у кораблей.  
(Нос)

*Литература:*

1. <http://www.takzdorovo.ru/>.
2. <http://www.kapitoshka-dom.ru/>.
3. <http://riddle-middle.ru/>.
4. <http://www.maam.ru/>.
5. Лексические темы по развитию речи детей дошкольного возраста (подготовительная группа). Учебно-методическое пособие. – М., Центр педагогического образования, 2010. – 176 с. Под редакцией Козиной И.В.
6. Карпова С.И., Мамаева В.В. Развитие речи и познавательных способностей дошкольников 6-7 лет. 2007.
7. Организация опытно-экспериментальной деятельности детей 2-7 лет. Е.А.Мартынова, И.М.Сучкова 2012г.
8. Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009 г.
9. Марина и Сергей Еремеевы: «Школа поведения всем на загляденье» энциклопедия для малышей.
10. Козлова С.А., Шукшина С.Е. Тематический словарь в картинках. Мир человека: я и моё тело.
11. Затулина Г.Я. Конспекты комплексных занятий по развитию речи (подготовительная группа).- 2009.
12. Мосалова Л.Л. Я и мир: Конспекты занятий по социально-нравственному воспитанию детей дошкольного возраста.-2010.
13. Бондаренко Т.М. Практический материал по освоению образовательных областей в подготовительной группе детского сада. «Коммуникация», «Чтение художественной литературы». Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ.-2013г.
14. Воронкевич О.А. Добро пожаловать в экологию! Перспективный план работы по формированию экологической культуры у детей дошкольного возраста.-2012г.
15. Планирование внеучебной деятельности детей в режиме дня. Подготовительная к школе группа. Под редакцией Л.Л. Тимофеевой.-2011г.