

МАДОУ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
ДС №15 «СОЛНЫШКО»

Познавательно-творческий  
проект

# "Островок здоровья"

(средняя группа)



Воспитатели: Литвинова Н.Н.  
Михайлова Н.В.

г. Нижневартовск  
2015 год

**«Познавательно – творческий проект «Островок здоровья»**  
(доклад на заседание совещания педагогов 16.12.2015.)

Литвинова Н.Н.  
Воспитатель МАДОУ г. Нижневартовска  
ДС №15 «Солнышко»

**Уважаемые коллеги!**

Хочу начать своё выступление со слов В.А. Сухомлинского:

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*  
В. А. Сухомлинский.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя". Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. И особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

**Тип проекта:** познавательно-творческий.

**Участники проекта:** дети 4-5 лет, педагоги, родители

**Проблема:** недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

**Цель проекта:** - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения, развитие познавательных и творческих способностей детей раннего и дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
2. Продолжать формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.
3. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
4. Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.
5. Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру, родной природе;
6. Развивать способности к поисковой деятельности:
  - ✓ определение задач, исходя из поставленной проблемы;
  - ✓ планирование этапов своих действий в соответствии с поставленными задачами;
  - ✓ умение выбрать материал и способ действия
7. Продолжать учить детей использовать ранее полученные знания при решении познавательных и практических задач.
8. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

**Формы реализации:**

1. НОД по познавательной деятельности.
2. Беседы с детьми и родителями.
3. Игровая деятельность.
4. Выполнение работ по изобразительной деятельности.
5. Выставка детского творчества.
6. Проведение развлечений

**Основные средства:**

1. Информирование родителей о задачах и содержании проекта.
2. Вовлечение родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребёнком творчества.
3. Подготовка оборудования, материалов и инструментов.
4. Обогащение предметно-развивающей среды.
5. Включение детских работ в эстетически развивающую среду, окружающую детей.
6. Проведение выставок детского и взрослого творчества.

**Ожидаемый результат:**

- развитие духовно-богатой личности ребенка, как активного участника проекта;
- создание благоприятных условий для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности;
- обогащение детей знаниями о пользе здорового образа жизни для здоровья.

**Функции участников проекта:**

- *Заведующий детским садом* – создание условия для организации и проведения мероприятий.
- *Музыкальный руководитель* – подготовка и проведение развлечений.
- *Дети, воспитатели и родители* – реализация проекта.

**Этапы реализации проекта.**

- составление и обсуждение со всеми участниками проекта поэтапного плана работы;
- анализ проблемы: что уже есть и что нужно сделать;
- создание банка идей и предложений;
- подбор методической, справочной, энциклопедической и художественной литературы по выбранной тематике проекта;

- подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно-образовательного процесса.

#### **План выполнения проекта:**

№	Виды деятельности	Содержание
1	Изучение тематики, формулировка проблемы.	Раскрытие новых эффективных форм взаимодействия МАДОУ и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни.
2	Ежедневная профилактика	Утренняя гимнастика «Мы здоровые ребята», «Здоровячок»; Самомассаж «Кошка Мурка», «Витаминка»; Гимнастика после сна «Вот какие мы большие», «К котёнку в гости» и др.; Ходьба по дорожкам здоровья.
3	Беседы	«Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»; «Если хочешь быть здоров!»; «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»; «Беседа о здоровье, о чистоте»; Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки); «Здоровая пища», «Как вести себя в поликлинике», Сказка-беседа «Мойдодыр».
4	Игры	Игры на развитие двигательной активности «Догони меня»; «Ловишки»; Малоподвижные игры «Грибок», «Вот по ягоды пошли»; Сюжетно-ролевые игры «Больница», «У зубного врача»; Дидактические игры «Что кому нужно для работы», «Определи место для предмета».
6	Прогулка и физкультура на прогулке	Подвижные игры; Лазанье по гимнастической лестнице; Закаливающие процедуры, дыхательная и артикуляционная гимнастика.
8	Досуги, развлечения	«К деду Морозу в гости» «Поможем кошке»
9	Работа с родителями	Консультация «Физкультурное оборудование своими руками», «Семь родительских заблуждений о морозной погоде» и др; Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д.; Наглядность в виде информационных файлов «Семь условий здорового ребенка», «Будь здоров!» и др; Картотека «Чтоб улыбка сияла»; «Всё о дыхательной гимнастике», артикуляционная гимнастика; Мастер-класс для родителей: «Если хочешь быть здоров – закаляйся». Семинар-практикум для родителей на тему: «Здоровый ребёнок - успешный ребёнок». Создание книжек-малышек «Моя копилка здоровья»; Утренняя гимнастика «Зоопарк» – проводят воспитатели совместно с родителями Коллаж «Быть здоровым – здорово!»
10.	Анализ проделанной работы	Совместно с родителями выявить положительные результаты проделанной работы, проанализировать недостатки.

#### **Методы реализации проекта с детьми:**

##### **- практические**

- Оздоровительная работа
- Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность детей
- Пальчиковые игры
- Физкультминутка
- Упражнения на дыхание

- Артикуляционная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Релаксационное упражнение
- Дидактические игры
- Сюжетно-ролевые игры
- **словесные**
  - Беседы
  - Чтение художественной литературы.
  - Заучивание стихотворений.
  - Консультации
  - Рассказывание
  - Инструкции
- **наглядные**
  - Организация выставок, конкурсов.
  - Сбор фотоматериала.
  - Рассматривание иллюстраций.
  - Информационно-агитационные стенды
  - Личный пример взрослых
  - Театрализованные представления
  - Просмотр видеoinформации.

**Содержание проектной деятельности:**

Этапы реализации проекта	Участники проекта	Сроки
<p><b>I. Подготовительный</b></p> <p>-проведение анализа нормативно-правовой базы и приведение её в соответствие с законом «Об образовании», изучение понятий, касающихся темы проекта;</p> <p>-мониторинг уровня заболеваемости детей на начало учебного года;</p> <p>-блиц – опрос детей;</p> <p>-изучение условий реализации проекта;</p> <p>-привлечение родителей к участию в проекте;</p> <p>-утверждение проекта и источников финансирования.</p> <p>-определение цели и задач;</p> <p>-анкетирование родителей;</p> <p><b>-разработка перспективного плана работы с родителями</b></p> <p>-разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий.</p>	Воспитатель, родители, дети	Декабрь 2015 г.
<p><b>II. практический</b></p> <p>-проведение цикла тематических физкультурных занятий с включением валеологического компонента;</p> <p>-проведение цикла тематических бесед;</p> <p>-проведение туристических походов совместно с родителями;</p> <p>-проведение спортивных праздников, досугов и развлечений с родителями.</p> <p>-организация просветительской деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки ЗОЖ, организации активного отдыха в семье;</p> <p>День здорового ребёнка «Модуль здоровья»;</p> <p>-оформление коллажа совместно с родителями;</p> <p>-подготовка выставки детских рисунков;</p> <p>-создание альбома детских рассказов.</p>	Воспитатель, родители, дети	Январь – апрель 2016г.

<b>III заключительный</b> -подведение итогов реализации проекта; -проведение недели здоровья с педагогами и детьми; -заключительный спортивный праздник; Анкета для родителей -исследование эффективности проводимой работы на основе анализа мониторинга; 5.Мультимедийная презентация инновационного опыта по итогам реализации проекта.	Воспитатель, родители, дети	Май 2016 г.
--	--------------------------------	-------------

### **Перспективы развития проекта.**

Данный проект может быть использован другими педагогами, как в полном объеме, так и парциально на разных уровнях образовательной системы. Учитывая эффективность результата проекта, предполагается дальнейшая перспектива его продолжения и развития с привлечением младших дошкольников и их родителей.

Разработать методическую базу для детей 5-6 лет (серию физкультурных занятий совместно с родителями, комплексы упражнений в детско-родительской паре, сценарии досугов);

Для спортивной площадки приобрести необходимое оборудование;

Обогатить туристические походы практическим инвентарем (палатка, рюкзак, раскладной стульчик, москитные панамы);

Представить родителям презентацию: «10 правил здоровья».

### **Заключение.**

Вот так день за днем, шаг за шагом в своей работе мы учим детей сохранять своё здоровье, заботиться о нём. Только здоровый человек по-настоящему радуется жизни. Нужно проводить интересные праздники, утренники, походы в парк, все эти мероприятия учат детей заботиться о своем здоровье, помогают практически применять полученные знания на занятиях. Конечная цель данного проекта: создание эффективной модели сбережения здоровья детей в условиях детского сада.

### **Литература**

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.
2. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. М., АРКТИ, 2001.
3. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М. : Мозаика-Синтез, 2005.
4. Береснева З. И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. М. : творческий центр СФЕРА, 2005.
5. Данилина Т. А. Взаимодействие ДОУ с социумом. М. :АРКТИ, 2004.
6. Дошкольное воспитание №9, 1997, Кузнецова М. Н. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении. Старший дошкольный возраст.
7. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. В., 2007.
8. Управление ДОУ №5, 2003//Кротова Т. В. Оценка уровня взаимодействия ДОУ и семьи.
9. Управление ДОУ №1, 2004 // Евдокимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ.
10. Управление ДОУ №5, 2004// Лукина Л. И. Работа с родителями в ДОУ.
11. Управление ДОУ №3, 2004 //Рылеева Е. В., Барсукова Л. С. Учимся сотрудничать с родителями.
12. Управление ДОУ №8, 2006// Гордеева В. А. Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.
13. Управление ДОУ №1, 2006 // Зуйкова М. Б. Режим – путь к здоровью.
14. Управление ДОУ №7, 2006 // Лукина Л. И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью.
15. Солодянкина О. В. Сотрудничество ДОУ с семьей, М., 2004.

## Приложение № 1

### *Перспективный план работы в средней группе*

Месяц	Блок	Тема	Цель занятия
1	2	3	4
Январь 2 нед. №9	3. «Соблюдай правила гигиены»	3.1. «Соблюдай правила гигиены», Кареева Т.Г. с. 67	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук.
Январь 4 нед. №10	3. «Соблюдай правила гигиены»	3.2. «Чистка зубов», Кареева Т.Г. с. 69	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения и навыки чистки зубов.
Февраль 2 нед. №11	4. «Соблюдай режим дня»	4.1. «Соблюдай режим дня», Кареева Т.Г. с. 74	Сформировать представление о режиме дня; убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья.
Февраль 4 нед. №12	4. «Соблюдай режим дня»	4.2. «Очень, нужен людям сон», Зимонина В.Н. с. 128	Развивать у детей интерес к своему здоровью; учить заботиться о себе; закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном; развивать умения делать простейшие выводы.
Март 2 нед. №13	5. «Следи за датчиком настроения»	5.1. «Следи за датчиком настроения», Кареева Т.Г. с. 76	Сформировать представление о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья.
Март 4 нед. №14	5. «Следи за датчиком настроения»	5.2. «Что такое улыбка?», Зимонина В.Н. с. 122	Упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие; учить определять состояние человека по лицу, голосу.
Апрель 2 нед. №15	6. «Занимайся физкультурой»	6.1. «У каждого своя зарядка», Голицына Н.С. с. 85	Закрепить представления о пользе физических упражнений; формировать привычку к здоровому образу жизни.
Апрель 4 нед. №16	6. «Занимайся физкультурой»	6.2. «Мы дружим с физкультурой», Голицына Н.С. с. 83	Продолжать формировать представление о необходимости заботиться, о своем здоровье.
Май 2 нед. №17	6. «Занимайся физкультурой»	6.3. «Путешествие в страну Здоровья», Голицына Н.С. с. 52	Уточнить представление о том, что такое здоровье и как сберечь его; развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятий физкультурой и спортом; обобщить представления о положительных нравственных качествах.
Май 4 нед. №18	6. «Занимайся физкультурой»	6.4. «Лето красное – для здоровья время прекрасное», Шорыгина Т.А. с. 45	Закрепить полученные знания, умения и навыки по программе. Формировать у детей положительную мотивацию к воспитанию здорового образа жизни в летний период.

## Приложение № 2

### *Перспективный план по работе с родителями в средней группе*

#### ЯНВАРЬ

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Цель	Индивидуальная работа	Ответственные
1.	«Правильная осанка-залог здоровья всего организма»	Информационный стенд-«Профилактика нарушения осанки у детей». Атрибуты и материалы для проведения перечисленных мероприятий	Предупреждение нарушений правильной осанки, профилактика заболеваний позвоночника	Пополнение группового инвентаря для проведения ортопедической и другой гимнастики	Воспитатели.
2.	«Как мы проводим артикуляционную гимнастику»	«Пальчиковые игры в нашей группе»,  «Гимнастика язычка». Папка-передвижка, информационный стенд. Папка-передвижка.	Развитие речи воспитанников, укрепление артикуляционного аппарата, правильного звукопроизношения	Привлечение родителей к пополнению материала	Воспитатели.
3.	Дружеская встреча «Спорт, игра, дружба».	Объявление-приглашение на праздник, организация фотовыставки после праздника. Сценарий, атрибуты.	Приобщение семей к здоровому образу жизни, воспитанию детей в совместно-спортивной деятельности.	Подготовка призов за участие в соревнованиях.	Воспитатели Дети. Родители. Муз. Руководитель.

#### ФЕВРАЛЬ

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Цель	Индивидуальная работа	Ответственные
1.	Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в нашей группе	Фотоотчет «Как мы занимаемся гимнастикой», наглядная информация в папке-передвижке	Обеспечение высокого уровня физической активности воспитанников, решение оздоровительных задач, содействие становлению культуры здоровья в семье	Индивидуальные беседы о необходимости сменной одежды для проведения физ.занятий в д/саду	Воспитатели.
2.	Тренинг для родителей «Пальчиковые игры и развитие мелкой и общей моторики»	Семинар, информация на стенде, копилка советов психолога.	Привлечение родителей к совместной педагогической деятельности, обучение правильному взаимодействию с ребенком ,создание положительного микроклимата в семье и детском саду	Привлечение родителей к пополнению материалов	Воспитатели.



## МАРТ

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Цель	Индивидуальная работа	Ответственные
1	Школа родителей «Зрительная гимнастика-предупреждение нарушений зрения наших малышей»	Фотовыставка «Как мы занимаемся зрительной гимнастикой», наглядная информация с практическими советами в папке- передвижке.	Сохранение и укрепление зрения воспитанников	Индивидуальный подход к детям по показаниям здоровья, постоянное информирование родителей	Воспитатели.
2	Пополнение копилки игр и упражнений на развитие эмоциональ-ной сферы	Фотовыставка «А мы играем! », наглядная информация в папке- передвижке.	Обеспечение позитивного самочувствия ребенка, социально- эмоционального благополучия в семье и в детском саду	Телефон доверия, родительская почта, тренинги по вопросам индивидуального подхода и психо- физического благополучия воспитанников	Воспитатели
3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке весной	«Как одеть ребенка на прогулку в весенний период»-папка передвижка.	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний в детском саду	Оздоровление после болезни, советы, рекомендации в родительской копилке	Воспитатели

## АПРЕЛЬ

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Цель	Индивидуальная работа	Ответственные
1.	Проект «Необычный мяч»	Подбор игр с мячом, фотовыставка «Мой веселый звонкий мяч...» о проведенных прогулках и играх. Атрибуты для проведения мероприятий.	Заинтересовать родителей совместно- спортивной деятельностью с детьми	Родительская почта, советы, рекомендации, обмен опытом.	Воспитатели.
2.	Озеленение и благоустройство участка совместно с родителями	Информация на стенде «Клумбы радости», «Наши зеленые друзья», «Зеленый уголок у дома».	Привлечение родителей к подготовке группы участка к летнему периоду работы. Дать возможность проявить единство, творчество и заинтересованность в благоустройстве участка.	Подбор цветов, растений для участка, высадка огорода, покраска участка.	Воспитатели, родители.

# МАЙ

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Цель	Индивидуальная работа	Ответственные
1.	Музыкально–спортивный праздник на улице вместе с родителями «Лето встречаем - здоровьем тело наполняем!».	Статья «Как уберечь ребенка от травм» (профилактика детского травматизма).	Развивать у родителей желание участвовать в групповых делах и развлечениях, воспитывать заинтересованность и инициативу.	Привлечение к участию в соревнованиях. Консультации о профилактике заболеваемости и об использовании физкультуры и закаливания дома.	Воспитатели, родители, дети.
2.	Составление планов на летне-оздоровительный период совместно с родителями	Семинар-практикум «оборудование для игр с ветром, песком и водой» - составление фотоальбома	Снижение уровня заболеваемости, проведение закаливающих процедур в семье	Консультации для родителей по вопросам адаптации , физического и психического развития детей среднего возраста	Воспитатели, родители, мед.сестра.
3.	Школа родителей по вопросам игрового массажа, закаливания	Папка-передвижка, памятки для родителей.	Снижение уровня заболеваемости, проведение закаливающих процедур в семье	Выявление потребностей родителей в мероприятиях, направленных на оздоровление и физическое развитие детей.	Воспитатели, Мед.сестра.

# Беседа: "Витамины я люблю- быть здоровым я хочу"

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

**Нужно есть больше овощей и фруктов.**

В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать **художественное слово.**

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.



- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»
- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

**1.**Ешь побольше апельсинов, пей  
морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень  
строен и высок.

**2.**Если хочешь стройным быть,  
надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен,  
стань как кипарис.

**3.Чтобы правильно питаться, вы  
запомните совет:**

Ешьте фрукты, кашу с маслом,  
рыбу мед и виноград.

**4.Нет полезнее продуктов -  
вкусных овощей и фруктов.**

И Сереже и Ирине всем полезны  
витамины.

**5.Наша Люба булки ела и ужасно  
растолстела.**

Хочет в гости к нам прийти, да в  
дверь не может проползти.

**6.Если хочешь быть здоровым,  
правильно питайся,**

Ешь побольше витаминов, с  
болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.
- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).
- Почему на дереве выросла морковь?
- Чем полезно молоко?
- Какой витамин в свекле?
- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?
- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.



# Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни

**Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

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

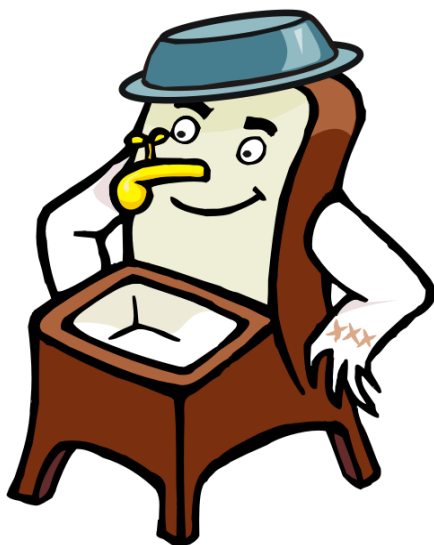
Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это, *во-первых*, **соблюдение режима дня**. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно мыться.
- 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, и пот.  
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 рассматривали ситуации защиты от микробов и делали **выводы**, который дети должны хорошо усвоить:



не есть и не пить на улице;



всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.



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

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

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

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят?

➤ "Береги здоровье смолоду".

➤ По утрам зарядку делай  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.

➤ Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.

➤ Чтобы нам не болеть  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.

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



**В-четвертых, *культура питания.***

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика", «На дне рождения у Алёнушки»

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Семья», «Детский сад».

**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.



# Потешки при умывании

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

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Катя умывается,  
Солнцу улыбается!

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.



Водичка, водичка,  
Умой Лешино личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

Чище мойся, воды не бойся!

Кран откройся, нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!

Мойся шейка, хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся,

грязь смывайся,

Грязь смывайся!

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-ножку.

Лейся, лейся, лейся

По-сме-лей -

Катя умывайся веселей.

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Катя умывается,

Солнцу улыбается!

Мыло душистое, белое, мыльное,  
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:

Если б грязнуля вспомнил про мыло –

Мыло его,

Наконец, бы отмыло.



**Конспект НОД в средней группе**

**"МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ"**

**Программное содержание:**

- Учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему,
- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,
- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,
- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,
- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,
- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

**Оборудование:**

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; схема описательного рассказа об игрушке.

**Предварительная работа:**

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

**Ход занятия:**

**I. Введение в тему занятия.**

Описываю предмет, находящийся в группе (мяч)

- Что это?
- О чем сегодня будем говорить?
- Хотите узнать что-то новое о мячах?

**II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.**

1. Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много — много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

2. Показ мячей.

- а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).
- б) А этот мяч называли «попинушка»

- Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)

в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»

- Почему?

г) А этот «китайский» мяч.

- Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

### **III. Современность.**

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

- Какую? (круглую)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

2. Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасывать .....Бросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

### **IV. Составление рассказов.**

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

### **V. Задание на ориентировку на плоскости.**

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

### **VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.**

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

## **VII. Заключительная часть.**

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.
- Что же за секрет приготовили дети?
- Надуйте воздухом.
- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).
- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

# Пословицы и поговорки о здоровье и спорте

- ✚ Закаляй свое тело с пользой для дела.
- ✚ Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- ✚ Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- ✚ Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- ✚ Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- ✚ Смекалка нужна, и закалка важна.
- ✚ В здоровом теле здоровый дух.
- ✚ Паруса да снасти у спортсмена во власти.
- ✚ Смолodu закалишьcя, на весь век сгодишьcя.
- ✚ 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.

