

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №28 «Снегирёк» общеразвивающего вида

**Проект в подготовительной к школе группе по ЗОЖ**  
**Тема: «В здоровом теле – здоровый дух!»**

Воспитатель:  
Фургина А.Р  
Ноябрь, 2016г

Снегири 2016-2017гг.

## **Проект в подготовительной к школе группе по ЗОЖ**

### **Тема: «В здоровом теле – здоровый дух!»**

2016(ноябрь)

**Цель:** выявление механизмов и методов внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к здоровому образу жизни.

#### **Оздоровительные задачи:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, пальчиковых игр, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

#### **Образовательные задачи:**

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему оздоровительной работы.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

**Реализация проекта:** три недели.

#### **Ожидаемые результаты:**

- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

**1 этап.** Выбор темы.

## **2 этап. Работа с детьми.**

- Беседы: «Как стать Геркулесом», «От простой воды и мыла, у микробов тают силы».
- Познавательное чтение: «Разговор о правильном питании», «Букварь здоровья».
- Занимательные игры: «Игры с прищепками», «Игры со скрепками», «Игры со счётными палочками», «Пальчиковые игры», «Пазлы» (моторика).
- Выставка детских рисунков: «Дети и спорт».
- Дидактические игры: «Пирамида здоровья», «Вредно – полезно».
- Коллаж: «Полезные продукты».
- Фотовыставка: «Как мы едим».

## **Участие родителей в проекте.**

- Консультации для родителей: «Первый шаг на пути к здоровью – закаливание», «Дыхательная гимнастика в оздоровлении детей».
- Составление вместе с детьми сказок по соблюдению правил гигиены: «Путешествие мыльных пузырей», «Сказка про зубную щётку» с рисунками.
- Подбор информации в книгах по теме проекта, поиск иллюстративного материала для составления коллажа «Полезные продукты».
- Написание отзывов о проекте.

## **Практическая ценность проекта.**

- Создание картотеки пальчиковых игр с учётом возрастных особенностей детей.
- Обновление игр для моторики «Игры с прищепками», «Крупинка к крупинке».
- Оформление бюллетеня «Забота о здоровье детей – дело общее».
- Разработка и выпуск конспектов бесед, деловых игр по валеологии.

## **Результаты проекта:**

В процессе реализации проекта была создана благоприятная здоровьесберегающая среда, позволяющая расширить знания детей о способах укрепления своего здоровья.

Пропаганда валеологических знаний среди родителей способствовала тому, что они больше стали уделять внимание своему здоровью и здоровью своих детей.

## **Список используемой литературы.**

1. В.И.Логинова, Т.И. Бабаева «Комплексная программа развития и воспитания детей в детском саду».

2. Е. Соколова «В гостях у Рыжика» развитие мелкой моторики руки. Золотая серия развития и обучения ребёнка от 3 лет.

3. О.В.Узорова, Е.А. Нефёдова «Пальчиковая гимнастика».

### **Работа с детьми:**

#### **НОД:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.**

##### **Ежедневная профилактическая работа:**

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

##### **Беседы:**

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Как помочь себе и другому?», «Как устроено наше тело?», «Почему люди болеют?», «Как работает наш организм?», «Кто и как заботится о твоём здоровье?», «Как создать хорошее настроение?», « Если хочешь быть здоров?»
- «Беседа о здоровье, о чистоте» Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций
- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки).

##### **Игры:**

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», «Скорая помощь», «Центр здоровья», «Кафе», «Детский сад», «Семья», «Больница».
- Дидактические игры: «Часы здоровья», «Умею - не умею», «Угадай, кто позвал», «Найди пару», «Угадай на ощупь», «Правила гигиены», « Хорошо или плохо», «Вредные или полезные», « Это можно или нет», «Мой день», «Опасно не опасно» и другие.
- Подвижные игры: «Тишина», «Ручеек», «Узнай, кто позвал», «Капкан», «Перетягивание каната», «Спорт для мальчиков и девочек», «Опасные ситуации», «Чей кружок быстрее соберется».
- Игры на развитие двигательного творчества: «Придумай – покажи». «Зарядка веселых мышат». «Зеркало». «Угадай – повтори», « Делай как я».

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

### **Рассматривание иллюстраций.**

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

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

### **Работа с родителями:**

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

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

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

- Карточка «Подвижные игры».

- Родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья детей»

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

- Выставка книг для детей и родителей о ЗОЖ.

### **Ожидаемый результат:**

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

2. Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены.

3. Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.

4. Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений.

5. Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека.

6. Содействие становлению форм естественного поведения – соблюдение правил личной гигиены в повседневной жизни детей.

7. Привлечение родителей к активному участию в решении организационных задач.

8. Повышение педагогической культуры родителей и их заинтересованность в ЗОЖ.

### **Показатели эффективности:**

- Снижение заболеваемости среди детей.
- Знания детей и осознанное понимание значимости ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье.
- Умение детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью.
- Сформирована активная жизненная позиция у большинства участников проекта направленная на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

#### **Промежуточный результат:**

- Проведение с детьми спортивного развлечения «Праздник спорта и здоровья»
- Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым – здорово!»
- Проведение с детьми викторины «Счастливый случай»
- Изготовление коллажа «Полезные и вредные продукты»
- Изготовление коллажа «Правила здоровья»
- Составление книги-самоделки рецептов «Вкусные истории»

#### **3 этап. Заключительный.**

Обобщение результатов работы, их анализ, формулировка выводов.

#### *Список используемой литературы.*

1. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. – М. : ТЦ Сфера, 2006 (Логопед в ДОУ).
2. Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. М. : ТЦ Сфера, 2009. (Вместе с детьми).
3. Ковалева Г. А. воспитывая маленького гражданина...: Практическое пособие для работников ДОУ. – М. : АРКТИ, 2003 – (Развитие и воспитание дошкольника).
4. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб. : «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2005.
- 5.
6. Шилаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. – М. : Филологическое общество «СЛОВО»; Эксмо, 2007.
7. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми).

### **ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОЕКТУ**

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

##### **Цель:**

Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

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

- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек). (Для лучшего запоминания использовать художественное слово).

-Никогда не унываю и улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, Б, С. Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам. И не только по утрам. Помни истину простую Лучше видит только тот, Кто жуёт морковь сырую, Или сок морковный пьёт. От простуды и ангины помогают апельсины. Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

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

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

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

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

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

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

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

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

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

### **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.

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

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

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

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

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

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

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

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

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

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С,  
Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны? Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

### **Потешки при умывании**

\*\*\*

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

\*\*\*

Мыло душистое, белое, мылкое,  
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:  
Если грязнуля вспомнил про мыло –  
Мыло его, наконец, бы отмыло.

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

Чище мойся, воды не бойся!  
Кран откройся, нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!  
Мойся шейка, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
Грязь смывайся, грязь смывайся!

\*\*\*

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

\*\*\*

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку,  
Лейся понемножку.  
Лейся, лейся, лейся  
Лейся посмелей,  
Катя умывайся веселей.

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

Задачи:

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

**Развивающие:**

Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

**Воспитательные:**

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

**ОБОРУДОВАНИЕ:**

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

Ход НОД:

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

ОРУ с мячом в движении под музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Мотоциклисты»

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

Дидактическая игра «Что можно делать с мячом?»

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

Составление рассказов

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

Упражнение «Баскетболисты»

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

-А сейчас друзья, зашагала детвора.

Мяч через одного кладем-

Через центр зала мы идём!

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

ИГРА «по местам»

У ребят порядок строгий

Знают все свои места

Ну, трубите веселее:

«Тра-та-та! Тра-та-та»

Игры –эстафеты «Мяч через тоннель»

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

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

Игра на внимание «Запрещенное движение»

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

Тихо включается запись с природными звуками.

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

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

-А это жук жужжит»ж-ж-ж»

-Посмотрели все в даль, а там гора

Упражнение «Высокая гора»

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

А теперь друг другу повернулись и улыбнулись.

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

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

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый. (Мяч)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это. (Мяч)

Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто.

Много лет,

Ежедневно,

встав с постели,

Поднимаю я. (Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка!

Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети. (Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются. (Лыжи)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то. (Лыжи)

На белом просторе

Две ровные строчки,

А рядом бегут  
Запятые да точки. (Лыжня)  
Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится? (Лыжник)  
Ног от радости не чуя,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети? (Лыжи)  
Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется... (Сноуборд)  
Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня? (Коньки)  
Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие. (Коньки)  
Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)  
Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!"  
- Там идёт игра -. (Хоккей)  
Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (Велосипед)  
Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть.  
Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай! (Велосипед)  
Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой. (Велосипед)  
Эстафета нелегка.  
Жду команду для рывка. (Старт)  
На квадратах доски

Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

### **Стихи про спорт и здоровый образ жизни**

**Зарядка.** Агния Барто

По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!  
Левая! Правая!  
Бегая, Плавая,  
Мы растем  
Смелыми,  
На солнце  
Загорелыми.  
Ноги наши  
Быстрые,  
Метки наши выстрелы,  
Крепки  
Наши мускулы  
И глаза  
Не тусклые.  
По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!  
Левая! Правая!  
Бегая, Плавая,  
Мы растем  
Смелыми,  
На солнце  
Загорелыми.

\*\*\*

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку –  
Утром сделаем зарядку!  
И без всякого сомненья  
Есть хорошее решение  
- Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!  
Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы зарядку.  
Будем вместе мы играть  
Бегать, прыгать и скакать  
Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее.  
Станем прямо, ноги шире  
Мяч поднимем – три-четыре,  
Поднимаясь на носки.  
се движения легки.  
В руки мы возьмём скакалку  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим  
Станем крепче мы и лучше.  
Чтобы прыгать научиться  
Нам скакалка пригодится  
Будем прыгать высоко  
Как кузнечики – легко.  
Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного  
Будем чаще наклоняться  
Приседать и нагибаться.  
Вот отличная картинка  
Мы как гибкая пружинка  
Пусть не сразу все дается  
Поработать нам придется!  
Чтоб проворным стать атлетом  
Проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно  
Победить нам очень нужно!

\*\*\*

Мне в субботу утром мама  
Поиграть велела гаммы,  
Но ко мне дружок зашел,  
И увел играть в футбол.  
Дотемна мы с ним играли,  
Мяч друг другу пасовали,  
Бегали, разинув рот,  
От ворот и до ворот.  
В воскресенье утром мама  
Снова вспомнила о гаммах.  
Но ко мне друзья зашли,  
И с собою увели.



Бегали с мячом мы всюду,  
Пролетал за часом час.  
Ну а гаммы и этюды  
Я сыграю в другой раз.

**Трус не играет в хоккей. Н. Н. Добронравов**

Звенит в ушах лихая музыка атаки  
Точней отдай на клюшку пас сильней ударь  
И всё в порядке если только на площадке  
Великолепная пятерка и вратарь  
Суровый бой ведет ледовая дружина  
Мы верим мужеству отчаянных парней  
В хоккей играют настоящие мужчины  
Трус не играет в хоккей  
Трус не играет в хоккей  
Пусть за воротами противника все чаще  
Победной молнией пульсирует фонарь  
Но если надо защищается блестяще  
Великолепная пятерка и вратарь  
Суровый бой ведет ледовая дружина  
Мы верим мужеству отчаянных парней  
В хоккей играют настоящие мужчины  
Трус не играет в хоккей  
Трус не играет в хоккей  
Красивых матчей будет сыграно немало  
И не забудем не забудем мы как встарь  
В сражениях золото и кубки добывала  
Великолепная пятерка и вратарь  
Суровый бой ведет ледовая дружина  
Мы верим мужеству отчаянных парней  
В хоккей играют настоящие мужчины  
Трус не играет в хоккей  
Трус не играет в хоккей

\*\*\*

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

Покажем нашу дружбу, смелость  
Веселым стартам шлем привет!  
Юное тело свое закалять  
Больших добиваться высот  
Отвагу и волю в себе воспитать  
Поможет нам спорт.  
Чтоб в спорте первыми быть  
Надо спорт любить.  
Чтоб спортсменом мог каждый стать.  
Надо день зарядкой начинать.  
Кто не любит физкультуру?  
Помогает всем она!  
Быть здоровым, сильным, ловким  
К защите Родины быть готовым  
Мы физкультурой занимались  
Чтоб стал железным организм  
И чтоб в здоровом теле  
Мускулы твердели.  
Словно море трибуны шумят  
Нынче будет нелегким сражение  
Поболеем за смелых ребят  
За спортивный задор и уменье  
Нелегкий будет спор  
За каждый наш рекорд  
В одном мы верим искренне и свято  
Все те кто любит спорт, все те кто верит в спорт  
Надежные, ребята.  
До встречи, Футбол!  
Как птица в сетях запутался мяч,  
Забытый лежит на траве до утра.  
Пустые трибуны сквозь сон неудач  
Пытались напомнить: «ведь это игра».  
Удар по воротам и эхом в сердцах  
Откликнулась боль от быстрого гола  
Триумф вперемишку со стонами ах.  
Как скоро забудет болельщик футбола?  
Но ждет стадион, ждет команда, газон  
И вновь соберется на матче торпеда  
Кто предан, забудет как утренний сон  
Вчерашний провал, и голы, и обиду.

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

- Закаляй свое тело с пользой для дела.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- И смекалка нужна, и закалка важна.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Паруса да снасти у спортсмена во власти.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Крепок телом - богат и делом.
- Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- Пешком ходить — долго жить.
- Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

### **НОД Познание.**

#### **«Сохрани своё здоровье сам»**

#### **Цель:**

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

#### **Предшествующая работа:**

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

**Материал:** цветок «здоровья»; «чудесный мешочек» с туалетными принадлежностями; мультимедийные средства – 3 картинки: у ребёнка болит зуб, глаз, ухо; электронная зрительная гимнастика; карточки с полезными и не полезными продуктами; красные фломастеры; мяч; аудиозапись «Весёлая зарядка»; шапочки «витамины»; предметы: спортивные принадлежности мяч,

скачки, полезные продукты: фрукты и овощи, предметы ухода за собой: расческа, зубная паста и щётка, мыло.

### **Ход НОД**

Дети заходят в группу, здороваются! Встают около воспитателя.

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

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

**Дети:** я, я, я...

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

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

**Воспитатель:** А как можно укрепить своё здоровье?

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

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

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

### **Пальчиковая гимнастика «Утро»**

Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок!

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

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

### **Игра «Что полезно для здоровья»**

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

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

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

### **Пословицы и поговорки о здоровье**

1. Здоровье не купишь.
2. Труд здоровью – лень болезнь.
3. Кто долго жуёт, тот долго живёт.

4. Держи голову в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле.
5. Здоровье тоже золото
6. Здоров будешь – всего добудешь
7. Здоровье близко – ищи его в миске.
8. Чем дольше прожужьешь, тем больше проживёшь.
9. Холода не бойся, по пояс мойся.
10. Мойся белее, будешь милее.
11. Смолоду закалиться – на весь век пригодиться
12. Чистая вода - для болезни беда
13. Здоровье – всему голова.
14. Крепок телом – богат делом.
15. В здоровом теле здоровый дух.
16. Никогда не унывай – витамины принимай.
17. Лучше видит тот, кто морковь жуёт.
18. Весёлый смех – здоровью успех.
19. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

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

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

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

Дети выполняют задания.

Воспитатель: Маша, какие не полезные продукты ты зачеркнула?

Яна, какие ты не полезные продукты зачеркнула?

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

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

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

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

**Зрительная гимнастика**

Дети стоят перед экраном.

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

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

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

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

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

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

Витаминная еда даст здоровье навсегда!

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

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

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

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

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

Дети: это хлеб.

Воспитатель: А вы знаете поговорки или пословицы о хлебе?

**Дети называют пословицы о хлебе:**

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

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

**Игра «Аппетитная карусель»**

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

Воспитатель: Молодцы!

А теперь поспешим на весёлую зарядку.

**«Весёлая зарядка» под аудиозапись.**

Воспитатель: Как себя чувствуете после зарядки?

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

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

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

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

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

Дети: Да, хотим!

### **Игра «Чудесный мешочек»**

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

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

1. Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (**мыло**).

2. Вот он – тюбик, колпачок, выпускает язычок (**зубная паста**).

3. Зубов много, а ничего не ест (**гребешок**).

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

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

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

### **Дидактическая игра «Подбери предметы»**

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

Дети выполняют задания. Молодцы, ребята!

### **Игра «Волшебный цветок»**

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

1. На ночь 2 оконца сами закрываются, а утром эти окна сами открываются (**глаза**).

2. Красные двери в пещере моей, белые звери сидят у дверей, и мясо, и хлеб, всю добычу мою я с радостью белым зверям отдаю (**губы и зубы**).

3. В лесу, где сумрачно и глухо, звук различить поможет ...(**ухо**).

4. Языка нет, а правду скажет (**зеркало**).

5. На крючке висит, болтается, всяк за него хватается (**полотенце**).
6. Хвостик из кости, а на спинке – щетинка (**зубная щётка**)
7. Резинка Акулина пошла погулять по спинке, и пока она гуляла, спинка розовой стала (**губка**).

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

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

Воспитатель: Что изображено на картинке?

Дети: На этой картинке у тёти болит зуб.

Воспитатель: А как вы думаете, почему заболел зуб?

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

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

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

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

Воспитатель: Почему заболело ухо у девочки?

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

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы уши не болели?

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

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

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

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

Воспитатель: Как беречь глаза?

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

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

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

Воспитатель: А когда надо мыть руки?

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

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



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

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

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

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

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

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

### **НОД. «Витамины укрепляют организм»**

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

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

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

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

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

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

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

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

Ваня: Какой секрет?

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

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

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

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

Воспитатель: А хотите узнать откуда берутся витамины?

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

Мед.сестра: Здравствуйте, дети!

Дети: Светлана Степановна мы хотим у Вас взять интервью.

Дети: Скажите пожалуйста от куда берутся витамины?

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

Дети: А в каких продуктах «живут» витамины?

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

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

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

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

Воспитатель: Спасибо Вам Светлана Степановна.

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

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

Сладкий салат.

Продукты:

- Банан - 2 шт.
- Мандарин - 2 шт.
- Груша - 2 шт.

- Яблоко - 2 шт.

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

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

- Вот и готов наш сладкий салат!

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

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

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

Вы все сегодня постарались, молодцы, спасибо!

Схема: В каких продуктах «живут» витамины.

<u>Витамин</u>	<u>Где живет</u>	<u>Чему полезен</u>
<b>Витамин «А»</b>	В рыбе, печени, абрикосах	Коже, зрению
<b>Витамин «В1»</b>	В рисе, овощах, птице	Нервной системе, памяти, пищеварению
<b>Витамин «В2»</b>	В молоке, яйцах, брокколи	Волосам, ногтям, Нервной системе,
<b>Витамин «РР»</b>	В хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
<b>Витамин «В6»</b>	В яичном желтке, фасоли	Нервной системе, печени
<b>Витамин «В12»</b>	В мясе, сыре, морепродуктах	Росту, нервной системе
<b>Витамин «С»</b>	В шиповнике, облепихе	Иммунной системе, заживление ран
<b>Витамин «Д»</b>	В печени, рыбе, икре, яйцах	Костям, зубам
<b>Витамин «Е»</b>	В орехах, раст. масле	Половым и эндокринным железам
<b>Витамин «К»</b>	В шпинате, кабачках. капусте	Свертываемость крови
<b>Пантеиновая кислота</b>	В фасоле, цв. капусте, мясе	Двигательной функции кишечника
<b>Фолиевая кислота</b>	В шпинате, зеленом горошке	Росту и кроветворению
<b>Биотин</b>	В помидорах, соевых бобах	Коже, волосам, ногтям

## **Занятие по ЗОЖ «Даёт силы нам всегда витаминная еда»**

### **Цель:**

- Закрепить знания детей о рациональном питании.
- Закрепить соблюдение детьми правил питания
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

### **Материал:**

Кружки красного и зелёного цвета по количеству детей, мольберт, картинки продуктов, буквы, обозначающие витамины; письмо, магниты.

### **Ход занятия**

#### **I. Организационный момент.**

- Ребята, я сегодня пригласила на занятие Хрюшу из передачи «Спокойной ночи, малыши». *(воспитатель подходит к окну и на подоконнике вместо Хрюши лежит записка: «Ребята, извините, пожалуйста. Не могу у вас появиться, у меня болит живот».*

- *А как вы думаете, почему с ним приключилась такая беда? (ответы детей).*

- Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. Я запишу всё на магнитофон, и эту запись мы отправим Хрюше, чтобы он знал, какая еда полезна.

#### **II. Беседа о витаминах и полезных продуктах.**

- Что вы любите есть больше всего? *(ответы детей)*

- Для чего мы едим? *(человек питается, чтобы жить).* Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? *(ответы детей)*

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества - **витамины**.

- Для чего они нужны? *(ответы детей)*

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами **А, В, С, Д**. *(выставляю буквы на мольберт).* Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

**Витамин А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке *(выставляю рисунки продуктов).*

**Витамин В** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

**Витамин С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

**Витамин Д** - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

#### **III. Физкультминутка.**

#### **IV. Игра «Да нет»**

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
2. Есть нужно в любое время, даже ночью.
3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
4. Есть надо быстро.
5. Есть надо медленно.

А как?

6. Пищу нужно глотать не жуя.
7. Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? *(чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу)*.

#### **V. Беседа о вредных продуктах**

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? *(ответы детей)*

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Я приготовила вам картинки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их. Помогите мне, пожалуйста, собрать их.

#### **VI. Игра «Собери изображение».**

Изображения продуктов разрезаны на несколько частей. Нужно собрать их, назвать что получилось и рассказать, чем они вредны.

#### **VI. Игра «Кто быстрее наполнит корзинку»**

- Сейчас я хочу отправить вас в магазин за покупками. Мы разделимся на 3 команды. Одна команда будет покупать полезные продукты, вторая продукты полезные, но которые едят не каждый день, и третья команда продукты не полезные.

Подвести итог игры.

#### **VII. Подведение итогов занятия.**

Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать?

Мы отправим нашу кассету Хрюше и пожелаем ему быстрее выздоравливать.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»**

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и

санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

***Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:***

- - знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- - умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, садик, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- - знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- - умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;

- - знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- название лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

***Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:***

- - положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- - уменьшение заболеваемости;
- - формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- - снижение уровня тревожности и агрессивности.

***Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.***