

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №7 «Радуга» комбинированного вида
городского округа Ступино Московской области

Проект
«Растем здоровыми, активными и
жизнерадостными»

Выполнила воспитатель:
Логвиненко Наталья Алексеевна

2020 год

Проект: «Растем здоровыми, активными и жизнерадостными»

Актуальность проблемы. Одной из первостепенных и важнейших задач дошкольного образовательного учреждения является формирование основ здорового образа жизни. Ведь одной из самых главных ценностей в жизни человека было и остаётся здоровье. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, играть с ребятами, не болеть. Отсюда вытекает важная проблема: почему нужно беречь своё здоровье? Действительно ли заботиться о своём здоровье – это хорошо? Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеяться, что дети станут более здоровыми и развитыми.

Цель проекта: формирование основ по сохранению и укреплению здоровья у детей старшего дошкольного возраста. Воспитание положительного жизненного настроя.

Задачи:

1. Сохранить и укрепить здоровье детей, через создание единого здоровьесберегающего пространства.
2. Обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.
3. Создать условия в группе для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений о ЗОЖ.
4. Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание, свежий воздух, хорошее настроение.
5. Продолжать прививать детям культурно – гигиенические навыки. Помочь запомнить правила ухода за своим телом и учить применять их в жизни.
6. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
7. Расширить и разнообразить взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.

Продукт проектной деятельности детей: «Лэпбук по здоровью»

(иллюстративная книга-альбом), инсценировка «В гостях у Айболита», конкурс плакатов «Растем здоровыми, активными и жизнерадостными».

Предполагаемые итоги реализации проекта:

- Осознание детьми понятия «здоровый образ жизни», как нормы повседневного бытия и его влияние на состояние здоровья.
- Понимание важности: режима дня, правильного питания, овладение культурно-гигиеническими навыками.
- Приобретение определённого объёма знаний об организации рационального, здорового питания.
- Знать: основные процессы жизнедеятельности внешних органов, некоторых систем организма, ценность их нормального функционирования для укрепления и сохранения здоровья;

- Повышение заинтересованности родителей в жизни группы и в развитии у детей представлений и навыков ЗОЖ.

Вид проекта: познавательный - творческий.

Участники проекта: воспитанники старшей группы, воспитатели, родители воспитанников, сотрудники ДОО (медицинский персонал, работники пищеблока).

Сроки реализации проекта: 01-28.12.2020 уч. г.

Обогащение предметно-развивающей среды под идею проекта

При проектировании предметно – пространственной среды, способствующей формированию ЗОЖ детей – дошкольников учитывала следующие факторы:

1. индивидуальные социально- психологические особенности детей;
2. особенности их эмоционально- личностного развития;
3. индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности;
4. особенности физического развития и здоровья детей.

Формы работы с родителями:

Информационно – аналитическое направление. Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности.

Проведение анкетирования: «Растём здоровыми».

Памятка для родителей «Личная гигиена».

Познавательное направление. Ознакомление родителей с возрастными психологическими особенностями детей. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей. Родительские собрания: «О здоровье всерьёз».

Наглядно- информационное направление. Ознакомление родителей с работой ДОО, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей. Информация на стенде: «Одежда детей по сезонам года», «Роль родителей в воспитании здорового ребенка»

Папки-передвижки: «Овощи, фрукты полезные продукты», «Правила чистоты».

Досуговое направление. Установление эмоционального контакта между педагогом, родителями и детьми. Совместное проведение досуга: «Спортивная семейка».

Игра: «Путешествие в Страну чистоты».

Викторина «Ситуации».

Конкурс-игра «Спортивный огород»

Экскурсии: «Экскурсия в медицинский кабинет детского сада», «Экскурсия на пищеблок детского сада».

Выставки семейных творческих работ: «Растем здоровыми, активными и жизнерадостными» (конкурс рисунков); фотовыставка: «Мои спортивные достижения», коллаж: «Витаминные продукты»

Принципы реализации проекта.

1. **Принцип доступности:** учёт возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту
2. **Принцип систематичности и последовательности:** постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных правил и норм.
3. **Принцип динамичности:** интеграция проекта в разные виды деятельности
4. **Принцип дифференциации:** учет возрастных особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.
6. **Принцип интеграции:** позволяет использовать данный проект как часть комплексной программы для дошкольных образовательных учреждений.
7. **Принцип вариативности:** дает возможность воспитателям творческого обращения с материалом, самостоятельность в выборе методических приемов.
8. **Принцип наглядности:** реализуется с помощью специальных пособий и развивающей среды. Он соответствует основным формам мышления дошкольника: наглядно-действенное, наглядно-образное.

Деятельность педагога в реализации проекта:

- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
Беседы: «Что такое здоровье», «На зарядку - становись!», «Чистота- залог здоровья», «Зачем заниматься спортом?», « Береги здоровье смолоду», «Чтобы глаза видели», «Чтобы уши слышали», «Органы пищеварения», «Пусть будут здоровыми наши ножки», «Зубы и уход за ними», «Нас излечит исцелит добрый доктор Айболит», «Чтоб здоровой была кожа, следить за чистотой надо тоже», «Спорт в нашей жизни», «Витамины, полезные продукты и здоровый организм», эксперимент «Одежда и здоровье», «Как правильно вести себя за столом», «Правила здорового питания».
- Рассмотрение энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»; Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»
- Заучивание стихотворений: «Чтобы нам не болеть», «Чтобы быть здоровому» Селенок Л., Чуковский К. «Мойдодыр»; Е. Шумская «О ногтях», «Торжественное обещание».

- Чтение: Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Утренняя зарядка», «Вода, закалка, здоровье»; Е. Кан «Кто спит в постели сладко», Ефремова М. «Тело человека»; А. Барто «Я расту»; С. Маршак «Великан»; Кнушевицкая Н. «Ноги», «Руки», «Нос»; Шукшина С. «Долго я по лужам бегал»; Мошковская Э. «Мой замечательный нос», «Витамины», «От простуды и ангины помогают апельсины»; Ложкин Н. «В детском садике у нас тихий час»; Кан Е. «Кто спит в постели сладко»; Кнушевицкая Н. «Уши»; Шукшина С. «Ушки звуки ловят чутко», «Не кричите слишком громко», «Я вчера гулял без шапки»; Кнушевицкая Н. «Скелет» и т. д.

- Продуктивная деятельность:

Аппликация: «Надо, надо умываться».

Коллективная аппликация: «Пирамида здорового питания».

Рисование: «В нашем саду растут витамины», «Здоровый зубик – больной зубик», «Как выглядит полезный и вредный микроб», «Полезные продукты».

Лепка: «Заходите в гости к нам, витамины я вам дам».

Раскраски: «Овощи и фрукты», «Виды спорта» и т. д.

- Коллаж «Полезные – неполезные продукты», «Полезные и вредные привычки»;
- загадки и пословицы о спорте;
- рассматривание иллюстраций: «Виды спорта», «Тело человека», «Органы человека», сюжетных, предметных картинок;
- сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Повар», «Семья», «Доктор», «Магазин», «Катя заболела»;
- дидактические игры: «Реклама», «Режим питания», «Полезный завтрак», «Чайный сервиз», «Правила питания», «Узнай и назови овощи», «Назови вид спорта», «Угадай вид спорта по показу», «Кому что нужно?» «Угадай на вкус», «Полезные привычки», «Полезное – неполезное», «Лесные дары», «Назови правильно»;
- утренняя гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика после сна;
- гимнастика для глаз (в том числе с наглядными плакатами; крестами Базарного);
- физминутки;
- гимнастика для стоп (в том числе использование массажных ковриков; природных материалов: шишки, каштаны, галька);
- пальчиковые игры (в том числе с использованием массажных мячиков и су-джок);
- точечный массаж;
- массаж ушных раковин;

- игровое упражнение "Посмотри и повтори", "Простучать сердечный ритм до физической нагрузки и после".
- игра-викторина: «Здоровый образ жизни»
- игры-забавы;
- проблемная ситуация «Окажи первую помощь в случае...»
- инсценировка: по стих-ю А. Л. Барто «Девочка чумазная»
- подвижные игры; «Муравьи», «Силачи», «Ловишки с лентами», «Золотые ворота», «Волки во рву», «Гори-гори ясно» и т. д.
- Лэпбук: «По здоровью»;
- коллекция полезных продуктов, которые необходимы нам для здоровья
- Просмотр и обсуждение мультфильмов «К чистоте будь готов», «Уроки тётушки Совы» (серия «Мудрые сказки Тётушки Совы»), «Грязнуля», «Королева Зубная щётка»; «Маша и медведь: Большая стирка»

Результаты проекта:

Результатом проекта стало внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, интерес к собственному здоровью.

Пополнили развивающую среду: лэпбук по здоровью, массажные коврики, массажные мячики, плакаты для гимнастики для глаз, кресты Базарного.

Сформированы основы гигиенических навыков, развито осознанное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья. Стремление детей укрепить свое здоровье, используя приобретенные знания и умения. Сформировалось осознанная потребность в ведении здорового образа жизни.





Приложение 1

Памятка для родителей

Личная гигиена

Личная гигиена включает в себя уход за телом, за волосами, полостью рта. Личная гигиена ребенка включает еще и обязательные элементы закаливания. Возможность проведения водных процедур во многом зависит не только от условий быта семьи ребенка, но и от культуры его родителей. В культурных семьях дети не только умеют чистить зубы, ежедневно принимают водные процедуры утром и вечером, моют руки перед едой и после посещения туалета, но и знают, почему нужно поступать именно так.

Когда дети моют руки перед завтраком или обедом, то они зачастую вытирают руки одним полотенцем, которое может служить инкубатором для микробов. Лучший способ – индивидуальные бумажные салфетки или индивидуальное полотенце.

Большое значение для здоровья ребенка имеет правильно подобранная зубная паста. Желательно, чтобы у ребенка был свой тюбик пасты, тогда родителям не составит труда контролировать выполнение гигиенических процедур.

Белье должно быть чистым, не должно быть слишком большим или слишком тесным. Следить за чистотой верхней одежды ребенок должен научиться еще в дошкольном возрасте. Неопрятность ребенка – признак низкой культуры семьи и плохой воспитательной работы педагога с семьей. Безусловно, дети пачкаются сами и пачкают одежду, но сиюминутная грязь и засаленная одежда – вещи разные.

– Дети должны чистить (вытирать влажной тряпочкой верх обуви и мыть водой подошву) сами свою обувь.

– У детей дома должны быть: личная губка-мочалка, зубная щетка, паста, полотенце, расческа.

Приложение 2

Игра «Путешествие в Страну чистоты»

Игра-эстафета «Собери мусор» (для мальчиков)

Участвуют две команды. Строятся в колонну друг за другом, за капитаном. На противоположной стороне зала стоит ведро для мусора. По залу разбросаны бумаги, пакеты. По команде 1-й участник бежит, собирает один мусор и кладет его в ведро, бежит назад передает эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая больше соберет мусора.

Игра-эстафета «Помой посуду» (для девочек)

Участвуют две команды. Строятся в колонну за капитаном. На другом конце зала стоит воспитатель. Рядом с ним на стуле стоит таз (для мытья посуды). По сигналу девочка берет в руки 1 чашку и 1 блюдце и идет к тазу. Подойдя к тазу, имитирует мытье посуды, поочередно отдавая чистые предметы воспитателю, которая поочередно ставит на поднос. Девочка идет назад, передавая эстафету. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнила задание.

Совместная игра «Шар по кругу»

Дети образуют круг, под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?»

Викторина «Ситуации»

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убежал от всех. Вдруг, Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат, пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стекла и порезала руку.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? Как оказать первую помощь?

3. Во дворе жгли листву. Дети крутились рядом. Один из них стал бить палкой по горящему полену. Искры разлетелись в разные стороны. Огонь попал девочке на куртку, куртка вспыхнула. Ребята растерялись. Девочка получила серьезные ожоги.

Вопрос: Кто виноват? Как избежать несчастного случая? В чем заключается первая помощь?

Питание

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.
(Л. Зильберг)

Приложение 3

Спортивный огород

Ход мероприятия

(Участники двух групп делятся на 4 команды, так чтобы в каждой команде был воспитатель.)

Мероприятие начинается в музыкальном зале, где собираются команды. У каждой из команд: эмблема, название и девиз. Команды выстраиваются напротив друг друга. Главный судья представляет членов жюри, которые будут оценивать на этапах. Команды выбирают маршрутные карты по жребию.

Судья объясняет правила игры.

1. Команды передвигаются по первому этажу детского сада.
2. У каждой команды свой маршрутный лист (*передвигаясь по саду, команды не встречаются*).
3. Для каждого этапа выделяется определенное время.
4. Выигрывает команда, которая вернется в зал с наибольшим количеством набранных очков,
5. Судьи подсчитывают набранные очки.
6. Перед стартом команды показывают название команды, девиз.
1 станция: Инсценировка сказки «Репка» (*домашнее задание*).
2 станция: «Собери пазлы».
Проводится в методическом кабинете. На этом этапе дети собирают пазлы (*1 – овощи, 1 – фрукт – собрать и дать характеристику*).
3 станция: Загадки про овощи и фрукты.

Детям задаются загадки, они их отгадывают и зарабатывают себе очки.

4 станция: Музыкальная.

Исполняется песня (*домашнее задание*).

По окончании соревнования все команды собираются в музыкальном зале. Пока судьи подсчитывают очки, с детьми проводятся подвижные игры.

Подвижная игра «Водяной»

Выбирается водящий «Водяной», который сидит в кругу с закрытыми глазами (*на глазах повязка или маска из непроницаемой ткани*). Дети идут по кругу и говорят: «Водяной, водяной, что сидишь ты под водой. Выгляни на минутку, на одну минуточку». Круг останавливается. Водяной встает и подходит к одному из игроков. Задача «Водяного», определить кто перед ним

из детей (*можно трогать*). Определив, кто перед ним, меняется с ним местами. Игра продолжается дальше.

Подвижная игра «*Овощи и фрукты*»

Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колонны. На противоположной стороне зала находится корзина с муляжами овощей и фруктов.

Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свое лукошко только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

Подведение итогов, награждение.

Приложение 4

Анкета для родителей

Какое место занимает физкультура в вашей семье?

1. ФИО _____ образование _____ кол-во детей _____

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? _____

3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой? _____

4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? *(Да, нет)*

6. Соблюдает ли ребенок этот режим? *(Да, нет)*

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

Мама (да, нет), папа (да, нет), дети (да, нет), взрослый вместе с детьми (да, нет)

Регулярно, нерегулярно

8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, принимает душ, моет ноги и т. д.?)

9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? *(Да, нет)*

11. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? _____

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? *(Да, нет, иногда)*

14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? *(Да, нет, иногда)*

15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

- подвижные игры

- спортивные игры
- настольные игры
- музыкально-ритмическая деятельность
- просмотр телепередач
- конструирование
- чтение книг
- другое

Приложение 5

«Зачем заниматься спортом?»

Ребята сегодня мы поговорим о спорте. Скажите ребята как вы думаете зачем нужно заниматься спортом? Ответы детей. Молодцы! Знаете.

А как мы занимаемся спортом? Ответы детей. Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем в подвижные и спортивные игры, играем в хоккей, катаемся на коньках на велосипеде.

Воспитатель. Раз вы ребята так дружны со спортом, я вам сейчас покажу картинки спортсменов. Посмотрите и скажите, как называются спортсмены, и каких предметов у них не хватает? Ответы детей. Лыжник - лыжи, фигуристка - коньки, велосипедист - велосипед, хоккеист - клюшка и т. д. Воспитатель. Ребята, а у нас есть веселая разминка «Любим спортом заниматься, будем очень мы стараться». Разминка 3 минуты.

Занятие- беседа «Спорт в нашей жизни»

Цель:

- Обобщить знания детей о видах спорта.
- Дать четкое представление о пользе занятий спортом.
- Коррекция мышления, памяти, речи.
- Воспитание эмоционально-волевой сферы через желание заниматься спортом.

1.Организационный момент (отгадывание загадок):

Во дворе с утра игра

Разыгралась детвора

Крики: «шайбу», «мимо», «бей»

Там идет игра...

(хоккей)

Кто на льду меня догонит

Мы бежим вперегонки

А несут меня не кони,

А блестящие...

(коньки)

Этот конь не ест овса

Вместо ног - два колеса

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем

(велосипед)

На квадратиках доски

Короли свели полки

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков

(шахматы)

2. Основная часть.

- Сегодня мы будем говорить о том, какую пользу здоровью человека приносит занятия спортом.

- Чем нужно заниматься каждое утро?

- Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам?

- Ребята, послушайте пословицу.

«Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки».

-Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей)

-А какие пословицы о спорте, вы, знаете?

«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».

«В здоровом теле здоровый дух».

«Крепок телом - богат и делом».

«Отдай спорту время, а взамен получи здоровье».

Обсуждение пословиц.

-Ребята, а сейчас поговорим о видах спорта.

-Какие виды спорта вы знаете? (ответы детей)

- Назовите, какие вы знаете виды спорта, где используют мяч (гандбол, волейбол, баскетбол, футбол, теннис, пионербол).

- Назовите виды спорта, которыми занимаются зимой (хоккей, лыжный спорт, конькобежный спорт, санный спорт, фигурное катание) (просмотр картинок)

- Какими видами спорта можно заниматься летом? (футбол, волейбол, велосипедный спорт, плавание, теннис, велоспорт), (просмотр картинок)

3. Физкультурная минутка.

Приложение 6

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить -- долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Спортивные загадки

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой –

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не в поле

У спортсменов в... (волейболе)

Очень трудно жарким летом

Пробежать его атлетам,

Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)

В честной драке я не струшу,
Защиту двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... (боксер)

Посмотрите, я пловец!
Молодец и удалец!
И в бассейне я король –
Я владею стилем... (кроль)
Говорит на пляже друг:
"В море мне не нужен круг!
Что мне надувной матрас?

Я владею стилем... (брасс)"

Я смотрю - у чемпиона

Штанга весом в четверть тонны.

Я хочу таким же стать,

Чтоб сестренку защищать!

Буду я теперь в квартире

Поднимать большие... (гири)

Две дощечки на ногах

И две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем —

Снежный экстра-класс покажем!

Зимние рекорды ближе

Тем, кто очень любит...(лыжи)

На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,

Состязались в беге, силе,

Тяжести переносили.

И дарила им награды Летняя... (олимпиада)

Мы не только летом рады

Встретиться с олимпиадой.

Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной –
Увлекательный... (хоккей)

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные... (коньки)

По воротам бьет ловкач,
Плавая, бросает мяч.
А вода здесь вместо пола,
Значит, это... (ватерполо)

Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены ... (фигуристы)

Я слышу с недавних пор
Очень смелым малым.

Без лыжни съезжаю с гор,

Обожаю... (слалом)

Приложение 7

(Игры с воздушным шариком на выбор)

Веселый шарик

Игра проводится с помощью воздушного шарика. Ребята садятся по кругу. Говорят стихи про шарик и передают его. На ком закончится стихотворение, тот называет свое имя, а если ребята уже знакомы, то выполняет какое-либо задание по просьбе ребят.

Ты катись, веселый шарик,

Быстро-быстро по рукам.

У кого веселый шарик,

Назовет тот имя нам.

Или:

У кого веселый шарик,

Тот исполнит песню (или танец) нам.

Воздушные силачи

Вызываются несколько желающих. Ведущий предлагает им по сигналу надувать воздушные шарик. Побеждает тот, у кого шарик быстрее лопнет.

Ловкачи

Шарик привязан к ноге играющего. Кто быстрее хлопнет его без помощи рук и ног, тот побеждает. А затем более сложное задание - шарик привязан у колена.

Кенгуру

Кто дальше пропрыгает с шариком, зажатым между коленями.

Реактивный шарик

Участники выстраиваются на одной линии. Их задача - надуть шарик и по команде отпустить их. Выигрывает тот, чей шарик улетит дальше.

«Хлопни шар, хлопни!»

Играют в паре. На каждую ногу игроку привязывают по два воздушных шара. По свистку ведущего начинается состязание. Задание: наступить ногой и хлопнуть шар противника, но сберечь свои шары.

Эквилибристы

Кто дольше продержит шарик на носу

Кто дольше продержит шарик на карандаше или указке

Метание

Кто дальше метнет воздушный шарик.

Приложение 8

«Знакомство дошкольников с организмом человека»

Беседа-занятие

Программные задачи. Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении. Побуждать детей к высказыванию. Закреплять навык правильного построения и употребления сложноподчиненных предложений. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.

Словарная работа. Уточнять и закреплять

Существительные: плечи, стопа, легкие, почки, кишечник, желудок, пищевод, организм, объём легких, грудная клетка.

Прилагательные: внутренние органы, важный орган.

Глаголы: очищают кровь, перегоняет кровь.

Методические приемы: беседа, вопросы к детям, использование наглядного материала, игры, заучивание, чтение, побуждение к ответам, поощрение.

Материалы: схема строения тела человека с внутренними органами, предметные картинки - продукты, игра «Часть - целое».

Предварительная работа.

Рассматривание иллюстративного материала об организме человека, плакатов, схем; чтение энциклопедической литературы, загадывание загадок; беседы о строении тела, об организме, о пользе здорового питания; проведение упражнений, дидактических игр.

Ход занятия

Воспитатель:

-Высокие, низкие, далекие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

Слабыши и крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

И всякие аборигены,

И папы, и мамы, и дети -

Роднее их не на свете.

Все вроде разные на вид,

Но есть у каждого - руки, и ноги, и рот,

Два уха, два глаза и нос.

Но какими бы мы ни были разными, все равно похожи своим телосложением.

Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека.

Ребенок отвечает и показывает названную часть туловища на схеме «Тело человека».

Быть у каждого должна

Очень «умной» голова.

Я верчу ей как умею

Голова сидит на шее.

Животик, спинка, грудь,

Их вместе всех зовут - туловище.

Съел еду я всю, и вот
Мой наполнился живот.
На прогулке не забудь
Закрывать от ветра грудь.
Руки - чтоб ласкать, трудиться,
Воды из кружечки напиться.
На руке сидят мальчики
Очень дружные пальчики
Бегут по дорожке
Резвые ножки.
Спотыкнулся через Генку
И ушиб себе коленку.

Воспитатель:

- Какие части туловища вы не назвали? Дети. (Плечи, таз, бедро, стопа)

Воспитатель:

- Молодцы хорошо вы знаете строение тела человека.

-А можете ли вы на ощупь найти названную часть тела?

Игра «Найди на ощупь названную часть тела».

Дети становятся парами, одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

Воспитатель:

-Хорошо и с этим заданием вы справились.

Воспитатель:

- Есть четыре помощника на службе у тебя,

Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик - запах различать.

Игра «Часть и целое»

(Целое - лицо человека (в кругу). Части - лепестки (ухо, рот, нос, глаз), выкладывают в виде цветка).

Воспитатель:

- А сейчас мы отдохнем и опять играть начнем.

Физминутка

Живут мальчики - веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись
И друг другу улыбнулись.

Воспитатель:

- Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Внутри тела находятся органы, которые помогают человеку, расти и развиваться. Ребята положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит?

Дети. (Да.)

Воспитатель:

- Что же это такое? Дети. (Это сердце). -Правильно.

- Сердце очень важный орган. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как только что сделали.

Воспитатель:

-Как выглядит сердце? (ребенок показывает на схеме орган - сердце)

Воспитатель:

- Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидим, у кого какое сердце.

- Ребята расскажите, как работает сердце? Дети. (Сердце работает и днем, и ночью без отдыха. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму.)

Тук, тук, тук

Стучит сердечко,

Точно также,

Как мотор.

Если так стучит сердечко,

Значит, человек здоров.

Воспитатель:

- Молодцы ребята, сегодня вы узнали немножко о строение своего тела. А сейчас давайте становись на веселую зарядку. (Зарядка «Эй, лежебока»)

Приложение 9

Беседа: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»

Цель: научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Ход беседы:

- 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? - Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. 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, жуи 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.

Приложение 10

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

Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться.

Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т. п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, 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 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).

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.

Приложение 11

В стране Болючке

Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.

Цель: научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки?

В некотором царстве,

За тридевять земель,

Живало - бывало...

Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали, но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая-то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тетка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злоющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратилась в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально

скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились Гвоздичка и Лимончик. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? — это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого-то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одежек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платице,
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одежек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки. Ещё и в одеяла завернули, чтобы согреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала:

"Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать.

- А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию:

"Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки.

Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

Приложение 12

Конспект проведения закаливающих мероприятий после сна

Цель: Оздоровление детей дошкольного возраста по средствам закаливания контрастными температурами воздуха

Задачи:

1. Учить выполнять гимнастические упражнения из положения лежа, дыхательные упражнения, выполнять действия по словесной инструкции.
2. Развивать двигательную активность, бодрость.
3. Воспитывать интерес к гимнастике и закаливающим процедурам, желание находиться в коллективе.

Вводная часть

Подъем детей под фонограмму спокойного характера

В.: Солнышко ласково светит в окошко.

Мы в тихий час отдохнули немножко.

Снова готовы в игрушки играть,

Книжки читать, на прогулке гулять!

Чтобы было все в порядке дружно сделаем зарядку

(выполняется гимнастика в кроватях)

Котик маленький проснулся,

Лег на спинку, потянулся.

- вытянули ручки вверх - потянулись вверх

На живот перевернулся,

На лапки встал (встать на четвереньки)

Головкой повертел (повороты головы)

Вставать захотел.

На животик легли, руки в стороны, ноги вместе- мы с вами птички

Птички летят -

Хвостики, крылья, голова вверх глядят (руки развести в стороны, голову и ноги приподнять, медленно двигаем руками)

- Встаем с кроваток, проходим в группу друг за другом на носках (на пятках) (Дети идут в колонне по одному, на носках, затем на пятках, затем по «дорожкам здоровья»)

II Основная часть

В.: Мы пешком, босиком

По дорожке пройдем

(Дети под фонограмму бодрого характера проходят по «тропе здоровья»)

В.: В спальне спрятался щенок-

Голосочек как звонок

Погладим его, а потом

Еще по дорожке пройдем вернемся и погладим щенка

(Дети возвращаются в спальню на 2–5 секунды - воздушное закаливание)

III Заключительная часть

В.: Крылья пестрые мелькают

В поле бабочки летают

- Крылышки расправим и полетим, на носочках к стульчикам побежим руками
медленно взмахиваем, опускаем

- Бабочки, остановились - устали - в круг встали- подышали

Бабочка крыльями машет (И. п. стоя руки в стороны-вверх- вдох, вниз – выдох)

- Надуем шарики

«Надуем шарик», лопнул шар (Ш-Ш-Ш)

В.: -Проходим на стульчики, присядем, обуемся

Чтобы ноги наши не запутались,

По дорожкам шагали дружно,

Мне секрет раскрыли сандалии

Надевать их правильно нужно

- Ребята, пройдем умываться

(Дети надевают сандалии, проходят умываться)

В.: Льется струйкою водичка –

Мы умоем свое личико

- Умываемся, ребята, мы вот так (показ),

Воду в ладошки набираем (После умывания дети проходят одеваться)