

Частное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №163 ОАО «РЖД»

## **Приложение 14.**

# **Краткосрочный познавательно – исследовательский проект «Что такое здоровый образ жизни»**

Составила воспитатель:

Сизова Евгения Александровна

### **Актуальность:**

Воспитание здорового ребёнка — наиглавнейшая задача взрослых. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья. Отсюда вытекает важная проблема: как помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.

**Цель проекта:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

### **Задачи проекта:**

- 1) способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.
- 2) повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- 3) повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

**Тип проекта:** познавательный-информационный, физкультурно-оздоровительный.

**Продолжительность проекта:** 2 недели (20 -31 марта)

## **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

### **Первый этап: организационно — подготовительный**

1. диагностика детей по выявлению уровня знаний о здоровом образе жизни.
2. составление перспективно-тематического планирования по формированию здорового образа жизни.

### **Второй этап: практический**

1. проведение коррекционно-развивающих занятий.
2. формы работы: индивидуальные, групповые беседы с родителями и детьми; рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы; спортивные, подвижные, пальчиковые, дидактические игры и физкультминутки.

### **Третий этап: Заключительный**

1. мониторинг детей.

2. итоговый продукт проекта: информационный альбом «Здоровый образ жизни глазами детей и родителей».

3. занятие на тему «Солнце здоровья».

### **Первый этап: организационно – подготовительный.**

Перед проведением проекта провели опрос воспитанников средней группы для выявления знаний детей о здоровом образе жизни при помощи «метода трех вопросов» (Приложение 1)

Составлено перспективно-тематическое планирование для средней группы по формированию здорового образа жизни.

### **Второй этап: практический.**

**Перспективно — тематическое планирование для средней группы по формированию здорового образа жизни:**

Тема	Цель	Содержание и формы работы с детьми
«Советы доктора Воды»	<p>Познакомить детей со свойствами воды и необходимости её в жизни человека. Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют воду в повседневной жизни.</p> <p>Подвести детей к понятию, что “Чистота – залог здоровья”;</p> <p>Воспитывать культурно-гигиенические навыки.</p>	<p>— <b>ООД:</b></p> <p>«Правила гигиены».</p> <p>«Помоги Зайке сберечь здоровье».</p> <p>— <b>Самомассаж</b> ладошек, пальчиковая гимнастика.</p> <p>— <b>Ди</b> «Купание куклы»; «У кого пена выше и пышнее?».</p> <p>— <b>Чтение литературы:</b></p> <p>К. И. Чуковского «Мойдодыр»;</p> <p>А. Барто «Девочка Чумазая».</p> <p>— <b>С/р игры</b> «Поликлиника», «Больница».</p> <p>— <b>Физкультурные</b> занятия в зале, подвижные игры.</p>

		<p>— Помощь в сборе информации по теме проекта.</p> <p>Составление книги научно – фантастических сказок о воде.</p>
«Если хочешь быть здоров»	<p>Способствовать формированию у ребенка потребности быть здоровым.</p> <p>Развивать представления о значении физкультуры и спорта в укреплении здоровья человека.</p> <p>Развивать диалогическую речь — самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы.</p>	<p>— <b>ООД:</b></p> <p>«В здоровом теле — здоровый дух»</p> <p>— <b>Показ</b> презентаций о различных видах спорта. Рассмотрение иллюстраций о спорте, фотографий спортивных комплексов.</p> <p>— <b>Ди</b> «Поиграем носиком». «Кому что нужно?».</p> <p>— <b>Игра-имитация</b> «Мы спортсмены».</p> <p>— Пальчиковые, артикуляционные гимнастики.</p> <p>— Рисование «Спортивные снаряды».</p> <p>— подвижные игры.</p> <p>— <b>Чтение:</b> «Волшебный морж», «Зарядка и Простуда» Шоргина Т. А.</p> <p>— консультация для родителей «ЗОЖ»</p>
«Разговор о правильном питании»	<p>Закрепление представлений об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания.</p>	<p>— <b>ООД:</b> «Фрукты, овощи полезны взрослым и детям».</p> <p>— Разучивание пословиц, поговорок.</p>

		<p>— Ди «Чем не стоит делиться?», «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты».</p> <p>— Консультация для родителей: «Что такое правильное питание?»</p> <p>— С/р игра «Овощной магазин».</p> <p>— Чтение Ю. Тувим «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита».</p> <p>— Совместная деятельность при оформлении памятки «Что такое хорошо и что такое плохо».</p> <p>— Физкультурные занятия в зале, подвижные игры.</p> <p>- Изготовление совместно с родителями книги рецептов вкусной и полезной кухни группы «Путешественники»</p> <p>- Изготовление и презентация альбома с семейным интервью «Что такое здоровье, для чего оно нужно и как его сохранить»</p>
--	--	---

### **Третий этап: Заключительный.**

1. Обобщение знаний о здоровье.
2. Оформление альбома «Что такое здоровье, для чего оно нужно и как его сохранить».
3. Занятия на тему «Солнце здоровья»

### **Планируемые результаты:**

1. У детей будут устойчиво сформированы ценности здоровья и человеческой жизни.
2. Дети будут самостоятельно проявлять инициативу к движению: бегать, прыгать, играть с мячом, ползать, лазать в зале и на улице.
3. Установить партнерские взаимоотношения между детьми и родителями, благодаря совместной деятельности в ходе организации совместного проекта.

## Приложение 1

### Методика-опрос «Три вопроса»

Что мы знаем об этом?	Что мы хотим узнать?	Как мы можем узнать?
<p>— почему дети в группе часто болеют?</p> <p>— почему надо хорошо кушать?</p> <p>— еда бывает вкусная и не вкусная?</p> <p>— почему надо заниматься спортом?</p> <p>— если не соблюдать правила гигиены, можно заболеть?</p> <p>— микробы вредны для здоровья?</p>	<p>- зачем мыть руки с мылом?</p> <p>- зачем ходить босиком по коврикам-массажерам?</p> <p>- почему зарядка бывает разная?</p> <p>- для чего нужно закаляться?</p> <p>- почему люди болеют?</p> <p>- как можно защититься от болезней?</p> <p>- какую пользу приносят полезные продукты организму человека?</p> <p>- почему человеку помогает спорт от болезней?</p> <p>- какая пища бывает самая полезная?</p> <p>— как укрепить свое здоровье?</p>	<p>— спросить у родителей;</p> <p>— в энциклопедии;</p> <p>— в книгах;</p> <p>— в журналах;</p> <p>— спросить у врача;</p> <p>— спросить у друзей, знакомых.</p> <p>— наблюдения;</p> <p>— прогулки;</p> <p>— подвижные игры;</p> <p>— дидактические игры;</p> <p>— закаливание;</p> <p>— утренняя гимнастика;</p> <p>— спортивные праздники, развлечения;</p> <p>— физкультминутки;</p> <p>— рекомендации родителям.</p>

## ***Приложение №2***

### ***Дидактические игры:***

#### «Подбери предметы»

Цель: воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

#### «Кому что нужно»

Цель: учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

#### «Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

#### «Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель игры: упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чипсы, морковка, яблоко, лимон)

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

#### «Чего не стало»

Цель: воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

#### «Подбери нужное»

Цель: развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;



Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, ...) среди предложенных картинок.

### ***Приложение №3***

#### ***тематические консультации для родителей:***

##### ***«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»***

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

##### ***«Движение и здоровье детей»***

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям. Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой. Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено

прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем!

### ***Приложение №4***

#### ***Художественное слово, используемое в работе с детьми:***

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

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

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

Нельзя:

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

В каких продуктах содержатся витамины 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).

## ***Приложение 5***

### **НОД по Ознакомлению с Окружающим Миром «Помоги Зайке сберечь здоровье»**

Задачи: формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья; на основе ситуационных моментов формировать умения детей делать выводы о безопасности жизнедеятельности; воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.

Ход НОД:

Воспитатель предлагает поговорить о здоровье.

Раздаётся стук в дверь, появляются два мальчика, одетые в костюмы Зайки и Зайки. Зайка одет небрежно: пальто расстегнуто, шнурки развязаны, шарф размотан.

Они здороваются с детьми. Зайка зовет детей гулять. Зайка предлагает остаться на занятии и послушать. Он обращает внимание детей на внешний вид Зайки и говорит, что, одеваясь таким образом, Зайка вредит своему здоровью. Зайка предлагает детям объяснить Зайке, что он, торопясь, сделал неправильно и почему, предлагает помочь Зайке.

Воспитатель хвалит детей за помощь Зайке, уточняет ответы детей: развязаны шнурки - можно наступить на них и упасть; расстегнуто пальто - можно простудиться; не завязан шарф — он может зацепиться за что-нибудь, и ребенок упадёт.

Далее воспитатель разбирает некоторые ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье:

- как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться;
- как спускаться по лестнице;
- как одеваться, собираясь на прогулку.

Зайка предлагает неправильные варианты, воспитатель побуждает детей объяснить ему правила, затем предлагает детям показать все это, собираясь на прогулку.

Сказочные герои читают стихотворение-совет и провожают детей на прогулку.

Надеваете пальто,  
Нужно сразу сделать что?  
Пуговицы застегнуть,  
А потом уже и в путь.  
Вы надели башмаки -

Завяжите все шнурки!  
Чтоб в дороге не упасть  
Чтобы в лужу не попасть.  
Неприятностей не ждите.  
Лучше в зеркало смотрите!  
И тогда не упадёте,  
Ничего не разорвёте.

### **НОД по Ознакомлению с Окружающим Миром «Соблюдай правила гигиены!»**

**Цель:** создать условия для формирования понятия «личная гигиена».

#### **Задачи:**

**Образовательные:** познакомить детей с понятием «личная гигиена»; формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить последовательность действий при умывании.

**Развивающие:** развивать память, мышление; совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, отвечать на вопросы.

**Воспитательные:** воспитывать у детей культурно- гигиенические навыки; привычку следить за своим внешним видом; самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения.

**Оборудование:** изображение Неболейки и Хворайки; предметы личной гигиены (туалетная бумага, зубная щетка, носовой платок, расческа и т. д.)

**Активизация словаря:** «правила гигиены», микробы.

**Предварительная работа:**

Чтение произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр».

#### **ХОД НОД:**

**Организационный момент.**

- Доброе утро, ребята! Скажите, что у вас сегодняшним утром вызвало улыбку? (Ответы детей)

Воспитатель: знаете ли вы, что такое «правила гигиены»?

Дети: это правила, которые нужно выполнять, чтобы быть здоровыми.

Воспитатель: сегодня мы поговорим о купании и умывании. Почти всем людям и животным нравится умываться и быть чистыми. Вы видели когда-нибудь, как купаются птицы? (Ответы детей). Они это делают с большим удовольствием.

А вы замечали, как умываются кошки? Часто ли они это делают? Нравится ли им это? (Ответы детей). А вы любите умываться? (Ответы детей)

Воспитатель: к нам в гости пришли Хворайка и Неболейка.

Хворайка. Почему я должна все время мыться, если я все равно опять испачкаюсь!

Воспитатель: как вы думаете: права ли она? Почему? (Ответы детей)

Воспитатель: А Неболейка сейчас расскажет нам и Хворайке о том, какие неприятности могут случиться, если, придя домой с улицы, мы не смоем с себя грязь.

Неболейка: наши невымытые руки и грязная одежда могут выпачкать мебель в доме. На грязной коже находится множество микробов, которые так и норовят заползти в какую-нибудь маленькую трещинку на коже, чтобы там началось воспаление. За едой мы можем случайно положить грязные пальцы в рот, а от этого легко заболеть. Если ты случайно потрешь глаза грязными руками, ты можешь занести туда инфекцию и глаза воспалятся. Наконец, просто неприятно смотреть на человека, который садится за стол или ложится в постель грязным.

Воспитатель: ну что, будем мыть руки? (Ответы детей)

Чтение рассказа.

«Для чего нужен носовой платок?»

Однажды утром, когда Федя пришел в сопровождении Даши в детский сад, воспитательница попросила:

- Ну-ка, дети, покажите свои носовые платки.

Все быстро вынули из карманов сложенные вчетверо розовые, белые, клетчатые платочки. А Федя долго копался в своих карманах, потом даже вывернул их, и на пол посыпались бумажки от жвачек, камешки, детали от игрушечной машины, и, наконец, последним выпал скомканный шариком носовой платок! Выпал, покатился и спрятался за шкаф.

- Смотрите, — сказал один мальчик, — платочек обиделся на Федю и убежал.

- Да, - улыбнулась воспитательница, - Фединому платочку плохо живется в кармане со всяким мусором. И тебе, Федя, от этого плохо!

Грязным платком нос вытирать нельзя.

- И рот грязным, скомканным платком закрывать нельзя, - добавила Даша.

- А почему надо закрывать рот платком? — удивился Федя

- Потому, когда ты кашляешь или чихнёшь, у тебя изо рта вылетают микробы. Если не закроешь им путь, они разлетятся в разные стороны, попадут в рот и нос другим детям и все начнут чихать и кашлять, — сказала воспитательница.

- А я вот кашляю и никаких микробов не вижу, — заупрямился Федя.

— Это потому, что микробы маленькие премаленькие; — объяснила воспитательница. — Но я вам сейчас покажу их — и показала картинку, на которой огромный дядя стоял и кашлял, из его открытого рта вы летали тысячи крохотных, злых зверушек микробов.

Федя очень внимательно рассмотрел их. А, придя, домой попросил у мамы чистый носовой платок. И с тех пор у него всегда чистый и аккуратно сложенный платок находится в чистом кармане. А у тебя?

Воспитатель: Зачем Федя попросил у мамы чистый носовой платок?

Дидактическая игра «Предметы гигиены» (На столе лежат предметы, которые относятся к предметам гигиены и любые другие предметы)

- Какие же предметы нужны для того, чтобы соблюдать правила гигиены? Для этого надо выбрать правильно все предметы гигиены.

Практическая часть «Мытье рук».

Воспитатель: сейчас мы с вами отправимся в умывальную комнату, и будем мыть руки по всем правилам (все действия демонстрируются).

Закатываем рукава, чтобы их не намочить;

Открываем кран;

Берем мыло;

Намыливаем руки;

Хорошенько моем руки;

Смываем мыло водой;

Закрываем кран;

Снимаем с крючка полотенце;

Насухо вытираем руки;

Аккуратно вешаем полотенце на место;

Расправляем рукава.

(Дети моют руки по всем правилам)



Воспитатель: В каких случаях нужно мыть руки?

(Ответы детей)

Воспитатель: перед едой; перед чтением книги; после посещения туалета; после того, как поиграл с кошкой или собакой; после прогулки.

Итог занятия.

Воспитатель:

- Что нового вы узнали сегодня?

(Ответы детей)

- Ребята, если вы будете дружить с водой и ее друзьями, то вы станете настоящими чистюлями и никакие болезни вам не страшны!

- Закончить наше занятие хочу пословицей «Залог здоровья – чистота!». Будьте здоровы!

### **НОД по Рисованию «Спортивные атрибуты»**

Задачи: учить детей рисовать атрибуты спорта – мяч, штангу, ленточку и т.д. (по выбору); совершенствовать технику владения восковыми мелками и цветными карандашами; учить располагать сюжет на листе бумаги; развивать эстетическое восприятие, воображение; воспитывать интерес к спорту.

Материал: цветные карандаши, лист бумаги А4, иллюстрации с изображением спортивных атрибутов.

Предварительная работа: беседы о спорте его видах, рассматривание иллюстраций с изображением спортивной тематики, отгадывание загадок о спорте, чтение художественной литературы по данной теме, рассматривание тематического альбома «Спорт».

**ХОД НОД:**

Ребята, отгадайте загадку:

Болею мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье...(спорт)

Правильно, это спорт. А какие же летние виды спорта знаете вы?

Ответы детей: Футбол, гимнастика, бокс, волейбол, теннис, биатлон, плавание, конный спорт, туризм, шахматы, баскетбол, лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание, ходьба). (Демонстрация картинок всех видов спорта) - А кто из вас знает, как награждают лучших спортсменов?

Ответы детей: награждают медалями.

-Правильно, а какие медали бывают?

Ответы детей: Золотые, Серебряные, Бронзовые.

- Золотую медаль вручают, за первое место, за второе – Серебряную, а Бронзовую за третье место.

А теперь поиграем с вами в игру «Что кому принадлежит»

Посмотрите на картинку и скажите, какому спортсмену принадлежит спортивный инвентарь, и назовите вид спорта, которым спортсмен занимается.

Мяч нужен (футболисту, волейболисту, баскетболисту). Футбол, баскетбол, волейбол.

Ракетка нужна (теннисисту). Теннис

Ленточка – гимнастке. Художественная гимнастика

Перчатки – боксеру. Бокс. И т.д.

Физкультминутка:

Дует ветер с высоты.

Гнутся травы и цветы.

Вправо-влево, влево-вправо

Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)

А теперь давайте вместе

Все попрыгаем на месте. (Прыжки.) Выше! Веселей! Вот так.

Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.) Вот и кончилась игра.

Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

А сейчас садимся за столы и начинаем рисовать.

Детям предлагается самостоятельно выбрать тот спортивный инвентарь, который они хотят нарисовать.

Идет самостоятельная деятельность детей под руководством воспитателя

### **Конспект НОД по ЗОЖ «Мойдодыр у нас в гостях»**

Цель: формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Продолжать приобщать детей к здоровому образу жизни.
2. Вспомнить с детьми предметы гигиены, закрепить знания об их правильном применении.
3. Расширить представления и закреплять знания детей о вреде и пользе продуктов питания.
4. Сформировать основы здорового образа жизни и валеологической культуры.
5. Расширять словарь дошкольников.

ХОД НОД:

Утром солнце просыпалось,

Улыбалось из-за туч,

Значит, нам с тобой осталось

Улыбнуться, встретив луч...

Улыбнемся солнцу, лугу

И травиночке любой,

Улыбнемся мы друг другу

Просто так сейчас с тобой.

Ребята, давайте улыбнёмся друг другу...

- Ребята, мы сегодня получили посылку и письмо. А от кого, вы должны догадаться.  
По слушайте внимательно!

- Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо.

Я прошу вас мыть, почаще,

Ваши руки и лицо.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем,

Перед каждой едой,

После сна и перед сном!

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу!

Мойтесь чище, мойтесь чаще,

Я грязнуль не выношу!

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним.

Сам я моюсь очень часто,

До свиданья!

Ответ детей: Мойдодыр

Воспитатель: -Молодцы! Догадались!

Мойдодыр попросил загадать вам загадки. А если вы отгадаете загадки, то узнаете, что находится в этой посылке.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю –

Ничего не забываю. (Мочалка)  
Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою,  
Что это такое. (Полотенце)  
Он душист и ароматен,  
Для волос наших приятен,  
Только с ним у нас всегда  
Будет чистой голова. (Шампунь)  
Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам и волосам,  
А зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Расческа)  
Лег в карман и караулю,  
Рёву, плаксу и грязнуюлю,  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос. (Носовой платок)  
Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (Зубная щетка)  
В тюбике она живет,  
Змейкой из него ползет,  
Неразлучна с щеткой часто  
Мятная зубная ... (паста).

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

-Ну что же, вы всё отгадали и поэтому Мойдодыр придет к нам в гости!

-А вот кажется и он. (Раздается стук в дверь).

Мойдодыр:

«Я – Великий Умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников Начальник,

И мочалок Командир!

Если топну я ногою,

Позову моих солдат,

В эту комнату толпою

Умывальники влетят,

И залают, и завоюют,

И ногами застучат,

И тебе головомойку,

Неумытому, дадут –

Прямо в Мойку,

Прямо в Мойку,

С головою окунут!»

- Ребята, здравствуйте! А про кого я сейчас говорил? Есть среди вас такие неумытые ребята? А вот мы сейчас и проверим:

Вы утром умываетесь? (да)

А зубки палочкой чистите? (нет)

А чем? (зубной щеткой)

Чем руки моете? (мылом)

Чем спинку трете? (мочалкой)

Эти вещи для всех или только для одного? (для одного).

Мойдодыр: - А сейчас скажите, дома, в детском саду, приходя с прогулки и после туалета, после игр и перед едой, что вам говорят?

(Не забудь помыть руки)

А вы помните последовательность мытья рук?

Ну-ка, давайте с вами вспомним:

1. Подвернуть рукава.
2. Открыть кран не сильно, чтобы не разбрызгать воду.
3. Намочить руки.
4. Взять мыло, намылить руки круговыми движениями.
5. Положить мыло.
6. Мыть руки мыльной пеной.
7. Аккуратно смыть мыло водой.
8. Отжать руки.
9. Закрыть кран.
10. Вытереть руки полотенцем, ладони и пальчики сначала на одной, затем на другой руке.

А почему мы должны мыть руки?

Воспитатель: Молодцы, справились с заданием. А сейчас предлагаю вам, ребята, встать в круг, покажем Мойдодыру, как мы умеем правильно мыть руки и для чего мы это должны делать!

Физминутка.

Надо нам перед едой (все дружно шагаем)

Мыть руки с мылом и водой (намыливаем руки)

Чтобы злой презлой микроб (Пазы руками)

Не забрался к нам в живот. (Гладим живот)

Водичка, водичка, (открываем ладошки вверх)

Умой мое личико. (Как бы дотрагиваемся до лица)

Чтобы глазки блестели, (дотрагиваемся до глаз)

Чтобы щечки алели, (круговыми движениями щеки)

Чтоб смеялся роток (улыбаемся)

И кусался зубок (показываем зубки)

Мойдодыр: – Молодцы! А теперь давайте поиграем в игру «Запрещается – разрешается».

Хлопаєте в ладоши, если разрешается, а если запрещается топайте ногами.

Мыть руки чаще.

Грызть ногти.

Принимать душ.

Вытирать нос и рот рукавом.

Пользоваться носовым платком.

Чистить зубы 2 раза в день.

Трогать животных на улице.

Мыть волосы.

Облизывать пальцы.

Ходить лохматым.

Мойдодыр: - А я смотрю, у вас есть интересная игра, давайте поиграем...

Д. / И. «Полезно - вредно».

Мойдодыр: - Ну, что ж, ребята.... Вы большие молодцы! Я убедился, что вы чистюли, а не грязнули! И мне пора отправляться к другим ребятам...

Воспитатель: - Так что же нужно делать, чтобы вырасти здоровыми и сильными? (нужно быть чистым, опрятным, делать зарядку, заниматься спортом, много гулять, мыть руки с мылом перед едой, после прогулки и если испачкался и т. д.)

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!



## НОД по ЗОЖ «Солнце здоровья»

### Цели и задачи:

1. закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
2. развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

### Оборудование:

модель солнца, «чудесный» мешочек (мыло, мочалка, расческа, полотенце, носовой платок, зубная щетка, зубная паста, набор иллюстраций – «Продукты питания»)

### Сюрпризный момент: зайка

ХОД НОД:

Здравствуйтесь ребята.

А вы знаете ребята, когда мы здороваемся, мы желаем здоровья друг другу.

Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре.

### игра «Здравствуй, друг!»

Здравствуй друг! (Дети вытягивают правую руку в сторону)

Здравствуй друг! (Вытягивают левую руку в сторону)

Становись скорее в круг, (Берутся за руки)

Мы по кругу пойдем (Идут по кругу)

И друзей везде найдем!

(В комнату входит Зайка чем-то расстроенный.)

Воспитатель: Ребята посмотрите к нам в гости пришёл Зайка, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный. Зайка почему ты такой грустный?

Зайка: что-то я совсем без сил, что-то мне не здоровится.

Воспитатель: Ребята как вы думаете, кто может помочь зайке? (Врач)

Зайка: да был я уже у врача. Он мне выписал лекарство и сказал, что я потерял своё здоровье. И где его найти я не знаю? Вы мне поможете?

Воспитатель: Ребята я знаю один секрет, который поможет зайке, да и нам тоже. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики помогают нам сохранять и поддерживать свое **здоровье**.

Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего **солнышка здоровья** я предлагаю вам отгадать загадки, а отгадки мы найдем в чудесном мешочке.

### **Дидактическая игра «Мешочек Мойдодыра»**

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Для чего нам нужны эти предметы (*для соблюдения чистоты нашего тела*) А называется это – гигиена.

Именно так называется наш первый лучик **здоровья**. Чтобы быть **здоровым** нужно соблюдать личную гигиену.

открываю 1-ый лучик **солнышка здоровья**.

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Что вы почувствовали? (не хватает воздуха)

- А для чего нам необходим воздух? (для дыхания, для жизни)

- Ребята, чтобы быть здоровыми нам какой воздух нужен? (чистый)

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

### *Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко **вдыхает**, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «ишии», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Давайте мы вместе научим зайку какие упражнения делаем перед прогулкой (гимнастика «*закаливающее дыхание*»)

Зайка: оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравилось. Теперь я буду делать их каждый день.

**2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.**

**открываю 2-й лучик.**

Ой, что-то я покушать захотел, пойду съем побольше конфет.

Воспитатель: ребята, а чтобы быть **здоровым** можно ли есть много конфет? А какую еду можно есть? *(полезную)*

Правильно, если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому что у вас просто не будет сил.

А теперь я предлагаю вам выбрать только те картинки, где изображены полезные продукты.

Какие продукты не взяли? Почему? А какие выбрали? Почему?

Значит, чтобы быть **здоровым нужно принимать...** (витамины, кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так, **витаминная еда называется наш следующий лучик: витаминная еда.**

Открываю 3-й лучик **солнышка здоровья.**

Воспитатель: а теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас научим зайку делать зарядку.

*(физминутка)*

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*(Дети садятся на корточки, наклонив голову и обхватывают руками колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки.)*

Каждый день

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

*(Ходьба на месте.)*

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать,

*(Ходьба.)*

Руки поднимать,

*(Руки вверх.)*

Приседать и вставать,

*(Приседание 4-6 раз.)*

Прыгать и скакать.

*(10 прыжков.)*

Воспитатель: есть еще один очень простой способ укрепить здоровье — это самомассаж. Это поглаживание, растирание, надавливание. Этот массаж человек делает себе сам.

### **Самомассаж**

Носик, носик! *(касаемся указательным пальчиком кончик носа)*. Где ты, был?

Ротик, ротик! *(Проводим указательным пальцем (две руки) от уголка губ вверх-вниз)*. Где ты ротик?

Щечка, щечка! *(поглаживаем круговыми движениями (две руки) по щекам)*. Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка. *(круговыми движениями по часовой стрелке проводим по овалу лица)*

Посмотрим сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

**Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физические упражнения.**

Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

**«ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»** — вот название последнего, пятого лучика.

**Открываю 5-й лучик.**

Посмотрите, как улыбается **солнышко**, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое **здоровье**. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь, как найти и сберечь свое здоровье?

Зайчик: да, конечно, спасибо, ребята. А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем своим друзьям. До свидания!

Зайчик уходит радостный.

Воспитатель: Ребята, понравилось вам наше **солнышко здоровья**? Давайте назовем, какие лучики у **солнышка мы открыли**.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витаминная еда

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение.

**ИТОГИ ПРОЕКТА**: проект поспособствовал укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий; повысился интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительных мероприятий; повысилась педагогическая компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.