

Управление образования и молодежной политики администрации городского
округа город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колосок»

Проект «Будь здоров»

Тип проекта: практико –ориентированный

Вид проекта: групповой.

Возрастная группа: старшая подготовительная группа.

Выполнил: воспитатель

Лямина Евгения Васильевна

г.о.г. Бор
2024

Проблемный вопрос: Как сохранить свое здоровье?

Актуальность проекта

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье и детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Объект проекта: обучающиеся средней группы , родители, педагоги.

Цель проекта: Формирование у детей основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих.

Задачи проекта:

1. Дать представления об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
2. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, потребность в положительных привычках.
3. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре, о здоровых и вредных продуктах питания, о влиянии закаливания на здоровье человека.
4. Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
5. Воспитать желание у детей заботиться о своём здоровье.

Продолжительность проекта: 1 неделя

Участники проекта: младшая средняя группа.

Форма организации с детьми: совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность.

Предполагаемые результаты:

1. Получение детьми знаний о ЗОЖ.
2. Укрепление здоровья, снижение уровня заболеваемости у детей, посещающих детский сад.
3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
4. Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
5. Улучшение здоровьесберегающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском саду.

Формы реализации проекта:

1. образовательная деятельность.
2. Чтение художественной литературы.
3. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.
4. Наблюдения.
5. Игровая деятельность (дидактические игры, сюжетные, самостоятельные).
6. Развлечения, досуги.
7. Продуктивная деятельность.
8. Исследовательская деятельность.
9. Работа с родителями.

Используемая литература:

1. Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеновой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М. : АСТ, 1998
6. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

Этапы реализации проекта:

1 этап – подготовительный:

- 1.Разработка и накопление методических материалов.
- 2.Создание необходимых условий для реализации проекта.
- 3.Создание развивающей среды.
- 4.Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта.
- 5.Разработка мероприятий.

2 этап – основной (практический):

ООД

Художественное творчество:

Лепка: «Фрукты и овощи»

ЗОЖ: «Микробы и вирусы», «Будь внимателен», «Полезные и вредные продукты».

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», «Королева зубная щётка», «Перевязка» Г. Ладонщиков, «Мыло» Я. Аким, «Ночь уходит» В. Берестов, «Девочка чумахая» А. Барто, «Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалков. «Что такое хорошо и что такое плохо» В. Маяковский. «5 дел перед сном», «Как Миша и Маша учились мыть руки», валеологических сказок «О мыльной пене и расчёске», и др. Л. Зильберга «Питание», «В стране Болючке» и др.

Стихотворения о зарядке Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, С. Пркофьевой, Г. Сапгира;

В. Голявкина «Про Вовкину тренировку»,

С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?»

Развитие речи:

Чтение пословиц и скороговорок о здоровье.

Загадки о спорте, овощах, фруктах и здоровье.

Загадки о здоровье, предметах личной гигиены, о частях тела.

Рассматривание плакат «Скелет человека».

Рассматривание иллюстрация в книге «Изучаем своё тело».

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

Рассматривание иллюстраций, альбомов «Летние и зимние виды спорта», о спортивном инвентаре, о режиме дня.



ВИДЫ СПОРТА



Беседы: Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Виды спорта», «О чистоте рук», «О чистом воздухе», «Части тела человека», «Микробы и вирусы», «О зубах», «О зубной щётке и о зубной пасте», «О таблетках и витаминах», «Беседа о полезных продуктах», «Витамины и здоровый организм», «Режим дня», «Здоровье и болезнь», «Спорт – это сила и здоровье», «Зачем и как нужно закаляться».

Утренняя гимнастика: Комплекс утренней гимнастики «Здоровью скажем «Да».



Динамические паузы: «Хватит спать», «Что бы сильным стать и ловким», «Цветок», «Дни недели».

Гимнастика после сна



Дыхательная гимнастика:



«Чудо нос», «Вырасти большой», «Цветы», «Лягушонок».

Гимнастика для глаз:

«Носик», «Глазки».

Пальчиковая гимнастика: «Умывалочка», «Компот», «Апельсин»,
«Цветок», «Моем руки чисто – чисто».



Сюжетно ролевые игры: «Семья», «Продуктовый магазин», «Детский сад», «Больница», «Аптека».

Подвижные игры:

«Ловишки», «С бережка на бережок», «Зайцы», «Птички и кошка», «Самолеты», «Лиса в курятнике», «Жмурки», «Кролики», «Селезень и утка», «Через ручеёк», «У медведя во бору», «Мышеловка». «Дружные пары», «Кто лучше прыгнет?», «Перебежки», «Кто дальше?», «Попади в цель», «Горелки», «Веселые старты», и др.

Игры-эстафеты «Собери мусор» (для мальчиков) «Помой посуду» (для девочек). Коллективные игры и упражнения «Мы растем сильными и смелыми». Разучивание р.н.п. игр.



Игры:

Игра – ситуация «Что полезно для здоровья».

Игры имитации: «Санитарная лесенка», «Очень дружный мы народ».

Пантомимы: «Сон», «Испуг», «Печаль», «Радость»

Дидактические игры:

«Полезно-вредно», «Вершки-корешки», «Угадай на вкус», «Скажи по - другому», «Съедобное – несъедобное» «Чудесный мешочек», «Чистота – залог здоровья», «Что лишнее?», «Угадай по описанию», «Назови что можно делать», «Закончи предложение», «Волшебный мешочек», «Угадай на вкус». Игра с мячом «Назови правильно» (о продуктах питания и витаминах в них).

Просмотр презентаций:

«Здоровый образ жизни», «Здоровое питание», «Фрукты овощи», «Поварёнок» (что мы едим), «Анатомия – части тела», «Анатомия - органы тела».

Просмотр мультфильмов:

«Что такое хорошо и что такое плохо», «Смешарики», «Витамин роста», «Можно и нельзя», «Спортландия», «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», «Айболит и Бармалей».

Решение поставленных задач

с родителями:

Консультации: «Виды

закаливания», «Физоборудование своими руками», «Жизнь без вредных привычек», «Как укрепить здоровье ребенка в условиях семьи», «Здоровый образ жизни семьи».

Папка передвижка «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей».

Родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья детей»

Выставка рисунков: «Быть здоровым – здорово!»

Памятка: «Как организовать питание в семье».

Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д., обсуждение конкретных проблем, случаев.

3-этап заключительный

Обработка результатов по реализации проекта.

Выводы:

Результат

т проекта: Проект «Будь здоров» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. У детей сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни (понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют выполнять основные культурно гигиенические правила; оценивать полезность и вредность продуктов и блюд в ежедневном рационе).

Дети познакомились с лекарственными растениями и их свойствами.

Родители осознали необходимость и значимость здорового образа жизни.

Дети принимали активное участие в спортивном развлечении «Путешествие в страну здоровья», подвижных играх, беседах, чтении литературных произведений. В ходе занятий и бесед познакомились с разными видами спорта, историей их жизни.

Приложение

Памятка для родителей

- Помни: здоровье не все, но все без здоровья - ничто!
- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
- Здоровье - не только физическая сила, но и душевное равновесие.
- Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- Здоровье - это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
- Здоровье - это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

- Здоровье - социальная культура человека, культура человеческих отношений.
- Здоровье - это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
- Здоровье - это стиль и образ твоей жизни. Источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и от твоего образа жизни
- Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.
- Помни: солнце нам друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце
- Ходи периодически по земле босиком - земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
- Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.
- Семья - наша опора и наше счастье: делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга
- Люби нашу землю - мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!
- Хочешь быть здоровым - будь им!

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?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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

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

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

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

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто 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, 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.

Беседа «Виды спорта»

Цель: закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.

Задачи:

- воспитывать интерес к различным видам спорта и спортивным играм,

- формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, потребность в целенаправленной развивающей двигательной активности,

- развивать двигательную активность, самоконтроль, координацию движений и моторные навыки.

Ход беседы:

Педагог: - Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту? (ответы детей)

Педагог: - Да, люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Сегодня мы поговорим о спорте и спортсменах. Давайте с ними познакомимся. (Педагог предлагает вниманию детям карточки, на которых изображены спортсмены в различных видах спорта.)

- Вы знаете, что существуют разные виды спорта – зимние и летние.

Педагог: Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен, в ходе тренировок приобретает много качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту, грациозность, стройную фигуру, правильную осанку.

Педагог: Правильно, изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т. д., но не все могут стать спортсменами. Одним - не хватает упорства, желания, другим - не позволяет здоровье. Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами, но вы же хотите быть быстрыми, ловкими, выносливыми?

Педагог: Какой вид спорта вам нравится, и какой спортивный инвентарь используется в этом виде спорта? (Ответы детей.)

- Однако не все знают, чтобы добиться этих качеств, спортсмены много и постоянно тренируются. Дети, а что такое тренировка? Каких качеств, спортсмены добиваются тренировками? (Ответы детей.)

Педагог: - Каким спортом вы хотели бы заниматься? (Показ фотографий спортсменов, того вида спорта, который нравится ребенку.) Дети называют вид спорта, инвентарь, который будет необходим.

Педагог: - Из нашей беседы вы поняли, что спорт – это, прежде всего, физические упражнения, только более сложные и подчиненный строгим правилам. Физические упражнения являются основой физкультуры, но о физкультуре мы поговорим с вами в следующей беседе.

Кинешь в речку – он не тонет.

Бьешь о стенку – он не стонет.

Будешь оземь кидать -

Станет кверху летать. (Мяч)

Мне загадку загадали, это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

два блестящих колеса.

У загадки есть ответ: это мой... ([велосипед](#))

В него воздух надувают

И ногой его пинают. (Футбольный мяч)

По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.

Михаил играл в футбол

И забил в ворота ... (гол)

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня. (Скакалка)

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной. (Лыжи)

Конспект познавательно-спортивного развлечения

«Путешествие в страну Здоровья»

Цель: Закрепить представления детей о здоровом образе жизни,

и применять их повседневной деятельности.

Задачи:

- закреплять представления о пользе витаминов;
- развивать познавательно -эмоциональный интерес, двигательную активность, умение ориентироваться в помещении;
- приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой, воспитывать желание быть здоровым.

Ход занятия:

Воспитатель: К нам в детский сад пришло письмо.

Очень странное оно!

Конверт не похож на обычный конверт

Хотите узнать, кто прислал вам привет!

(воспитатель читает письмо)

Здравствуйте, друзья!

В путь дорогу собирайтесь,

В Страну здоровья отправляйтесь (Витаминка)

Воспитатель: Ребята нас приглашают в страну здоровья. А как вы думаете зачем? (ответы детей). А вы готовы отправиться в путешествие.

Путешествие, ребятки, предлагаю всем начать с зарядки. А для чего нужна зарядка?

Воспитатель: Если зарядка так вам нужна, и для всех она важна. На веселую зарядку становитесь, детвора!

Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое»

Воспитатель: Здоровье в порядке!

Дети: Спасибо зарядке!

Воспитатель: Вы готовы продолжить наше путешествие? (ответы детей)

Чтобы нам попасть в страну Здоровья нам необходимо выполнить следующие задания.

Эстафеты:

1. «Собери овощи в корзину» (Обручи, овощи, корзины)
2. «Мишка и шишки» (шишки, мишки, корзины)
3. «Кенгуру» (мяч)
4. «Строим дом» (кубики и тачки)
5. «Выпей сок» (Сок, стаканчики и трубочки)

Воспитатель: Ребята посмотрите горы сомкнулись и оставили нам узкий проход. Нам нужно пройти в него. (дети проползают под модульными воротами)

Воспитатель: в Страну здоровья мы пришли. А как вы думаете, кто живет в Стране здоровья? (ответы детей) А в этом городе живет девочка «Витаминка» (выходит Витаминка)

Витаминка: Рада видеть, Вас, друзья!

Догадались, кто же я

Я из рода крепышей

И подружка малышей

Никогда не унываю и улыбка на лице

Так как спортом занимаюсь

Принимаю витамины А, В, С.

Ребята, а вы занимаетесь спортом? А витамины кушаете? Если мало кушать витаминов, то просто не будет сил бегать, прыгать и веселиться. И сейчас мои помощники расскажут вам о пользе витаминов (выходят дети в масках на голове: с изображением апельсина, рабы моркови, хлеба)

Витамин А:

Я, витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьет.

Витамин В:

Я, витамин В - помогаю сердцу.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку,

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин С:

Я, витамин С, укрепляю ваш организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Даже если кислый он.

Витамин Д:

Я, витамин Д, делаю ваши руки и ноги крепкими, укрепляю кости.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный, надо пить.

Он спасает от болезней,

А без них ведь лучше жить.

Воспитатель: Спасибо вам витаминки, за хорошие советы.

Витаминка: хотите я вас научу, что еще нужно делать, чтобы не болеть?

Давайте сделаем массаж «Неболейка»

Чтобы горло не болело,(Выполняют движения соответственно тексту.)

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,

Ладонку держим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем – да – да – да! –

Нам простуда не страшна!

Витаминка: Теперь вы точно запомните, чтобы быть сильными, здоровыми нужно заниматься спортом и принимать витамины, делать массаж (на прощание угощает детей витаминами)

Воспитатель: Ребята, вот и закончилось наше путешествие. А теперь пора нам возвращаться в детский сад или отправиться в другое путешествие по волшебным дорожкам (дети переходят на самостоятельную деятельность)

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

I 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,

И 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 одевают сандалии, проходят умываться)

В.: Льетса стружкой водичка -

Мы умоем свое личико

- Умываемся, ребята, мы вот так (показ), воду в ладошки набираем

(После умывания дети проходят одеваться)

СЮЖЕТНО – РОЛЕВАЯ ИГРА «БОЛЬНИЦА»

Цель: вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры.

Задачи:

Образовательные: продолжать учить выполнять различные роли в соответствии с сюжетом игры, используя атрибуты, побуждать детей самостоятельно создавать недостающие для игры предметы, детали (инструменты, оборудование).

Развивающие: развивать у детей умение самостоятельно развивать сюжет игры «Больница»; способствовать самостоятельному созданию и реализации игровых замыслов;

Воспитательные: воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

Роли: врачи, медсестры, больные, санитарки.

Предварительная работа:

- Наблюдение за работой врача (прослушивает фонендоскопом, смотрит горло, задает вопросы).
- Слушание сказки К. Чуковского «Доктор Айболит» в грамзаписи.
- Чтение лит. произведений: Я. Забила «Ясочка простудилась», Э.Успенский «Играли в больницу», В. Маяковский «Кем быть?».
- Рассматривание медицинских инструментов (фонендоскоп, шпатель, термометр, тонометр, пинцет и др.).
- Дидактическая игра «Ясочка простудилась».
- Беседа с детьми о работе врача, медсестры. Рассматривание иллюстраций о враче, мед. сестре.
- Изготовление с детьми атрибутов к игре с привлечением родителей (халаты, шапки, рецепты, мед. карточки, талоны и т.д.)

Игровой материал: халаты, шапки, карандаш и бумага для рецептов, фонендоскоп, тонометр, градусник, вата, бинт, пинцет, ножницы, губка, шприц, мази, таблетки, порошки и т.д.

Игровые действия: Больной поступает в приемный покой. Медсестра регистрирует его, проводит в палату. Врач осматривает больных, внимательно выслушивает их жалобы, задает вопросы, прослушивает фонендоскопом, измеряет давление, смотрит горло, делает назначение.

КРУГЛЫЙ СТОЛ «Здоровье ребёнка в ваших руках»

- Однако физическое воспитание детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Часть времени активного бодрствования дети проводят в семье и на родителей ложится особая ответственность за здоровье ребёнка.

-Уважаемые родители, вы согласны сегодня ответить на наши вопросы?

-Что значит здоровый человек?

Ответ: Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой ребенок не имеет лишней массы тела. Это получился, портрет” идеально здорового ребенка.

-Что такое «здоровый образ жизни»?

Ответ: Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье? Ответ: Дети, хотя они ещё не понимают всех опасностей вредных привычек родителей, они непроизвольно начинают их копировать. По этой причине необходимо по возможности не проявлять при детях свои нездоровые наклонности,

уделив им время вне присутствия ребёнка. А лучше, стараться избавиться полностью, чтобы не подавать плохой пример своим детям. Это же касается и просмотра передач и фильмов. В этом случае лучше заблокировать взрослые каналы и ограничиваться просмотром фильмов, допустимых к просмотру в семейном кругу. Это будет отнимать много времени, но зато Ваш ребёнок будет расти психически здоровым.

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

Ответ: Привычки к здоровому образу жизни, прививаемые детям в детском саду, можно объединить в программу - минимум, которую ребенок должен выполнять самостоятельно:

- Мыть руки перед едой, и после посещения туалета.
- Полоскать рот после еды.
- Умываться холодной водой.
- Следить за своим внешним видом.
- Уметь расслабиться и гасить отрицательные эмоции.
- Уметь избегать опасности.
- Ежедневно менять трусики и носки.
- Уметь пользоваться носовым платком.
- Не есть овощи и фрукты немытыми.
- Не есть много сладкого.

Хочу заметить, что каждый из вас вместе с ребёнком могут сделать свою презентацию или оформить газету, либо фотоальбом на своё усмотрение.

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.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.