Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №3 «Ивушка» Ярославский муниципальный район

(МДОУ №3 « Ивушка» ЯМР»)

Педагогический практико-ориентированный

проект для детей старшего дошкольного возраста

на тему:

**«Здоровье детей в наших руках»**



                                                                   Выполнила: воспитатель высшей квалификационной категории  Беспалова Т.Б.

Сентябрь 2022г.

⁠

Введение.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности,

 бодрости детей зависит их духовная жизнь,

 мировоззрение, умственное развитие,

 прочность знаний, вера в свои силы»
*В.А.Сухомлинский.*

**Педагогическое кредо проекта:**

Здоровье ребенка превыше всего,

 Богатство земли не заменит его

Здоровье не купишь, никто не продаст

 Его берегите, как сердце, как глаз.

Долгосрочный проект на тему: **«Здоровье детей в наших руках»** рассчитан на рациональное осуществление комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья и формирование начал здорового образа жизни у дошкольников при активной поддержке родителей.

Подробнее о проекте:
Д**олгосрочный проект на тему: «Здоровье детей в наших руках»** предполагает проведение ряда мероприятий с детьми, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям при помощи: движения, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики (массажа), закаливания, а также формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

 С педагогической точки зрения, он позволит расширить общий кругозор детей и способствовать развитию их физической активности, поможет ребёнку самоопределиться в построении собственной позиции по отношению к своему здоровью, способствует воспитанию у детей потребности выполнять самостоятельно физические упражнения.

Проект
«Здоровье детей в наших руках»
 Данный проект ориентирован на решение главной проблемы – сохранение и укрепление  здоровья детей  дошкольного возраста.

Проблема: Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

Актуальность: В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей в контексте с ФГОС и его важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потери здоровья, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников постоянно уменьшается. Растет число врожденных аномалий и последствий родовых травм, увеличивается число часто болеющих детей.

Анализ сложившейся ситуации показал, что в нашей стране существует низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление здоровья *(отсутствие культуры здоровья)*. Человек не стремится взять на себя ответственность за здоровье.

Таким образом, можно сказать, что главной актуальной проблемой физического воспитания в свете современных требований - охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников, решение поставленных задач в контексте ФГОС.

**Цель:** Рациональное осуществление комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование начал здорового образа жизни у дошкольников при активной поддержке родителей.

**Задачи:****Образовательные задачи:** Обогащать РППС с целью создания условий для формирования потребности в здоровом образе жизни и ежедневной двигательной активности.

* Укреплять здоровье детей, повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомляемость.
* Учить применять доступные формы оздоровления в совместной с педагогом и самостоятельной деятельности.
* Познакомить детей с возможностями здорового образа жизни человека.(ЗОЖ)
* Поощрять проявления инициативы с целью получения новых представлений.
* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* **Воспитательные задачи**: Воспитывать бережное отношение к себе и своему здоровью.
* Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.
* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* выработка привычки к соблюдению режима дня, потребность в физических упражнениях и играх;
* воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.
* **Развивающие задачи:** Развивать самостоятельность в двигательной деятельности, способность к самооценке при выполнении упражнений.
* Развивать интерес к занятиям физической культурой.
* Развивать психические процессы: мышление, внимание, память.

***Оздоровительные задачи:***

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

Участники: воспитанники старшей группы, родители, воспитатели.

**Тип проекта**: практико-ориентированный, оздоровительный, долгосрочный.

**Срок проекта**: С сентября 2022г - по май 2023года.

Принципы:

* Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания.
* Систематичность и последовательность
* Индивидуально- дифференцированный подход.

**Условия реализации проекта:**

* Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;
* Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
* Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения;
* Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
* Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении;
* Реализация различных форм систематической работы с родителями.

**Виды здоровьесберегающих технологий:**

1). Медико-профилактические:

Цель: сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с требованиями и нормами СанПин.

* Что туда входит:
* рациональное питание;
* рациональный режим дня;
* закаливание;
* организация профилактических мероприятий в детском саду;
* контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
* здоровьесберегающая среда в группе и ДОУ.

2). Физкультурно-оздоровительные технологии.
Задачи направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

* развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
* профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.
* [Что туда входит: АМА](https://yandex.ru/an/count/WziejI_zOCa3ZHu0P3LlqidDZjgXVGK0oGGnNFAcOW00000uo8mQG0n80c2C66W4SC3T_B-ko9-9w0600Qo7WWM80Slqj0-G0OJxaBNQW8200fW1XFkGjLgm0QRRcgu8k06iZPJC9C010jW1tfMZfW7W0PQnZfG1w0542Q02zEEd6Ba27ey409uLo2dm0gwjsQZ0KRW4_m681PCUa0Mh9x05rGUu1O0Am0Mr9CW5eGdG1TS2u0Lsk0OWoGRQhptEu9YoSwa7YC8mtiFYNYsu1u05m0U2kVNs3mpG29g8W872a846u0ZwyPCCw0a7y0c07lW9y1202Wh92YyMq9vQmV4_4geB450ZeAk8mW00ENQcvq_Xw0kh9_0B2uWCwBVUlW7e39y6c0t9tKFW3OA2WO60W808FzhVzl6CdARPSw0EgeiPY8MJgxxOkAyjk0yAW12zzQyQY13FlyEL1f0GfQUviDZkdh69a4JG4FIR0U31tBhx1-0HxhZi0UWHzhV8X_gnhVHgwH9oneHFXcC4FWAW4-gsbgW9g1FYiQ3_vOE8_1RW4u0AW1IWW6285BstpUUTvxULPA0KW0ge5Aido1G7qD-Qb0RW507e58m2o1NlYe6HwmNG5TNIhPG6s1N1YlRieu-y_6Fme1RGY9kL1gWMw0Um5f47oHRG5kYtthu1s1Q15uWN0PWNzi-BAwWN2RWN2C0NjfO1q1VGXWFO5wYrE-WN0Q0O4h0OkikRbGQu607G627u6AImyQ-VWwlqnW606Os4rRdwiiptJeaPi-IW6RAf0R0Pk1d0qXaIUM5YSrzpPN9sPN8lSZOtCYqou1a7w1dN1V0PWC83-1dioh4gWHh__mUl2ixm5OWQm8Gza1g019WQywGgi1hotyIEmftqxKIu6W7r6W40003u6idTGvWRvw8-i1iOk1i2wHi00000raQwGV0RrSRhkWRu6-24ukq4WXmDHKuvEb9pOb9dDdfQD-aS0F0_W1t_VvaT0F0_eHtI9mYDwCE-FwWT0SWTm8Gzu1sgZx06c1wj_IMe7W7O7hED7uWV_m6W7--8kYEm7xq2o1_lof5JqXy6DJarDJassHy0001WAc2wGU0VYudwlGRe7wUrvTm4y1y1W202Y202i220W801u206q27_0IKWqGJ662DGJ379Qeu11oHAAhovrCgsan2tTQ7GCiJRg8snS74OOD9UPiirde2xDl9woNd7vomLu7LZp-Zjx6AYjdaGitt7WoyscjfSdM_sIEKDJG231prWljm_xJQNjjRzaX8TFKor2B0T1dz9UGClAP5qItylA3C0~1)
* двигательный режим дошкольников,
* оздоровительный режим дошкольников,
* динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.)
* подвижные и спортивные игры,
* утренняя гимнастика,
* физкультурные занятия,
* закаливание,
* спортивные развлечения, праздники;
* День здоровья.

**Форма работы с детьми и родителями:**

* Индивидуальная
* Групповая

**Этапы реализации проекта:**

**I этап - подготовительный:**

* Опрос детей и беседы с родителями,
* определение содержания педагогической и оздоровительной работы, разработка плана реализации мероприятий.
* подбор методического и дидактического материала, нестандартного оборудования, картотеки игр и упражнений, разработка конспектов мероприятий, сюжетно — ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
* Подборка художественной литературы. (Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта)
* Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
* расширить представление родителей о проводимых в ДОУ физкультурных мероприятиях. Повысить мотивацию к здоровому образу жизни.
* Привлечение родителей к реализации проекта.

**II. Основной этап (практический)**

**Ежедневная работа с детьми:**

* Утренняя гимнастика.
* Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика
* Гимнастика пробуждения. Хождение по ***«Дорожке здоровья»***
* Физкультминутки
* Подвижные игры в группе, на улице.
* Воспитание культурно-гигиенических навыков.
* Воспитание культуры поведения за столом.

**Для детей:**

* реализация плана мероприятий;

**Для родителей:**

* реализация мероприятий проекта с родителями.
* оформление информационной папки-передвижки для родителей

**Для педагогического коллектива:**

* обмен опытом работы по проблеме проекта внутри учреждения.

**III этап – заключительный *(подведение итогов)*:**

Итоговое мероприятие- спортивное развлечение: ***«Если хочешь быть здоров»***

*(в спортзале* — см приложение ).

* анализ результатов опроса детей и анкетирования родителей,
* сравнение предполагаемых и достигнутых результатов работы,
* обобщение  опыта работы.
* определение дальнейших направлений в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

**Ожидаемые результаты**:
Для детей:

 1.Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;

2.Приобщение детей к ЗОЖ и укрепление интереса к занятиям физкультуры и спортом.

3.Повышение функций организма, его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

Для родителей:

* Повышение активности родителей в образовательной области.
* Повышение интереса родителей к здоровому образу жизни.

Для педагога:

1. Создание комфортной, безопасной, здоровьесохраняющей образовательной среды.
2. Оформление выставки детских работ *«Мы здоровью скажем -«Да»*;
3. Создание картотеки *«Подвижные игры для детей»*.
4. Создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений педагогов с родителями.

**Механизмы оценки результатов:**

Анкетирование родителей, педагогическая диагностика.

Проект не ставит целью достижение высоких результатов.

Главная цель – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, воспитанники были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

**Перспективный план работы:**

**Содержание работы по образовательным областям:**

***1.Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»***

Экскурсия в медицинский кабинет. *(знакомство с профессией медработника)*

Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.

Сюжетно-ролевая игра ***«Семья»-купание малышки»***.

Сюжетно-ролевая игра **«Парикмахерская»-*«Сделаем Маши прическу»***

Сюжетно-ролевая игра ***«Больница-врач»-«Дочка заболела»***; ***«Катя простудилась»***

Д/и ***«Что сначала — что потом (режим дня)»***

Д/и ***«Уложим куклу спать»***.

Д/и ***«Назови части тела и лица»***.

Д/И ***«Чудесный мешочек»*** *(предметы туалета)*

Д/И ***«Полезная и вредная еда»***

Д/и ***«Узнай и назови овощи»***

Д/и ***«Угадай вид спорта»***.

Д/и ***«Вредно – полезно»*** *(действия)*

Д/и ***«Правила гигиены»***

Д/И ***«4-й лишний»*** *(овощи, фрукты, ягоды, предметы личной гигиены)*

Трудовое поручение ***«Поможем помощнику воспитателя накрыть на столы»***.

***2.Образовательная область «Физическая культура»***

* Подвижные игры в группе и на улице: ***«Жмурки»***, ***«Вышибалы»***, ***«Перепрыгни через ров»***, ***«Попади в цель»***, ***«Догони меня», Третий лишний», «Чай-чай-выручай», «Кто ушел?», «Краски», «Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», и др.***
* Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики
* Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий:

 "Метка на стекле"( Э. С. Аветисов) для тренировки зрения.

* Физкультурные занятия
* Утренняя гимнастика
* Гимнастика пробуждения, хождение по ***«Дорожке здоровья»***

Задачи: Развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.

***3.Образовательная область «Познавательное развитие»***

Цель: Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

ООД Тема ***«Путешествие в страну здоровья»***; ***«Полезные продукты-фрукты и овощи»***

Цель: Расширение представлений детей об овощах и фруктах, их полезных свойствах.

* Ситуативный разговор ***«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»***.
* Дидактическая игра ***«Угадай на вкус»***.
* Рассматривание ***«Алгоритма умывания»*** - КГН
* Рассматривание картинок ***«Предметы личной гигиены»***
* Домино- ***«Овощи, фрукты и ягоды»***
* Картинки ***«Способы закаливания»***

***4.Образовательная область «Речевое развитие»***

ООД Тема ***«Придумывание сказки по мотивам стихотворения К.Чуковский «Мойдодыр»***

Цель: Учить детей составлять рассказ по сюжету литературного произведения, продумывать другие повороты событий, вводить новых персонажей.

Используя символическую аналогию *(алгоритм)* развивать связную речь, творческое воображение.

Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.

* Беседа: ***«Путешествие в страну здоровья»***
* Беседа: ***«Добрый доктор Айболит в гостях у детей»***
* Беседа ***«Безопасность в группе»***.
* Беседа: ***«Витаминная семья»***
* Беседа ***«Дружим с водой»***
* Рассматривание иллюстраций ***«Правила гигиены»***
* Восприятие художественной литературы.

Тема ООД: ***«Цветик- семицветик»*** В. Катаев

Цель: познакомить детей со сказкой В.Катаева ***«Цветик — семицветик»***.

**Чтение:**

1.Барто А. Девочка чумазая.

2.Барто А. Я расту, Мы с Тамарой санитары

3.Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп

4.Мошковская Э. Нос, умойся

5.Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка *(отрывки)*

6.Чуковский К. Мойдодыр

7.Барто А. Зарядка.

8.Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка

9.Галиев Ш. Заяц на физзарядке

10.Коростылёв В. Королева Зубная щётка.

11.Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо?

12.Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала

13.Тувим Ю. Овощи

**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 поле
У спортсменов в... *(волейболе)*

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,
Защищу двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... *(боксер)*

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)*

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)*

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

***5.Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»***

* Изобразительная деятельность *(лепка)* ***«Любимый вид спорта»***. (см. приложение)
* Изобразительная деятельность *(Рисование-аппликация)* ***«Полезные продукты для Незнайки»***. (см. приложение)
* Рисование по трафарету овощей и фруктов *(карандашами)*

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

* Раскраски, рисование по теме- самостоятельная изобразительная деятельность.

**Работа с родителями**

* Консультации для родителей: — ***«Игры для детей»***, ***«Физ.оборудование своими руками»*** ***«Растим здорового ребенка»***
* Анкетирование родителей ***«Здоровый образ жизни»***
* Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
* Проведена выставка нетрадиционного физкультурного оборудования, созданная руками родителей.
* Спортивный праздник ***«Мама, папа, я- спортивная семья»***

**Перспективный план работы по месяцам:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| П/п № | Срок | Название  | Содержание | Результат |
| 1. | Сентябрь | ООД «Откуда берутся микробы»  | Формировать осознанное отношение к своему здоровью.Дать детям простейшее понятие о микроорганизмах;Обсуждение с детьми иллюстраций, чтобы всем было понятно, сколько микробов и вирусов вокруг нас. |  |
| Рисование на тему: «Откуда берутся болезни?». | Сформировать представление о здоровье, болезнях, микробах. Развивать мелкую моторику рук и воображение. Составление рассказов к своим рисункам. |  |
| 2. | Октябрь | Беседа на тему: «Что делать, если человек заболел?» | Формирование представлений о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.Обсуждение с детьми примеров из жизни и правил поведения во время болезни. |  |
|  Рисование на тему: «Я здоровым быть хочу». | Создание условий для развития творческих способностей в процессе продуктивной деятельности. Составление рассказов к своим рисункам. |  |
| 3. | Ноябрь | ООД «Спорт – это здоровье»  | Формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, потребность в целенаправленной развивающей двигательной активности.Обсуждение с детьми различных видов спорта и о пользе каждого из них. |  |
| Рисование на тему: «Спорт. Виды спорта» | Закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей. Воспитывать интерес к различным видам спорта и спортивным играм. Составление рассказов к своим рисункам |  |
| 4. | Декабрь | Беседа о безопасном поведении в быту и на природе.  | Закрепить с детьми основы безопасного поведения в быту и на улице, подвести их к пониманию того, что безопасность зависит от них самих, подготовить детей к выходу из непредвиденных ситуаций, развить внимание, память, сообразительность.Обсуждение рассказов детей из личного опыта и составление рассказов по сюжетным картинкам |  |
| Рисование на тему: «Что делать, если …» по выбору детей. |  Создать условия для развития у детей умения задумывать содержание рисунка на основе полученных впечатлений.Составление рассказов к своим рисункам. |  |
| 5. | Январь –в течение года | ООД «Правила безопасности в городе» «Правила дорожного движения» |  Закрепить знания детей о транспорте, его классификации. Закрепить знания детей о правилах поведения на улице. Повторить с детьми правил дорожного движения. |  |
| Рисование на тему: «Мы на улицах города». | Побуждать детей к творчеству, отображению собственных впечатлений и представлений, изображению не сложного сюжета.Составление рассказов к своим рисункам. |  |
| 6. | Февраль | ООД «Важно знать и соблюдать» -«Если случился пожар». | Формировать у детей осознанное и ответственное отношение к выполнению правил пожарной безопасности. Вооружить знаниями, умениями и навыками необходимыми для действия в экстремальных ситуациях.Обсуждение с детьми правил пожарной безопасности. |  |
| Рисование на тему: «Пожарные машины спешат на помощь». (Сюжетное рисование) | Формировать у детей устойчивый интерес к изобразительной деятельности. Составление рассказов к своим рисункам. |  |
| 7. | Март- в течение года. | Беседа о пользе прогулок для укрепления здоровья.  | Формирование представления о пользе прогулок на свежем воздухе.Вызвать желание у детей и взрослых совершать прогулки на свежем воздухе; расширять кругозор родителей и детей.Составление рассказов по сюжетным картинкам, рассказы детей из личного опыта. |  |
| Рисование на тему: «Моя семья на прогулке » | Создать условие для расширения и закрепления знаний о **семье,** близких и заботливых отношениях, совместном отдыхе. Развивать эстетические способности; стимулировать проявления индивидуальности;Составление рассказов к своим рисункам. |  |
| 8. | Апрель-май | Подведение итого по проекту. Анализ проделанной работы. | Анкетирование родителей. Диагностика детей.  |  |

***Приложение №1***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | **Анкета для родителей****«Здоровый образ жизни»**1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

а) хорошееб) нормальноев) плохое1. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

а) раз в месяцб) раз в полгодав) раз в годг) в этом нет необходимости1. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

а) постоянноб) частов) очень редког) не занимаюсь1. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

а) постоянноб) частов) очень редког) не занимается1. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

а) считаю недопустимымб) возможно умеренное употребление во время праздниковв) это недопустимо в присутствии ребёнкаг) не считаю это проблемой1. Как Вы относитесь к курению?

а) это вредная привычкаб) это недопустимо в присутствии ребёнкав) не считаю это проблемой1. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

а) даб) отчастив) нетг) затрудняюсь ответить1. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

а) даб) отчастив) нетг) затрудняюсь ответить**Анкета для педагогов** **«Здоровый образ жизни»**1. Что такое здоровый образ жизни?  (Вы можете выбрать несколько ответов)

|  |  |
| --- | --- |
| занятия спортом |  |
| отсутствие  вредных привычек |  |
| здоровый сон |  |
| личная гигиена |  |
| рациональное питание |  |
| положительные эмоции |  |
| соблюдение режима дня |  |
| предупреждение заболеваний, закаливание |  |
| выкуривание в меру сигарет в день |  |
| чтение журналов и газет о здоровом образе жизни |  |
| полноценная духовная жизнь |  |
| просмотр ТВ допоздна |  |

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

|  |  |
| --- | --- |
| иметь хорошее здоровье |  |
| чтобы быть современным культурным человеком |  |
| быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру |  |
| быть физически сильным, уметь постоять для себя |  |
| быть успешным в жизни, добиваться успеха |  |
| общаться с любимым человеком, создать счастливую семью |  |

3. Оцените собственное физическое здоровье  по пятибалльной шкале.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  |  |  |  |  |

4. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)

|  |  |
| --- | --- |
| стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе |  |
| избегаю вредных привычек, борюсь с ними |  |
| занимаюсь спортом |  |
| стараюсь выспаться, не переутомляться |  |
| делаю зарядку, гимнастику |  |
| соблюдаю режим и рацион питания |  |
| стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором |  |
| соблюдаю режим дня |  |
| занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами |  |
| плаваю в бассейне |  |
| закаливаюсь |  |
| регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации |  |

5. Оцените собственное психоэмоциональное  здоровье  по пятибалльной шкале.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  |  |  |  |  |

6. Выбрать один вариант ответа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания? |  | Завтракаете ли Вы дома перед работой? |  |
| Да |  | Да, всегда завтракаю |  |
| Не вполне |  | Иногда завтракаю |  |
| Нет |  | Нет |  |

7. Выбрать один вариант ответа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Питаетесь ли Вы в детском саду? |  | Оцените, пожалуйста, качество питания в детском саду: |  |
| Питаюсь в детском саду |  |  |  |
| В детском саду не питаюсь |  |  |  |

8. Как лично Вы оцениваете состояние здоровья современных дошкольников? (Выбрать один вариант ответа).

|  |  |
| --- | --- |
| хорошее |  |
| все с некоторыми отклонениями по состоянию здоровья |  |
| удовлетворительное |  |
| неудовлетворительное |  |

10. Что, на Ваш взгляд, сильнее всего влияет на формирование культуры здоровья современных дошкольников?

|  |  |
| --- | --- |
| семья |  |
| Интернет |  |
| система дошкольного обучения и воспитания |  |
| телевидение |  |
| медицина |  |
| книги, газеты, журналы |  |

11. Считаете ли Вы обоснованной тревогу общества по поводу состояния здоровья современных дошкольников?

|  |  |
| --- | --- |
| да |  |
| нет |  |

**АНКЕТА****Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка.**Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:1. Болел ли Ваш ребенок в последние полгода?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если болел, перечислите заболевания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. Сколько дней болел Ваш ребенок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3. Что было причиной его болезни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4. У ребенка есть постоянный режим дня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6. Ежедневно ли он чистит зубы? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8. Употребляет ли фрукты, овощи? Сколько раз в день? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9. Уважает ли ребенок окружающих его людей и не спорит по пустякам? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10. Регулярно ли Вы с ребенком проводите закаливание? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11. Всегда ли одеваете ребенка по погоде? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в детском саду)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14. Есть ли у Вас дома физкультурно-оздоровительный комплекс? \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |

**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 изображёно 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, чупсы, морковь, 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**

**Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: «*Если хочешь быть здоров»***

***Цель:***

Совершенствовать навыки и правила основных спортивных упражнений и подвижных игр.

***Задачи:***

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

Доставить детям радость от участия в подвижных играх;

Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;

Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

***Оборудование и материал:***

Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

***Ход спортивно – развлекательного мероприятия:***

***Воспитатель:***«Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают под песню в исполнении Железновых, самомассаж».

*Самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».*

***Воспитатель:*** «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!

*Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.*

***Воспитатель:*** «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом,…) Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

*Игра «Кот и мыши»*

***Воспитатель:*** «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

*Подвижная игра «Цветные автомобили»*

***Воспитатель:*** «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

*Игра «От микроба убегай»* - (часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов:

***«Мы злые, злые, злые,***

***Микробы мы плохие,***

***Кто кашу не ест***

***И не моет руки,***

***Не делает зарядку,***

***Мы переловим всех по - порядку»***

***Воспитатель:*** «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

Итог: Все молодцы!

**Приложение №4**

**Рекомендации для родителей «Закаливание»**

Уважаемые родители, большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «Здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка всего, чего его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания правильную организацию игры и физических упражнений. Для закаливания хотелось бы посоветовать нашим родителям:

Основными факторами закаливания является солнце, воздух и вода. Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни, после осмотра малыша врачом – педиатром.

*«Холодный тазик»*

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы – 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 минут. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 минуты в хорошем настроение ребенка, чем 5 минут с капризами.

*«Холодное полотенце»*

Если ребенку не нравиться отираться холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой, Рекомендуемая температура +12С. Попросите ребенка потопать ножками в течение 1 минуты. Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем. Процедуру нужно проводить утром и на ночь.

*«Контрастный душ»*

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. Затем скажите ребенку: « Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам». Вы открываете холодную воду, ребенок подставляет в воде свои пяточки, ладошки. Процедуру повторяют не менее 3-х раз. После укутайте ребенка в теплую простыню, не вытирая, а, промокая воду, затем оденьте его для сна и положите в кровать.

Если ребенок боится, воздействие холодного душа, то сначала можно использовать тазик

Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго организовать определенными рамками. Однако родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физического крепкого ребенка даст возможность при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание.

**Уважаемые родители предлагаем для Вас 10 советов по укреплению физического здоровья детей.**

*Совет 1.*Старайтесь активно учувствовать в оздоровлении своего ребенка, не только рассказывать ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывать полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

*Совет 2.*Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

*Совет 3.* Приучите ребенка строить свой день, чередуя отдух и труд. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон – лучшая профилактика утомления и болезни.

*Совет 4*. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнение физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т.д.)

*Совет 5.*Научите ребенка правильно пользоваться оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

*Совет 6.* Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.

*Совет 7.* Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

*Совет 8.* Научите ребенка элементарным правилам инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначение врача.

*Совет 9.* Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

*Совет 10.* Читайте научно популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том как научить его укреплять свое здоровье.

К сожалению, некоторые родители считают, что ребенок с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не проснулся. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастает.

Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенна, велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми, и о других людях. «Как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету» - все это имеет для ребенка большое значение. Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом – вот первый и самый главный метод воспитания, - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

**Памятка для родителей «Игры для укрепления здоровья детей**

Уважаемые родители! Предложенная памятка, изготовлена с целью вовлечения семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, ознакомление с играми и упражнениями для укрепления здоровья детей, распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.

***Игры на формирования правильной осанки.***

Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.

***Игра «В гости к мишке»***

Посадив игрушку - медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, ведущий говорит:

Маша *(имя ребенка)* и Егорка

Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку *(можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра)*, затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садится отдохнуть. Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.

***Игра «Качели-карусели»***

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки *(другой отпускает)* и кружится вместе с ним вправо и влево *(получаются карусели)* со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

***Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла.***

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании, лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

***Игра Совушка-сова»***

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети - «совы» медленно поворачивают головы влево вправо. По сигналу ночь дети смотрят вперед, взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-уффф». Повторяют два-четыре раза.

Цель игры: развитие коррекции рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функций дыхания*(углубленный выдох)*.

***Игры при плоскостопии.***

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

***Игра «Донеси, не урони»***

Игроки сидят на стульях. У каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и дотащить ее любым способом *(скача на одной ноге или четвереньках)* до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.

Оборудование: стулья, простынки.

**Консультация для родителей «О пользе прогулок с детьми»**

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.
Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.
Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.
Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.
Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4-4.5 ч.
Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15°, со старшими — не ниже —22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.
Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.
Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.
Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.
Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.
**Как одевать ребенка на прогулку?**
Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.
Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.
Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.
Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.
Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше
всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.
**Как определить, не замерз ли?**
— Основной критерий — поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.
— по шее, хотя и это не совсем правильно. По переносице и руке выше кисти.
— ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впритык, это способствует переохлаждению)
— опыт показывает, что ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.
Признаки перегрева ребёнка.
— Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить;
— на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже -8°;
— слишком теплая, почти горячая спина и шея;
— очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).
Когда гулять нельзя?
— Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.
— Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!
**Плюсы прогулки:**
+ повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
+ содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
+ формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
+ формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
+ идет ускоренное развитие речи через движение;
+ воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
+ развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.
Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

**Консультация для родителей «Учим детей ходить на лыжах»**

**Лыжи** – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Когда человек передвигается на лыжах, у него работают все основные группы мышц, нормализуется дыхание и кровообращение, укрепляется стопа. Катание на лыжах помогает предупредить развитие плоскостопия, способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Обучать их ходить на лыжах можно уже с 3 лет.
Вначале дети должны овладеть такими специфическими ощущениями, как чувство снега и лыж. С этой целью можно провести ряд подводящих к ходьбе на лыжах упражнений и игр, таких, как:
• Имитация скольжения на месте дома и на улице;
• Имитация переноса тяжести тела с ноги на ногу;
• Имитация движения лыжника в движении, скользя ногами по полу (земле) и согласуя движения ног с руками.
Далее ребёнка учат правильно надевать, снимать и переносить лыжи, ухаживать за ними и т.п. Ребёнок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи, - он должен к ним привыкнуть. Для этого можно использовать следующие упражнения:
- Поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления.
- Стоя, поочерёдно поднимать правую и левую ногу с лыжей.
- Продвинуть одну лыжу вперёд и вернуться в и.п., потом то же другой ногой.
- Стоя на лыжах, делать неглубокие приседания («пружинка»).
- Сделать несколько шагов на лыжах.
- Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
Ступающий шаг - это ходьба на лыжах с поочерёдным приподниманием их передних концов; при этом задние концы прижимаются к снегу, а туловище чуть наклоняется вперёд. Руки работают перекрёстно: левая выносится вперёд вместе с правой ногой и наоборот.
Ступающий шаг является подводящим к скользящему – основному элементу в технике лыжного катания. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочерёдно то правой, то левой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперёд, на неё полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение; туловище при этом наклонено вперёд. Затем ребёнок отталкивается правой ногой, а скользит на левой. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.
Вначале скользящим шагом дети овладевают без палок, потом включается работа рук с палками, и в заключение изучается весь ход в целом.
Детей следует приучать скользить на согнутых ногах и стараться дольше сохранять равновесие при скольжении на одной ноге. Чтобы лыжи скользили, необходимо энергично отталкиваться и ногой и палкой. Перед тем как дать ребёнку палки, его необходимо поупражнять в передвижении на лыжах без палок по хорошо укатанной лыжне, имеющей небольшой уклон.
**Упражнения для обучения скользящему шагу**
- Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой.
- Ходьба вслед за взрослым скользящим шагом.
- Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
- Ходьба на лыжах, приседая под воротцами и стараясь не сбить их.
- Ходьба по лыжне со сменой темпа движения: то быстро, то медленно (по сигналу взрослого).
- Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
- Отработка координации рук и ног.
- Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
- Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
- Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.
Попеременный двухшажный ход – это скольжение то на одной, то на другой лыже. В движении ног можно выделить две фазы: 1) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию; 2) отталкивание.
Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребёнок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую ногу. Свободная нога в это время поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовиться к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом 45 градусов, отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются, а цикл повторяется вновь. Полусогнутая рука для толчка ставиться впереди, палка немного наклонена вперёд.
Помимо разных видов ходьбы на лыжах дошкольников учат разным видам поворотов, подъёмов, спусков и торможению.
**Упражнения для обучения поворотам**
- Переступание вокруг пяток лыж: лыжа приподнимается носком в сторону поворота, при этом пятка лыжи не отрывается от снега; затем приставляется другая лыжа.
- Переступание вокруг носков лыж: приподнимается только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая.
- Обход стоящего на пути дерева (лыжная палка и т.д.) – поворот переступанием.
- Передвижение на лыжах между флажками, так чтобы не сбить их.
- Передвижение по лыжне с обходом лыжных палок, стоящих на расстоянии 2м друг от друга.
- Повороты на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360 градусов) в правую (левую) сторону.
- Ходьба по лыжне змейкой (поочерёдно обходя препятствия то справа, то слева).
- Ходьба по следу, оставленному взрослыми в виде звёздочки, спирали и т.п.
- Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка (палки).
Упражнения для обучения подъёмам
Подъём «лесенкой» используется на крутых склонах и осуществляется боком приставным шагом. «Ёлочка» применяется тогда, когда переменным шагом идти нельзя (лыжи проскальзывают назад) – носки лыж разведены и поставлены на внутренние рёбра, так чтобы не проскальзывали; задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. «Полуёлочка» - одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, под углом по направлению движения носков наружу, на внутренние рёбра.
- Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону.
- Подъём на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком.
- Имитация подъёма «ёлочкой» на ровном месте.
- Имитация подъёма «ёлочкой» по следу, оставленному взрослым.
- Подъём «ёлочкой» на пологий склон.
- Подъём «ёлочкой», ускоряя темп движения.
**Упражнения для обучения спуску со склона**
Спуск выполняют в основной, низкой или высокой стойке. Основная стойка: ноги слегка согнуты в коленном и голеностопном суставах, голени чуть выдвинуты вперёд, руки немного согнуты в локтях. Одна нога впереди другой примерно на половину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно. Низкая стойка: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперёд, ноги стоят на всей ступне; руки вытянуты вперёд (используется для увеличения скорости). Высокая стойка: лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах (для уменьшения скорости).
- Спуск со склона в основной стойке.
- Спуск со склона до ориентира.
- Спуск со склона, мягко пружиня ногами.
- Спуск со склона, соблюдая определённые интервалы.
- Спуск в воротца, образованные лыжными палками.
- Свободный спуск.
- Спуск с поворотом и переступанием лыжами в правую (левую) сторону.
- Спуск, взявшись за руки.
- Спуск со склона, низко присев.
- Спуск с перекладыванием из руки в руку какого-нибудь предмета.
- Спуск вдвоём с перебрасыванием друг другу мяча.
- Спуск со склона, стараясь попасть снежком в мишень (обруч) и т.п.
Торможение выполняется плугом на пологих склонах при небольшой скорости: лыжник смыкает носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени друг к другу; лыжи ставятся на внутренние рёбра. Торможение полуплугом удобно при спуске наискосок: одна лыжа продолжает скользить по прямой, а другая отводится в сторону, ставится на ребро и упирается в снег; носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

**Приложение №5**

**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.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

И неплохо есть лимон

Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

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.

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 №6**

**Беседы**

Тема: «Личная гигиена»

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

Ход занятия:

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

2) Вопросы:

1. Какой из мальчиков вам больше нравиться?
2. Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
3. А другой мальчик кому-нибудь понравился?
4. Почему не понравился?
5. Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
6. Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)

3) Предложить выучить чистоговорку:

1. Мама Милу

С мылом мыла…

Тема: «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»

Цель: Закрепить правила поведения на улице: ПДД, понятие о светофоре и его назначении. Воспитывать правила безопасного поведения на улицах. Способствовать формированию культуры речевого общения в транспорте.

Ход занятия:

1) Внести и рассмотреть макет перекрестка. Уточнить значение сигналов светофора, действия пешеходов и водителей.

2) Вопросы:

1. Кто регулирует  движение на дорогах?
2. Что означает каждый сигнал светофора?
3. Где можно переходить через дорогу?

3) С/р игра «Автобус»

Тема: «Витамины и здоровый организм»

Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

Ход занятия:

1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.

2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.

3) Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе).

Конспект спортивное развлечение ***«Если хочешь быть здоров»***

Цель: формировать у детей привычку вести здоровый образ жизни, воспитывать стремление быть здоровым, создавать эмоциональный настрой, радостное настроение, желание участвовать в развлечение.

**Задачи:**

1. Прививать детям потребность быть здоровыми, закалёнными.
2. Формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.
3. Развивать способность проявлять находчивость, самостоятельность и творческую активность.
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Ход:**

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас с вами праздник спорта и здоровья. На сегодняшнем празднике мы будем учить друг друга быть здоровыми. Еще в давние времена русский народ сложил такие пословицы: ***«Здоровому духу все под силу»***, ***«Здоровье – дороже денег»***, ***«Лучше быть бедным но здоровым, чем богатым и больным»***. А в наше время все знают, что без спорта нельзя быть здоровым.

*(В зал входит Медвежонок с завязанным горлом, здоровается охрипшим голосом)*.

Мишка: Апчхи! Апчхи!

У меня печальный вид,

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип.

Воспитатель: Что такое?

Мишка: Это грипп!

Воспитатель: А вот наши ребята не болеют. Хочешь знать, почему?

Есть на свете небольшое слово ёмкое такое.

И всего три буквы в нём: ЗОЖ, — сейчас мы всё поймём,

А вернее, всё покажем. По порядку всё начнём…

Воспитатель: Чтоб вы никогда не болели.

Чтоб щеки здоровым румянцем горели

Чтоб здоровье было в полном порядке.

Я вас приглашаю сделать зарядку.

Воспитатель: Ты, Мишка, оставайся на нашем празднике, смотри и действуй вместе с нами.

Воспитатель: У нас есть замечательная зарядка – разминка ***«Солнышко-лучистое»***, приглашаем тебя с нами потренироваться.

*(Проводится зарядка под музыкальную фонограмму)*.

Воспитатель: Ну, ребята, тренировку

Провели вы очень ловко.

Вот что значит сильным быть,

Крепким, смелым, ловким!

Воспитатель: А теперь давайте поиграем. Отвечайте дружно хором ***«Это я, это я, это все мои друзья!»***, если вы со мной согласны. Если это не про вас, от молчите, не шумите:

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
* кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
* кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? +
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

Воспитатель: Действительно, Мишка, и зарядка, и закаливание, и умывание делают нас здоровыми и крепкими. Надо быть чистым и закаляться. Не зря в пословице говорится: ***«Чистота – залог здоровья»***, а прохладная вода закалит нас без труда.

Воспитатель: Но, чтобы быть здоровыми, зарядкой заниматься мало, нужно правильно питаться. Сейчас мы проверим, знают ли наши дети, какие продукты полезны для детского организма, а какие вредны.

1. Проводится игра-эстафета ***«Найди и принеси»*** *(собрать с ковра полезные продукты-муляжи)*

Воспитатель: Итак, запомнили, дети, важное правило:

Чтоб сильным быть, ловким, красивым, здоровым

Не стоит есть чипсы и пить Кока-Колу.

Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины -

Во фруктах и ягодах есть витамины.

Воспитатель: Теперь вы точно знаете, как укреплять свой иммунитет и защищать организм от микробов.

Ребята, а вы считаете себя здоровыми? Вот сейчас мы это и посмотрим на нашем празднике ***«Будь здоров»***. Мы разделимся на 2 команды и устроим соревнование. *(Воспитатель представляет команды, их капитанов. Команды придумывают название, приветствуют друг друга)*.

2. Эстафета ***«Собери мячи»***

*(по всему залу разбросаны мячи. Дети стоят двумя шеренгами. По сигналу (свистку)* нужно собрать мячи в большие корзинки. После того, как мячи будут собраны, их нужно посчитать).

Воспитатель: Молодцы, ребята! Следующее задание!

3. Эстафета ***«Завяжи-развяжи»***

*(дети стоят двумя шеренгами параллельно друг другу. Перед каждым поставлен стул на расстоянии 4-5 метров, к которому привязана узлом цветная ленточка. По сигналу (свистку)* дети, стоящие первыми подбегают к стульям и развязывают ленточку. Бегут обратно, передают следующему ленту. Получивший ленточку бежит к стулу, привязывает ее. Когда ведущий ребенок снова окажется в начале шеренги, игра заканчивается).

Воспитатель: Есть у меня еще одна игра. Вам понравится она!

4. Эстафета ***«Сороконожка-1»***

*(дети строятся в свои команды (в две в колонны по одному, кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться)*.

Воспитатель: Молодцы! Замечательно справились! А сейчас я задание немножко поменяю, усложню. Посмотрим, чья команда самая быстрая и дружная!

5. Эстафета ***«Сороконожка -2»***

*(первый участник бежит до ориентира (кегли, обегает ее, возвращается. Затем берет следующего игрока и с ним обегает ориентир и возвращаются вместе. При этом все игроки должны крепко держаться друг за друга)*.

Воспитатель: Ух, молодцы! Давайте отдохнем!

Игровое упражнение ***«У всех своя зарядка»***

(звучит музыка, дети свободно располагаются по всему залу, выполняют в произвольной форме различные музыкальные движения.

Конкурс загадок спортивной тематики).

Воспитатель: А, теперь задания на знания и внимание…загадки!

Звучит свисток, — забили гол,

Игра зовется, как? *(футбол)*.

Да, был вопрос довольно прост,

**Теперь задам сложнее:**

В игре есть шайба, клюшка, лед,

Играем мы в *(хоккей)*.

Им даже старик заниматься готов

В наш быстрый стремительный век.

Но этот вид спорта прославил Борзов

И он называется *(бег)*.

Спортсмены все несутся вскач

И бьют об пол беднягу мяч.

Его две группы из ребят

В корзины ***«выбросить»*** хотят.

Достанут и опять об пол!

Игра зовется *(баскетбол)*.

Воспитатель: Отдохнули мы немножко. Следующий конкурс.

6. Эстафета перетягивание каната ***«Самые сильные»***

«А теперь беремся за канат

Кто сильнее из ребят?

Тот, кто перетянет, самым сильным станет!»

Воспитатель: Молодцы ребята. Вы были ловкими, смелыми, быстрыми, находчивыми, а самое главное дружными. Вот таких здоровых и сильных ребят растит наш детский сад. Мы видим, что вы и вправду повзрослели. Желаем вам весь год быть здоровыми, активными, веселыми и дружными.

*(Мишка снимает повязку с горла)*.

Мишка: А я, кажется, здоров.

Мне не нужно докторов.

Веселиться вновь готов!

*(Исполняется общий танец по показу движений. Мишка прощается и уходит. Воспитатель****«находит»****корзинку с угощением от Мишки)*.

Очень полезен сок из малины

Самые полезные в нём витамины.

Воспитатель: Закончился наш спортивный праздник, но не заканчивается наша дружба с физкультурой и спортом.

Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!

Закаляйся, детвора! В добрый час!

Дети: Физкульт – ура!

Ведущая: Будьте все здоровы!

*(Подведение итогов. Угощение)*

Приложение 2.

Конспект по лепке для детей 5–6 ***«Мой любимый вид спорта»***

Материал и оборудование: стеки, доски, салфетки, пластилин.

**Воспитатель:**

- Взрослые и дети очень любят спорт. Есть очень много видов спорта. Какие виды спорта бывают?

**- Отгадайте загадки:**

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

**Подошла одна поближе:**

Здесь бежали чьи-то.

*(Лыжи)*

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?

*(Коньки)*

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

*(Шахматы)*

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра -.

*(Хоккей)*

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.

*(Клюшка)*

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят. *(эстафеты)*

- Теперь расскажи, какой вид спорта у тебя самый любимый?

Пальчиковая гимнастика. Зимняя прогулка

*(Загибаем пальчики по одному)*

Раз, два, три, четыре, пять

*("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)*

Мы во двор пришли гулять.

*("Лепим" комочек двумя ладонями)*

Бабу снежную лепили,

*(Крошащие движения всеми пальцами)*

Птичек крошками кормили,

*(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)*

С горки мы потом катались,

*(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)*

А ещё в снегу валялись.

*(Отряхиваем ладошки)*

Все в снегу домой пришли.

*(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)*

Съели суп и спать легли.

**Воспитатель:**

-А сейчас ты будешь лепить фигурку спортсмена. Напоминаю, что можно лепить комбинированным способом: голову и туловище вылепить из целого куска, а руки и ноги сделать отдельно и примазать к туловищу. Ребенок самостоятельно лепит фигурку спортсмена, изображает характерные детали *(лыжи, коньки, клюшки и т. д.)*.

Воспитатель.

- Ты славно поработал сегодня.

Кого ты слепил?

Каким видом занимается твой спортсмен?

Приложение 3

Конспект занятия по рисованию в старшей группе на тему ***«Будь здоров!»***

Цель: Создание условий для развития творческих способностей в процессе продуктивной деятельности.

**Задачи:**

* учить детей различать витаминосодержащие продукты;
* объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
* помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания -еда должна быть не только вкусной, но и полезно;
* развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
* воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье.

Предварительная работа: беседа с детьми о здоровье; подготовка рабочих листов.

Материал: цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования, коробочки, банка, кукла Пилюлькин.

**Ход занятия:**

Воспитатель — Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.

***«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всётолько вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть»***.

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

Скажите, что вы любите есть больше всего? *(Ответы детей)*

Как вы думаете, в чем разница между ***«вкусным»*** и ***«полезным»***? *(Ответы детей)*

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке? *(Ответы детей)*

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? *(Ответы детей)*

Ребята, что вы знаете о витаминах?

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека

* Например:

витамин А очень важен для зрения и роста.

Витамин В способствует хорошей работе сердца

витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(Ответы детей)*

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Физкультминутка

Пилюлькин с банкой витаминов, рассыпает их на пол. *(Большая банка и мячи)*.

Доктор Пилюлькин — Ой, я перепутал все витамины! Ребята я бегу лечить Незнайку помогите мне разложить витаминки по коробочкам.

Дети собирают мячи с пола и разбирают их по цветам.

Желтые мячи – Витамин С

Красные мячи – Витамин А

Зеленые мячи – Витамин В

Синие мячи – Витамин Д

Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:**

Что полезнее жевать – репку или жвачку?

Доктор Пилюлькин — Спасибо, ребята! А вы знаете в каких продуктах содержатся эти витамины.

Витамин А содержится в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах — баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло

* Игра ***«Разложи овощи и фрукты по коробкам с витаминами»***

Доктор Пилюлькин предлагает ребятам игру ***«Разложи овощи и фрукты по коробкам с витаминами»***. Каждый ребенок берет по одному продукту и кладут в нужную коробочку.

Доктор Пилюлькин – Спасибо вам ребята! Теперь я смогу помочь Незнайке!

Воспитатель: Ребята, давайте поможем Пилюлькину больше никогда не путать витамины. Для этого нам надо пойти за столы. Посмотрите, у вас на листочках с правой стороны нарисованы различные продукты. Перечислите какие? *(Ответы детей)*.

А с левой стороны написаны витамины А, В, С, Д. проведите дорожку от каждой буквы к нужному продукту. И вы узнаете какие витамины содержатся в продуктах.

От буквы С – оранжевым карандашом,

от буквы А –красным карандашом,

от буквы Д –синим карандашом,

от буквы В –зелёным карандашом.

Детям дается время для самостоятельного выполнения работы, затем проверяется.

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д.

Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть, а Пилюлькин отнесет это все Незнайке.

Дети рисую продукты.

Итог. Ребята, какие вы узнали полезные продукты? *(Ответы детей)* Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы передадим через Пилюлькина.

Мы с Пилюлькиным вам желаем, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.

**Конспект ООД по теме «Откуда берутся болезни?»**

**Цель:** формировать привычку к здоровому образу жизни.
**Задачи:**
*Образовательные:*
- закрепить представления детей о микробах, болезнях, здоровье;
- расширять представления детей о способах распространения болезней, о том, что полезно для здоровья и что не очень полезно для здоровья;
*Развивающие:*
- развивать потребность в необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, самомассажа;
- совершенствовать навыки игровой деятельности;
*Воспитательные:*
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.
**Интеграция образовательных областей**: «Познание», «Здоровье», «Социализация», «Коммуникация», «Физическая культура», «Безопасность».
**Предварительная работа**: рассматривание детских энциклопедий, картинок, посвященных здоровью и его сохранению, чтение стихов о здоровье, о занятии спортом, загадывание загадок на данную тему, беседы о здоровье, гигиене, о продуктах питания, о здоровой пище и вредной для здоровья пище. Чтение сказок «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит», «Муха – Грязнуха». Проведение физкультурных разминок, точечного массажа, гимнастики после дневного сна, хождение по оздоровительным коврикам, закаливающие процедуры. Была организована выставка рисунков «Папа, мама, я – спортивная семья» - совместная деятельность родителей и детей. А также проведен праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»
**Оборудование:** письмо от Красной Шапочки, картинки с больным ребенком и здоровым, картинки фруктов, овощей и других продуктов, картинки с ситуациями. Газеты «Полезно для здоровья», «Вредно для здоровья», телевизор, слайд – презентация.

**Ход .**

**Воспитатель**: Дети, посмотрите, сегодня к нам пришло письмо, интересно от кого оно? Вы догадались? (читаю надпись на конверте, потом само письмо)
«Здравствуйте, дорогие дети группы «Ромашка» У меня заболела бабушка. Я очень её люблю и хочу ей помочь, но не знаю как. И откуда, только берутся эти болезни? Может быть, вы знаете и подскажите мне, что нужно делать, чтобы быть здоровой?»
**Воспитатель:** Что же, ребята, поможем Красной шапочке разобраться с болезнями?
- Дети, поднимите руку, кто из вас болеет часто?
- А теперь поднимите руку, кто из вас болеет редко?
- Кто не болеет совсем?
- Вам нравится болеть? А вашим родителям нравится, когда вы болеете?
Вот и Красной Шапочке не нравится, что у нее болеет бабушка.
- Расскажите, а что вы чувствуете, когда болеете? /высказывания детей/
Посмотрите вот на эти две картинки. Вы можете определить, где человек больной, а где – здоровый?
Почему вы так думаете? /рассуждения детей/
Вокруг нас в воздухе, в воде, на земле, на растениях, на всем, что нас окружает очень много микробов. Вы что-нибудь слышали о них? Расскажите, что вы о них знаете? /ответы детей/
Давайте послушаем стихотворение, оно называется «Микроб»
Там, где грязь, живут микробы
Мелкие – не увидать.
Их микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.
Если грязными руками
Кушать или трогать рот,
Непременно от микробов
Сильно заболит живот.
Да, действительно, микробы – это такие маленькие существа, которые простым глазом не видно, увидеть их можно только под микроскопом. Когда они находятся вне организма человека, они никому не причиняют вреда, но стоит им только попасть внутрь человека, тут они начинают «вредничать» - заражать нас. А внутри человека живут полезные бактерии, которые нам помогают жить. Эти бактерии начинают бороться с вредными микробами, у них как бы происходит внутри нас война. Если побеждают полезные бактерии, то мы выздоравливаем быстро, а если побеждают вредные микробы, то мы начинаем болеть, у нас поднимается температура, появляется слабость, сонливость. И тут уже мы должны помочь своему организму выздороветь – принять необходимые лекарства.
Как вы думаете, пить лекарство можно любое? Кто назначает лекарство, какие таблетки можно принимать и сколько их раз нужно пить?
Каким же путем микробы проникают в наш организм? Давайте посмотрим вот на эти картинки. Найдите те, где микробы легко могут попасть в наш организм, и объясните, почему вы так думаете.
Картинки:
Ребенок - пальцы в рот;
Ребенок грызет ногти;
У ребенка грязные руки;
Ребенок и кошка
Ребенок и собака
**Давайте вспомним главные правила здоровья:**
- мыть руки перед едой;
- мыть руки с мылом после улицы;
- мыть руки по мере загрязнения;
- мыть руки после посещения туалета;
- не грызть ногти;
- проветривать комнату;
- заниматься физкультурой;
- закаливаться;
- кушать витамины и т.д.
Сейчас я вам предлагаю поиграть в игру «Угадай, что болит?»
(воспитатель с помощью пантомимы показывает, что у него болит, дети определяют, что болит и называют причину, отчего болит. И наоборот воспитатель называет причину, дети показывают что болит)
В. – болит голова Д. – душно, шумно
В. – вы съели много сладостей Д. – болят зубы
В. – болит палец Д. – порезалась, упала
В. – грязные руки, немытые фрукты Д. – болит живот
В. – болит ухо Д. – продуло
В. – вы пили холодное молоко Д. – болит горло
Что – то мы с вами засиделись, давайте ка немного разомнемся.
**Физминутка с элементами самомассажа «Неболейка»**
Чтобы нам не болеть и не простужаться
Мы зарядкой с тобой будем заниматься.
Чтобы горло не болело –
Мы погладим его смело.
Чтоб не кашлять, не чихать –
Будем носик растирать.
Лоб мы тоже разотрем –
Ладошку, сделав козырьком.
Вилку пальчиками сделай –
Массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем да, да, да –
Нам простуда не страшна!
Чтобы расти сильным и быть здоровым, что нам необходимо кушать? (витамины)
В каких продуктах много витаминов? (овощи – фрукты)
Есть продукты полезные, есть продукты вкусные, но они могут быть не очень полезными для вашего организма, а есть продукты вредные.
И сейчас все внимание на экран, давайте посмотрим слайды, если вы видите продукт полезный для вашего здоровья, вы хлопаете в ладоши, если не очень полезный – руки просто убираете на колени и говорите – НЕТ.
*Показ слайдов о здоровой и вредной пище.*
Ну что же молодцы вы у меня, все знаете. И последнее задание: я вам предлагаю оформить две газеты. На одной мы поместим картинки, на которых изображено то, что помогает нам быть здоровыми, а на другую мы приклеим картинки, на которых изображено то, что может быть вредным для нашего здоровья. Но сначала разомнем наши пальчики.
Пальчиковая гимнастика
Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять.
Мы их дружно разотрем,
Вместе мастерить начнем.
Дети подходят к столам выбирают картинки, и прикрепляют их на соответствующие газеты.
**Итог:** вместе с детьми просматриваем газеты, дети объясняют свой выбор.
Вот теперь эти газеты мы отправим Красной Шапочке, чтобы посмотрев на них, она все поняла, что полезно, а что вредно для здоровья.
Дети, а знаете ли вы, что витамины бывают разными, например А, В, С, и что в морковке много витамина А - это хорошо для зрения. Вот об этом мы и поговорим в следующий раз.

**Беседа на тему: «Кто нас лечит?»**

**Цель:** Продолжать расширять представления детей о труде взрослых и некоторых профессиях. Продолжать знакомить с профессией врача: окулист, стоматолог, педиатр, о значимости и важности их труда. Формировать представления о факторах разрушающих здоровье, о составляющих здорового образа жизни.
**Материал и оборудование:**
сюжетные картинки с изображением врачей разных специализаций: детского врача, стоматолога, окулиста, педиатра.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, я сейчас вам загадаю загадку, а вы постарайтесь отгадать, о ком эта загадка? (загадывает загадку детям).
Кто у постели больного сидит?
И как лечиться он всем говорит.
Кто болен - он капли предложит принять.
Тому, кто здоров, - разрешит погулять. (Врач)
*Дети отгадывают.*
**Воспитатель:** Угадали. Что это за профессия?
*Дети отвечают.*
**Воспитатель**: Это профессия- врач. (выставляет сюжетную картину с изображением врача. Врач помогает людям, которые заболели. Он лечит больных, а другим даёт советы, что делать, чтобы всегда быть здоровым. Врачи бывают разные послушайте загадку и попробуйте отгадать о враче какой специальности в ней говориться: (загадывает загадку)
Этот врач не просто доктор,
Лечит людям он глаза,
Даже если видишь плохо,
Разглядишь ты всё в очках (окулист) *Дети отвечают*
**Воспитатель**: Окулист лечит заболевания глаз. Посмотрите (рассматривают сюжетную картинку с изображением окулиста С помощью специальных таблиц врач устанавливает какое у малыша зрение, а осматривая глаза выясняет, нет ли у малыша болезней глаз. Врачи-офтальмологи лечат глаза и стараются восстановить зрение. Давайте поиграем в игру «Можно – нельзя». Я буду вам показывать картинки и задавать вопросы, а вы отвечайте на них полными ответами, почему можно, а почему нельзя, так обращаться со своим зрением
**Игра «Можно – нельзя».**
- Во время игр кидать в детей разные предметы можно или нельзя?
- Сидеть близко перед экраном телевизора можно или нельзя?
- Бросать песок в глаза можно или нельзя?
- При тусклом свете можно читать книгу или нельзя?
- Бегать по комнате с карандашами в руках можно или нельзя? И т.п
Дети отвечают на вопросы.
**Воспитатель:** Отгадайте ещё загадку.
Бормашины слышен звук —
Снова кто-то лечит зуб.
Хоть процесс леченья долог,
Боль облегчит... (стоматолог)
Воспитатель: О каком враче говорится в загадке?
Дети отвечают.
**Воспитатель:** Да, это стоматолог или как его ещё называют -зубной врач. (рассматривают сюжетную картинку с изображением стоматолога Этот врач работает в стоматологической поликлинике. Стоматолог лечит детям и взрослым зубы. Для работы нужны специальное кресло, инструменты и лекарства. Стоматолог должен любить свою работу и детей, быть внимательным и аккуратным добрым. Стоматолог что лечит?
Дети отвечают.
**Воспитатель**: Правильно, стоматолог лечит зубы.
**Воспитатель:** А сейчас постарайтесь отгадать ещё одну загадку.
Мы от простуды вновь страдаем,
Его мы на дом вызываем.
Он выдаст нам больничный лист.
А кто он как специалист. (детский врач, педиатр)
*Дети отвечают.*
**Воспитатель:** (рассматривают сюжетную картинку с изображением детского врача Детский врач- педиатр следит за здоровьем детей. Педиатр принимает заболевших в детской поликлинике. Ему помогает медсестра. Детский врач измеряет у детей рост, вес, температуру, слушает дыхание, следит, чтобы им вовремя были сделаны все прививки, а ещё выписывает витамины и лекарства. Педиатр советует родителям как ухаживать за детьми, закаливать их.
**Воспитатель:** Как называется врач, который лечит детей?
*Дети отвечают.*
Воспитатель: Случается, что человек внезапно заболел.
Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы ему помочь?
*Ответы детей.*
**Воспитатель:** Да, верно, вызывать "Скорую помощь"
**Воспитатель:** А как это сделать?
*Ответы детей.*
**Воспитатель:** Найдите номер, который нужно набрать, чтобы вызвать врача скорой медицинской помощи.
**Воспитатель**: Да, верно, нужно позвонить по номеру "03". Набрав этот номер нужно сказать кто заболел, что болит и назвать адрес.
**Воспитатель:** Теперь вы знаете, какие бывают специальности врачей и в чем состоит их труд.
Что вы узнали нового?
Работа какого врача самая интересная?

Работа какого врача самая трудная?
А кто из вас хочет стать врачом, когда вырастет?

**Конспект ООД: «Спорт-это здоровье»**

**Цель**: закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде; учить
пантомимой изображать знакомые вида спорта; развивать интерес к различным
видам спорта, желание заниматься спортом.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята сегодня мы отправимся в путешествие в "страну
здоровья". Но, чтобы нас пропустили, что необходимо делать? (Надо каждое утро делать зарядку, вести здоровый образ жизни, закалятся, есть витамины).
Какие бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?
(Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся).
Вы не хотите стать такими детьми? (Нет).
Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной.
Спортом занимается самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый мечтает стать
спортсменом.
Сейчас нам ребята прочитают стихи о спорте.
**Дети**: "Пусть стать чемпионом,
Борьбой закаленным,
Задача совсем не проста.
Но стать просто ловким,
Здоровым и сильным
Стать - красота!"
"Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет".
**Воспитатель:** Так давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.
1. Зарядка под спортивный марш.
2. Ребята, мы свои мышцы укрепили и сейчас я вам дам сложное задание на укрепление мышц наших спинок. Положите себе на голову мешочек с песком и ходите по кругу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадет.
Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов?
(Олимпийские игры).
Олимпийские игры - крупнейшие спортивные соревнования нашего времени.
Они проводятся раз в четыре года и объединяют спортсменов - олимпийцев всех стран.
Ребята, посмотрите на эмблему Олимпийских игр.(Предлагается
рассмотреть эмблему). Это пять олимпийских колец. Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует - Европу, желтое -
Азию, черное - Африку, зеленое - Австралию, красное - Америку.
Давайте вместе с вами найдем эти континенты на глобусе. (Дети работают с глобусом).
Символом олимпиады является Олимпийский огонь. Зажигают его в Греции - родине Олимпийских игр - в Афинах, где в 1896 состоялись первые игры, на горе Олимпии.
Факел, зажженный от этого огня, бегуны доставляют на стадион, где будут
проходить Олимпийские игры.
Олимпийские игры проводят зимой и летом. Вспомните зимние виды спорта и
изобразите их. А теперь назовите летние виды спорта и тоже изобразите.
Молодцы!!!
А сейчас потренируем свой ум. Попробуем отгадать загадки о спорте.
"Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих-
Рыбацкие сети" (Футбол)
"Загадка эта не легка:
Пишусь всегда через два "к"
И мяч, и шайбу клюшкой бей,
И называюсь я - ...(Хоккей)
"Костыль кривой
Так и рвется в бой. (Хоккейная клюшка)
"Когда апрель берет свое
И ручейки бегут, звеня,
Я прыгаю через нее,
А она - через меня". (Скакалка)
"Упадет - поскачет,
Ударят - не плачет". (Мяч)
"Две курносые подружки
Не отстали друг от дружки.
Обе по снегу бегут,
Обе песенки поют,
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу". (Лыжи)
"Каждый вечер я иду
Рисовать круги на льду.
Только не карандашами,
А блестящими... (Коньками)
Молодцы, показали свою сообразительность.
А теперь, поиграем в игру "Это правда или нет?" Если то, что я вам скажу, правильно, вы отвечайте: "Правда!". А если я скажу что-то неверно, отвечайте: "Неправда!"
**Игра: "Это правда или нет?"**
Вас прошу я дать ответ:
Это правда или нет?
Чтоб с микробами не знаться,
Надо, дети, закаляться?
Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспать?
Если хочешь сильным быть,
Со спортом надобно дружить?
Чтоб зимою не болеть,
На улице надо петь?
И от гриппа, от ангины
Нас спасают витамины?
Будешь кушать лук, чеснок-
Тебя простуда не найдет?
Хочешь самым крепким стать?
Сосульки начинай лизать!
Ешь побольше витаминов-
Будешь сильным и красивым.
А теперь ребята потренируем свои глазки. (Гимнастика для глаз "Дождик")
"Капля первая упала- кап!
И вторая прибежала- кап!
Мы на небо посмотрели,
Капельки кап-кап запели,
Намочили лица,
Мы их вытирали.
Туфли - посмотрите -
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим,
Под кусточком посидим.
Молодцы!!!
**Сейчас ребята расскажут "Правила здоровья".**
**Дети:** "Если хочешь быть здоров, закаляйся
И холодною водой умывайся.
Запомнить нужно навсегда:
Залог здоровья - чистота!
Чтобы крепким, сильным быть,
Надо с физкультурою дружить,
Бегать, прыгать и скакать,
И с ребятами играть,
Есть салаты на обед
И любить велосипед"
**Воспитатель:** Если вы будите выполнять эти правила, то будите всегда здоровыми, крепкими, сильными.

**ООД по теме «Правила безопасности в городе»**

**Цель**: Закрепить знания детей о транспорте, его классификации. Закрепить знания детей о правилах поведения на улице. Познакомить с новыми правилами безопасности на улице.
**Наглядный материал**: Картинки, где нарисованы автобус, троллейбус, трамвай и стрелочкой указано, как их надо обходить; дорожные знаки: «Дети», «Переход разрешен», «Поворот на право запрещен», «Движение пешеходов запрещено», «Медпункт», «Пункт питания».

**Ход : Воспитатель:**- Ребята, как называется наш город, в котором мы живем? Подберите слова о нашем городе, какой он? (большой, красивый, многоэтажный и т.д. )
-Кто-то из вас сказал, что наш город большой. Вы согласны?
-Как можно попасть из одного конца города в другой? (Доехать на автобусе, автомобили, такси)
Чтобы добраться из одного района города в другой, люди пользуются транспортом. Попробуйте отгадать загадки о транспорте.
Спозаранку за окошком
Стук, и звон, и кутерьма,
По прямым стальным дорожкам
Ходят красные дома. (Трамвай)
При отгадывании каждой загадки воспитатель обязательно спрашивает ребёнка о том, как он догадался, что это самолёт, автобус, автомобиль.
Многолюден, шумен, молод
Под землей грохочет город.
А дома с народом тут
Вдоль по улице бегут. (Метро.)
Летит птица-небылица
А внутри народ сидит,
Меж собою говорит. (Самолет)
Что за чудо синий дом
Окна светлые кругом
Носит обувь из резины,
А питается бензином. (Автобус.)
Не летает, не жужжит,
Жук по улице бежит.
И горят в глазах жука
Два блестящих огонька. (Автомобиль)
Молодцы , вы отгадали все загадки. А сейчас вспомните, на какие группы можно разделить весь транспорт?
Итак, мы с вами разделили транспорт на три группы- воздушный, водный и наземный.
Каким видом транспорта чаще всего пользуются в городе? (Наземным)
Мы с вами вспомнили различные виды транспорта. В городе на улице надо быть очень внимательным, и чтобы не попасть в неприятные ситуации, надо хорошо знать и выполнять правила поведения на улице. Вот об этих правилах мы сегодня и поговорим.
Сначала поговорим о правилах дорожного движения.
-Как вы думаете, зачем нужны эти правила?
-Как нужно переходить улицу? (На зеленый свет светофора.)
- А если нет светофора? (По пешеходному переходу, посмотрев сначала направо, дойти до середины и посмотрев направо.)
Да, необходимо убедиться в том, что дорога свободна, и только тогда её переходить.
- На оживленных трассах, чтобы не останавливать движение, существует ещё один способ перейти улицу. Нужно спуститься в подземный переход.
-Как называется часть улицы, по которой ходят пешеходы? (Тротуар.)
-А часть улицы, по которой едет транспорт? (Мостовая.)
-Можно ли ходить по мостовой? (Нет.)
-Но иногда на улице нет тротуара: одна широкая дорога. По краям дороги идут пешеходы. Как нужно идти, чтобы вас случайно не сбила машина?
Запомните, по такой дороге нужно обязательно идти лицом к движущемуся транспорту, чтобы его видеть.
-Представьте себе. Что вы стоите на автобусной остановке со своим другом. Вы стоите лицом к проезжей части, а ваш друг, разговаривая с вами, стоит к проезжей части спиной. Кто из вас подвергает свою жизнь опасности? ( Тот , кто стоит спиной к проезжей части.)
Да, на остановке всегда нужно стоять лицом к дороге.
Существует еще одно правило:
Нельзя выбегать на дорогу из-за какого-либо большого препятствия: сугроба, кустов, машины. Водитель на дороге может не успеть тебя заметить, и ты можешь попасть под машину.
Часто дети попадают в неприятные ситуации на дороге, потому что не знают. Как нужно выходить из транспорта. Посмотрите на эти картинки.
Воспитатель выставляет картинки, где нарисованы автобус, троллейбус и трамвай и стрелочкой указано, как надо их обходить.
Внимательно посмотрите на картинки и попробуйте сказать, как надо обходить автобус или троллейбус? (Автобус нужно обходить сзади, чтобы видеть движущийся транспорт.)
-Что может произойти, если вы будите обходить автобус или троллейбус спереди? (Автобус- это препятствие на дороге, из-за которого не видно движущегося транспорта.)
- А теперь посмотрите другой рисунок и скажите, как правильно нужно обходить трамвай? Почему так?
В городе есть еще помощники, которые помогают и водителям, и пешеходам. Это дорожные знаки.
Рассматривание дорожных знаков.
-Кто знает , что обозначают эти знаки? («Дети», «Переход запрещен», «Поворот направо запрещен», «Движение пешеходов запрещено», «Медпункт»).
Если дети не называют знаки, воспитатель каждый знак объясняет.
Все эти знаки можно разделить на три группы: предупреждающие нас о чем-то; запрещающие что-то и информационные, то есть, дающие нам какую-то информацию.
Попробуйте среди наших знаков найти запрещающие знаки. Как их можно узнать? (Они перечеркнуты линией.) Да, перечеркнутая линия нам подсказывает, чего нельзя делать.
А какие из этих знаков предупреждающие? Вы их узнаете. Информационные?
В больших городах всегда много светофоров. Зачем нужны светофоры?
Теперь вы знаете, как вести себя на дорогах большого города. Но в городе вас могут подстерегать и другие неожиданности и опасности.
А теперь разыграем такую сценку. (Воспитатель вызывает одного ребенка.)
Представь, что ты гуляешь во дворе. К тебе подходит незнакомая женщина. Женщиной буду я.
-Мальчик, как тебя зовут?
-Давай с тобой поиграем. Во что ты любишь играть?( ответ ребенка)
-о, у меня дома, как раз , есть такая игрушка. Пойдем ко мне- это рядом, в соседнем подъезде. (ответ ребенка).
-Как вы думаете, правильно ли поступил ребенок?
-О каких правилах поведения в городе вы сегодня узнали?

**Конспект ООД по пожарной безопасности «Важно знать и соблюдать»**

**Задачи**: сформировать у детей уважение к профессии пожарного; расширить познания о правилах пожарной безопасности, поведения в сложных жизненных ситуациях; развить интерес к социальной действительности.
**Материал**: репродукция картины с изображением пожарного, символические удостоверения «Юный пожарный», плакат по соблюдению правил пожарной безопасности, призовые фишки, два телефонных аппарата, магнитная доска, конверт с тематическими карточками-заданиями.

**Ход занятия**

**Воспитатель (В)**. Дети, послушайте внимательно следующие народные пословицы.
Огонь — не вода, охватит — не выплывешь.
Не шути с огнём — обожжёшься.
Топор рубит, а огонь с корнем палит.
Скажите, о чём говорится в каждой из этих пословиц? (Об огне.)
Как вы считаете, огонь друг или враг для человека? (Ответы детей.)
В. Без огня человеку трудно обойтись. Можно сказать, что он нас каждый день согревает и кормит. Однако, когда люди забывают об осторожном с ним обращении, то огонь становится смертельно опасным. В результате может возникнуть пожар. Он приносит много бед. Есть специально обученные люди — их профессиональная обязанность бороться с пожарами. Как правильно называется профессия этих людей? (Пожарный.)
Демонстрирует репродукцию картины с изображением пожарного.
Вы верно ответили. Эта профессия — одна из самых опасных. Ведь пожарные часто рискуют своей жизнью, чтобы спасти от беды других. Пожарный — это смелый, сильный, мужественный человек. Как вы думаете, что ему необходимо для того, чтобы победить огонь? (Ответы детей.) Ребята, а вы хотели бы стать пожарными? (Дети высказывают своё мнение).
В. Сейчас разделимся на две команды и проведём соревнования. Если успешно справитесь со всеми поставленными задачами, то заслужите удостоверения «Юный пожарный».
Сегодня почтальон принёс письмо из МЧС, а в нём — интересные задания. Первое будет таким: по очереди представители каждой команды должны назвать по одному правилу пожарной безопасности. За каждое верно указанное правило будут вручаться призовые фишки.
В помощь демонстрирует плакат по соблюдению правил пожарной безопасности.
В. Выполняя второе задание, вы также поочерёдно называете слово, которое должно завершать загадку или отгадываете её, получая призовые фишки.
В деревянном домике
Проживают гномики.
Уж такие добряки —
Зажигают огоньки. (Спички.)
Выпал на пол уголёк:
Деревянный пол зажёг,
Не смотри, не жди, не стой,
А залей его… (водой).
*Н. Голицына*
Что, дотронувшись едва,
Превращает дом в дрова? (Огонь.)
В маленьком амбаре
Держат сто пожаров. (Спички.)
*С. Люзина*
Шипит и злится,
Воды боится,
С языком, а не лает,
Без зубов, а кусает. (Огонь.)
Пламя бьётся из-под крыши,
Крик о помощи мы слышим,
Суетятся все, кошмар!
Это бедствие —… (пожар).
*Е. Бухарова*
Воспитатель дополнительно разъясняет содержание прочитанных стихов и загадок.
**В.** Следующее задание, которое поступило из МЧС, называется «Вызов пожарных». Каждому члену команды нужно добежать до телефона, набрать номер пожарной службы. При этом громко и чётко сообщить свою фамилию и домашний адрес. Получит призовую фишку та команда, которая быстрее всех выполнит эту задачу.
*Идёт соревнование.*
**В**. Очередное задание находится в конверте, где лежат специальные тематические карточки. Смотрите на них внимательно. Одна команда должна выставить на магнитную доску те карточки, на которых изображены ситуации, когда огонь приносит пользу. Другая — собрать и закрепить на доске иллюстрации тех событий, когда огонь приносит несчастья.
Выполняется задание.
**В.** Ребята, вы успешно справились со всеми задачами, которые перед вами поставило МЧС. Какие из них были наиболее трудными? О какой профессии вы сегодня больше узнали? (Ответы детей.)
А теперь пришло время подсчитать призовые фишки и вручить удостоверения «Юный пожарный».
Звучат поздравления, а также напоминания о том, что важно не только знать, но и всегда соблюдать правила пожарной безопасности.

**Итог:**

**Заключение**

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физической культурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.

Имеется представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении. Проект разрешил проблему и реализовал поставленные задачи.

Большинство родителей с огромным желанием приняли участие в спортивных развлечениях.

**Итог проекта:** у детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах, знания о значимости здорового образа жизни.

Расширилось представление об оздоровительных мероприятиях.

**Перспектива:**Проект является результатом творческой деятельности детей, родителей, педагогического коллектива группы.

В результате данного проекта создана эффективная система работы по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, как в группе, так и дома.

В следующем году продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

**Список используемой литературы:**

1.Деркунская В.А. Проектная деятельность дошкольников. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Центр педагогического образования, 2016.
2.Алешина Н.В. Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: УЦ. ПЕРСПЕКТИВА, 2009.
3.Морозова И.А., Пушкарева М. А. Ознакомление с окружающим миром. – М.: «Мозаика- синтез», 2007.
4.Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1986.

5.Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007

6.Интернет-ресурсы.