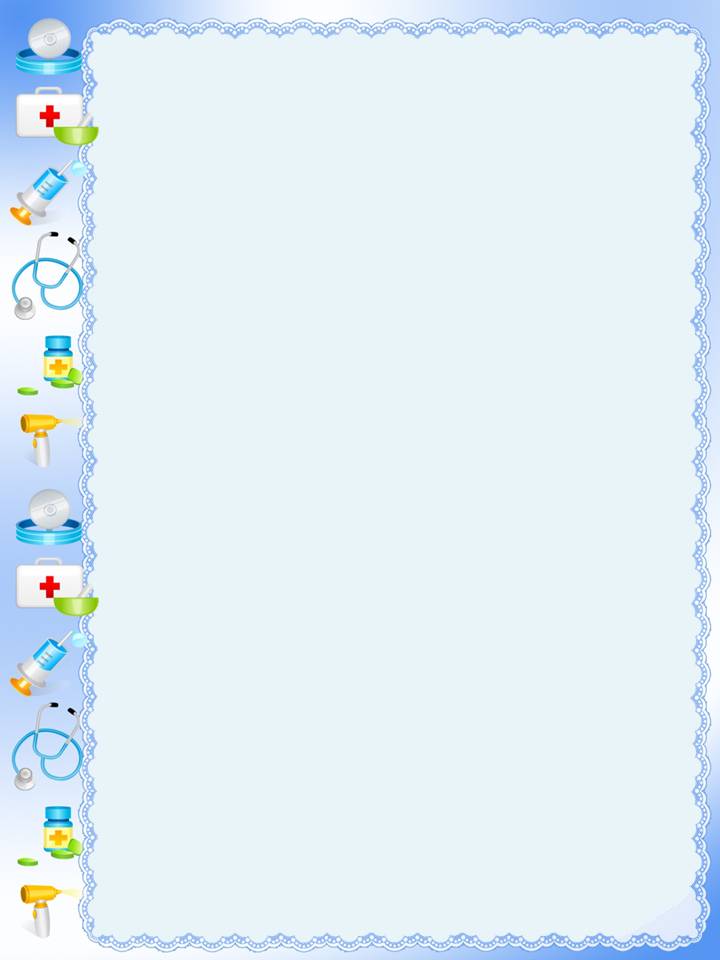
**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №125 комбинированного вида»**

**ПРОЕКТ**

**«Азбука здоровья»**

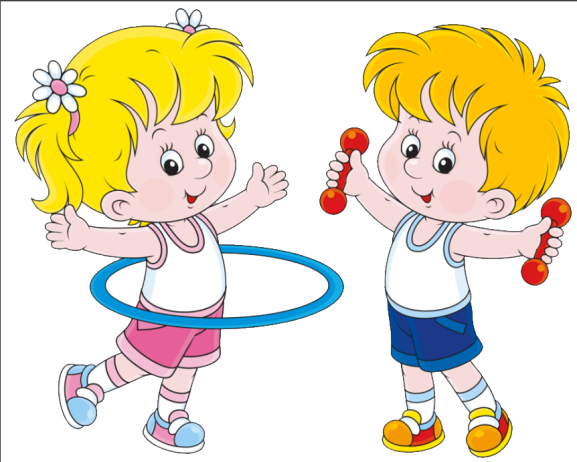
**Разработали:**

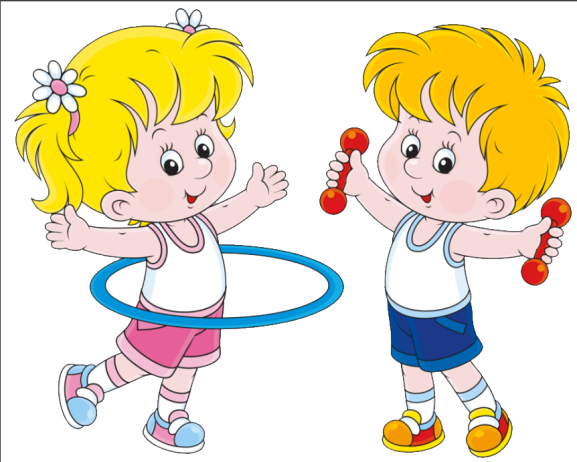
**Аношина В. Н.,**

**воспитатель 1 кв. категории,**

**Водясова О. А.,**

**воспитатель выс. кв. категории.**

****

****

**г.о. Саранск 2020**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Паспорт проекта «Азбука здоровья» | 3 |
| 2. | Актуальность проекта | 4 |
| 3. | Цели | 4 |
| 4. | Задачи | 4 |
| 5. | Гипотеза | 5 |
| 6. | Принципыреализации проекта | 5 |
| 7. | Этапы | 5 |
| 8. | Ожидаемые результаты | 5 |
| 9. | Пути реализации проекта | 5 |
| 10. | Формы и методы реализации | 8 |
| 11. | Список использованных источников | 10 |
| 12. | Приложение 1 | 11 |
| 13. | Приложение 2 | 22 |
| 14. | Приложение 3 | 23 |

**Паспорт проекта «Азбука здоровья»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема проекта** | «Азбука здоровья». |
| **Основание для разработки проекта** | Инициативная разработка в рамках реализации программы по инновационной деятельности. |
| **Тип проекта** | Познавательно-игровой. |
| **Актуальность проблемы проекта** | К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но, если мы научим детей беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически. Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства. |
| **Объект и предмет исследования** | **Объект исследования:** представления о здоровье дошкольника.  **Предмет исследования:** систематическая оздоровительная работа. |
| **Основные цели и задачи проекта** | **Цель проекта:** сформировать у детей представление о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья посредством осознанного отношения к своему здоровью.  **Задачи:**  **Образовательные:**  1. Дать представление о здоровом образе жизни.  2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.  **Развивающие:**  1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.  2. Уточнять и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.  **Воспитательные:**  1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.  2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму. |
| **Основные разработчики проекта** | Аношина В. Н., воспитатель 1 кв. категории,  Водясова О. А., воспитатель выс. кв. категории. |
| **Участники проекта** | Дети дошкольного возраста (3-4 года), родители воспитанников, воспитатели. |
| **Гипотеза исследования** | Если придерживаться здорового образа жизни, заниматься спортом, правильно питаться и соблюдать режим, то это положительно отразится на здоровье. |
| **Периоды и этапы проекта** | 2020-2021 учебный год  1 этап – подготовительный (сентябрь 2020г)  2 этап – основной (октябрь 2020г – апрель 2021г)  3 этап – заключительный (май 2021г) |
| **Ожидаемые результаты** | • Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.  • Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.  • Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни. |

**Актуальность.** Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Здоровье детей – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества.

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей, а также их родителей знаний о значимости профилактических мероприятий по сохранению и укреплению своего здоровья. Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером, демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

**Цель проекта:** сформировать у детей представление о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья посредством осознанного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Дать представление о здоровом образе жизни.

2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.

3.Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

**Развивающие:**

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.

2. Уточнять и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.

3. Развивать у детей умения выполнять правильно и осознанно гимнастические и другие оздоровительные упражнения.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.

3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.

4. Укреплять связи между детским садом и семьей.

**Гипотеза.** Если придерживаться здорового образа жизни, заниматься спортом, правильно питаться и соблюдать режим, то это положительно отразится на здоровье.

**Принципы реализации проекта:**

1. Доступность: учет возрастных особенностей детей; адаптированность материала к возрасту.

2. Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных правил и норм.

3. Дифференциация: создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

4.Динамичность: интеграция образовательных областей

**Этапы:**

1 этап – подготовительный (сентябрь 2020г)

2 этап – основной (октябрь 2020г – апрель 2021г)

3 этап – заключительный (май 2021г)

**Ожидаемые результаты:**

• Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.

• Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении

культурно-гигиенических процедур.

• Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

**Пути реализации проекта.**

**1 этап-организационный**

1. Подборка методического и дидактического материала.

2. Подборка художественной литературы.

3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.

4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.

6. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»

7. Привлечение родителей к реализации проекта.

**2 этап –практический:**

**Ежедневная работа с детьми:**

• Утренняя гимнастика.

• Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастики.

• Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья».

• Физкультминутки.

• Закаливающие процедуры.

• Подвижные игры в группе, на улице.

• Воспитание культурно-гигиенических навыков.

• Воспитание культуры поведения за столом.

**Содержание работы по образовательным областям:**

*Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»*

• Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.

• Дидактическая игра «Правила чистюли».

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

• Д/и «Уложим куклу спать».

Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

• Беседа «Как устроено тело человека»

Цель: формировать представление о своём теле.

• Беседа «Физические упражнения. Спорт».

Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности.

• Сюжетно-ролевая игра «Больница»

• Сюжетно-ролевая игра «Котенок Тимка заболел»

Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии врача, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.

• Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак»

Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

• Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы».

Цель: воспитывать желание помогать взрослым.

*Образовательная область «Физическая культура»*

• Подвижные игры в группе и на улице

• Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики.

• Физкультурные занятия.

• Утренняя гимнастика.

• Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья».

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

*Образовательная область «Познавательное развитие»*

• Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду».

Цель: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, прачка»; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.

• Ситуативный разговор «Полезные овощи и фрукты».

Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.

• Д/и «Угадай на вкус».

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.

• Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН

Цель: формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия.

• Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»

Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов

• Игра-лото «Здоровый малыш» (валеология)

Цель: знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

• Лото «Овощи, фрукты и ягоды»

Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.

• Разрезные картинки «Способы закаливания»

Цель: формировать представления о закаливающих мероприятиях; развивать эмоционально-положительное отношение к закаливающим процедурам.

*Образовательная область «Речевое развитие»*

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

Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов.

• Беседа: «На воде, на солнце… Закаливающие процедуры»

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

• Беседа: «Режим дня».

Цель: Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.

• Д/и «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены)

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. Закреплять названия предметов и продуктов, полезных для здоровья.

• «Личная гигиена».

Цель: формировать у детей навыки ответа на простые вопросы «Кто? Какой? Что делает?»; ознакомить детей с предметами личной гигиены; формировать привычку заботиться о чистоте рук и тела.

• Чтение: А.Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И.Демьянова «Замарашка», Н.Павловой «Света любит шоколадки…», Т.Тониной «Мамин фартук».

• Проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»

*Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»*

• Аппликация «Витаминный компот».

• Рисование «Огурцы в банке».

• Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами)

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

• Рассматривание иллюстраций к произведениям: «Мамин фартук», «Про девочку, которая плохо кушала», «Замарашка», «Света любит шоколадки…», «Девочка чумазая».

**Работа с родителями**

• Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни».

Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.

• Консультация «Одежда для прогулок».

Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.

• Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»

Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

**3 этап-итоговый:**

• Выставка семейных фотогазет «Мы за здоровый образ жизни».

Цель: приобщать родителей к ведению здорового образа жизни к семье.

•Проведение тематических занятий, бесед, экспериментов, оздоровительных

мероприятий.

•Проведение игры - соревнования «Правила личной гигиены».

•Родительское собрание по теме: «Здоровый образ жизни семьи».

•Создание лэпбука «Азбука здоровья» по социально-коммуникативному развитию.

**Формы и методы реализации:**

**Формы:**

• Наблюдения;

• Беседы;

• Ситуативный разговор;

• Занятия;

• Чтение художественной и познавательной литературы;

• Рассматривание фотографий и иллюстраций;

• Подвижные и музыкальные игры;

• Гимнастики (утренние, дыхательные, после сна);

• Консультации (родителям).

**Методы:**

**• *Словесные:***

Беседа, чтение художественной литературы, стихотворения, рассказ воспитателя, потешки, пословицы, загадки.

**• *Наглядные:***

Рассматривание фотографий и иллюстраций, картин, книг, показ воспитателем упражнений, гимнастик.

**• *Практические:***

Продуктивная деятельность, оздоровительная деятельность, музыкальная деятельность, эксперименты.

**• *Игровые:***

Дидактические игры, подвижные игры, пальчиковые игры, сюжетно-ролевые игры.

**Список использованных источников:**

• Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.

• Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

• Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.

• Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.

• Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.

• Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

• Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.

• Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.

• Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

**Приложение 1.**

1. **Беседа «Как устроено тело человека»**

**Цель:** познакомить детей с тем, как устроено тело человека.

**Материал:** Энциклопедия «Всё обо всём. Организм человека»

ООО «Издательство Астрель», 2001г., иллюстрации с изображением людей.

**Ход беседы.**

Ребята, эта неделя у нас праздничная. Она называется – «Неделя здоровья» почему? А потому, что всю неделю мы будем говорить о своём теле и о том как его защищать.

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своём здоровье, знать своё тело, научиться заботиться о нём, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

Посмотрите на картинки. Все люди между собой отличаются. (Высокие и низкие, старые и молодые, дети.) Обратите внимания на возраст, рост, вес, пол. Цвет глаз, цвет волос. А что же общего у всех людей? Люди похожи друг на друга формой своего тела.

Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах. Голова находится вверху – в надёжном месте; на ней спереди – то, с помощью чего мы узнаём об окружающем мире, познаём его: глаза – чтобы видеть, уши – чтобы слышать, нос – чтобы ощущать запахи, язык во рту – чтобы чувствовать вкус пищи. Голова укреплена на шее так, что может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему мы видим, что находится вокруг.

Руки находятся посередине туловища, чтобы ими было удобно пользоваться. На кистях рук – пять пальцев, ими удобно держать в руках карандаш, кисточку для красок, ложку, расчёску и многое другое. Ноги – длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются они ступнями – для опоры.

Давайте посмотрим на наших ребят Колю и Полину.

- Что у них одинаковое?

- А что разное?

- Что можно делать ногами? В какие игры можно играть, какими видами спорта заниматься?

- Что делают руками, почему руки называют нашими первыми помощниками?

- Как вы думаете, наше тело хрупкое или прочное?

- Почему нужно его беречь?

- Можно ли засовывать что-нибудь в нос или ухо?

- От чего нужно беречь глаза?

Ребятки, когда вы были маленькими, у вас было маленькое тело, крошечные руки, ноги. Вы многого не могли, например, быстро бегать. Кататься на велосипеде. Постепенно вы росли, и тело ваше росло, длиннее стали руки и ноги.

- А как можно узнать, вырос ты или нет?

- Как измерить рост?

Молодцы. А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Покажи, что назову».

(Воспитатель в быстром темпе называет разные части тела и лица, а дети показывают их у себя.)

1. **Тема: «Режим дня».**

**Цель:** Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

**Материал**: картинки с изображением разного времени суток; деятельность людей и их режим дня.

**Ход занятия.**

Организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

Например, ты заигрался с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, посасывает в желудке, урчать в кишечнике. Это твой организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает тебе об этом чувством голода. Ты понимаешь, что проголодался, и идёшь домой обедать.

Вечером ты рассматриваешь интересную книжку с картинками и вдруг зеваешь. Глаза начинают слипаться. В чём дело? А это твой организм опять напомнил о своём внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок – организм рассердится, поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным. Ложишься спать, а заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются. Голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть и заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

- Ребята, а какой у нас режим в детском саду? Когда мы с вами завтракаем, гуляем, играем, обедаем, отдыхаем?

- А как вы проводите свой день в выходные? Как вы узнаёте если хотите есть? Если хочешь спать? Когда это бывает?

Давайте посмотрим на картинки, которые я вам приготовила. Кто из ребяток поступает верно, а кто нет?

- А кто из вас неправильно себя ведёт в саду, дома?

- Кто мало гуляет, много сидит у телевизора, поздно ложится спать?

Хочу прочитать вам стихотворения о режиме дня.

1.Завтрак, полдник, днём обед и вечерний ужин

Для здоровья малышам режим питания нужен!

Кушай правильно, дружок, вовремя и в меру.

Подрастать ты будешь в срок здоровым непременно.

2.Тих, невидим, невесом, в гости к нам приходит сон.

За собой зовёт в кроватку, спи, малыш, в ней сладко-сладко.

Все спят ночью, но и днём мы немного отдохнём.

За полдня устали слишком, надо сделать передышку.

Голове, рукам у нас, нужен отдых – тихий час.

1. **Тема: «Полезные овощи и фрукты».**

**Цели:**

• Закрепить знания о том, где растут овощи и фрукты;

• Учить описывать овощи и фрукты по их характерным признакам: цвет, форма;

Словарная работа:

Салат, компот, витамины, микробы.

Методические приемы:

1) Игровой (использование сюрпризных моментов).

2) Наглядный (использование иллюстраций).

3) Словесный (указание, вопросы, индивидуальные ответы детей, напоминание).

4) Поощрение, анализ занятия.

Оборудование: проектор, слайды, муляжи овощей и фруктов, игрушечный заяц, раскраски.

**Ход занятия**

***Воспитатель***: ребята, посмотрите, к нам в гости пришел зайка. Поздоровайтесь с ним.

**Посмотрите, что принёс нам зайка? (Слайд) Дети: корзинку.**

А что в ней?

***Дети:*** овощи и фрукты.

***Воспитатель:*** ребята, зайка всё сложил в одну корзину. Давайте вместе разложим овощи в одно блюдо, а фрукты в другое.

Воспитатель показывает слайд и спрашивает:

- что это? (капуста);

- какого цвета капуста? (зелёного);

-какой формы капуста? (круглая).

**Молодцы!**

А это, что такое?

Дети: помидор.

***Воспитатель:*** Правильно. А какой формы помидор? А какого цвета?

**Правильно!**

Ну, а это, что такое?

Дети: репка.

***Воспитатель***: Абсолютно верно. А какой формы репка?

Какого цвета репка?

**Молодцы!**

Капуста, огурец, помидор – как можно назвать одним словом?

**Дети:** овощи.

Воспитатель: верно. Ребята, из овощей можно сделать салат.

**Давайте сейчас с вами приготовим из капусты салат.**

***Пальчиковая гимнастика.***

«Мы капусту рубим»

Воспитатель: молодцы, все умеют делать салат.

А теперь посмотрите на экран. Что это?

**Дети: яблоко.**

***Воспитатель***: зайка, спрашивает, а какого оно цвета? (красное);

- какой формы яблоко? (круглое).

**(Такие же вопросы задаются для лимона и сливы)**

***Воспитатель*:** яблоко, лимон, слива - а как можно назвать одним словом

***Дети:*** фрукты.

***Воспитатель***: ребята, где растут фрукты?

***Дети:*** в саду на дереве. Воспитатель: а где растут овощи?

***Дети:*** на грядке в огороде.

***Воспитатель:***молодцы.

Ну, а теперь немного отдохнем и поиграем в игру: «Есть у нас огород».

**Игра: Есть у нас огород**

Там морковка растёт,

Вот такой вышины,

Вот такой низины,

Вот такой ужины,

Вот такой ширины,

Ты морковка поспеши

С нами вместе попляши.

***Воспитатель:* вот какие все молодцы, все хорошо играли.**

Воспитатель от имени зайки: ребята, овощи и фрукты очень полезны – в них много витаминов, которые помогают расти здоровыми, весёлыми, крепкими.

***Воспитатель:* ребята, а как вы думаете, можно ли кушать овощи и фрукты не мытые?**

***Дети:*** нет.

***Воспитатель***: а почему?

***Дети:*** они грязные.

***Воспитатель***: а что случиться, если скушаем не мытые овощи и фрукты?

***Дети***: заболеем.

***Воспитатель***: правильно, на грязных овощах и фруктах много микробов.

А скажите, что еще надо делать?

**Дети: мыть перед едой руки.**

***Воспитатель:***молодцы, а теперь покажем Степашке, как мы умываемся.

***Игра:*** «Чистюли»

Руки мыли – мыли,

Ушки мыли – мыли,

Глазки мыли – мыли,

Носик - мыли – мыли,

И теперь мы чистые,

Как зайчики пушистые.

**Воспитатель:** вот какие «чистюли» всё умеют, всё знают: где растут овощи и фрукты, какого они цвета, какой формы. И что их надо мыть перед едой, и какие они полезные.

Зайка: Ребята, а за то, что вы так хорошо отвечали я приготовил для вас раскраски-фрукты.

**Воспитатель: ребята, пора прощаться с зайкой.**

***Дети***: до свидания зайка.

***Воспитатель***: но, мы еще увидимся с ним.

1. **Тема: «Физические упражнения. Спорт»**

**Цель**: Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.

**Материал**: игровой дидактический материал «Малыши-крепыши», картинки с изображением разных видов спорта.

**Ход занятия.**

(Дети стоят лицом в круг)

Все вы смотрите телевизор. И можно увидеть, как люди ездят на лыжах, играют в мяч (футбол), катаются на коньках, прыгают, бегают. Всё это спорт, виды спорта. И занимаются этим спортсмены. Но они не сразу стали такими.

С раннего детства они учились быть сильными и ловкими. А что этому помогало – физические упражнения.

Повторяйте за мной. (стихи и движения)

**Ходьба.**

Раз! Два! Раз! Два!

Марширует детвора.

Друг за другом! Ровный строй!

Будь внимательным, не стой!

Ходим прямо и кругами,

Громко топаем ногами.

Помогает бодрый марш

Весел воспитатель наш.

**Бег.**

Приготовились! Бежим!

Быстро. Словно мы летим!

Догоняем. Обгоняем,

Будто птиц весёлых стая.

**Прыжки.**

Прыг-скок! Прыг-скок!

Прыгаем. Как мячик!

На одной, на двух ногах

Легко и ловко скачем!

Прыгаем на месте

И передвигаясь,

Через палку, обруч,

В зайку превращаясь.

Сейчас мы с вами выполняли физические упражнения, а есть ещё и спортивные развлечения которыми вы тоже с удовольствием любите заниматься. Это катание на санках, коньках, лыжах. (чтение и показ вместе с детьми)

**Лыжи.**

Большой сугроб пушистый

Ногами не пройти,

Но это не преграда

Для лыжного пути.

Вставай скорей на лыжи!

Шагай или вихрем с горки!

Всем для здоровья нужен

Морозный воздух звонкий!

Это спортивные зимние развлечения. А чем мы любим заниматься летом. Конечно же, кататься на велосипеде, самокате, ходить в походы и, конечно же, плавать.

**Плавание**

Плаванию учиться нужно малышам.

Это без сомненья. Пригодится вам.

На земле так много морей, озёр и рек.

Уметь свободно плавать должен человек!

Молодцы, как хорошо вы мне всё показали. Давайте отдохнём. А я вам покажу картинки, посмотрите.

- Какие виды спорта изобразил художник?

- Какие из них вам нравятся больше всего и почему?

- Каким видом спорта вы занимаетесь или хотели бы заняться?

- Чем полезен спорт?

- Какие виды спорта не нарисовал художник? (с помощью воспитателя)

На улице мы с вами поиграем в игру, которая называется «Угадай, кто я» (показать движениями любой вид спорта – с помощью воспитателя)

1. **Тема: «На воде, на солнце… Закаливающие процедуры»**

**Цель**: Объяснить детям, что такое закаливающие процедуры, важность их в сохранении своего здоровья.

**Материал**: дидактический материал «Малыши-крепыши», картинка с изображением моржа.

**Ход занятия.**

Всю неделю ребята мы с вами говорили о том что если хочешь быть всегда здоровым надо заниматься физическими упражнениями, участвовать в спортивных развлечениях, следить за своим внешним видом, правилами личной гигиены. Сегодня, я хочу вас познакомить как можно ещё заботиться о своём здоровье. В одной песне поётся. «Если хочешь быть здоров закаляйся».

Что такое – закаляться. Это значит приучать постепенно своё тело к морозу или теплу, то есть к тому что может быть и полезно и в то же время вредным. Например, когда мы идём на улицу зимой, мы одеваемся тепло чтобы не замёрзнуть. А для того чтобы нам было легче переносить холод есть такое закаливание – как умывание, душ, ванны, купание с холодной водой. Человек с каждым разом делает воду холоднее и холоднее и привыкает к холодному. Есть люди, которые купаются даже зимой, в очень холодной воде. Их называют моржами. Эти животные живут в воде где всегда зима и не мёрзнут. Вот поэтому и людей, которые купаются зимой называют моржами.

Послушайте стихотворения.

**Умывание.**

Умывать лицо и руки,

Шею непременно

Надо по два раза в сутки,

Снижая постепенно

У воды температуру,

Чтобы позабыть микстуру.

**Ножные ванны.**

Знает даже осьминог,

Что идёт простуда с ног.

Значит, всем пора понять-

Надо ноги закалять:

Утром в таз воды прохладной

Нам ступни поставить надо,

Ненадолго, на чуть-чуть…

Завтра тоже не забудь!

А затем свои ступни полотенцем разотри.

**Душ.**

Душ прохладный – не для слабых-

Заставляет организм

Не бояться самых грозных

Ангино-грипповых каприз.

Только важно регулярно,

То есть каждый-каждый день,

Тебе вставать под душ прохладный

И будешь крепок как кремень.

Мы говорили, что надо закаляться водой, а закаляться можно и воздухом. Воздух очень полезен для нас мы дышим кислородом, который очень полезен для нашего здоровья. Как же закаляться воздухом. Это играть на свежем воздухе, спать на свежем воздухе, ходить в походы (гулять), делать утреннюю гимнастику, загорать и купаться. Послушайте.

**Утренняя гимнастика.**

Утром форточку откроем,

Свежий воздух пригласим.

Зарядка нас взбодрит, настроит

И прибавит новых сил.

**Пешеходные прогулки.**

Так приятно посетить в любое время года

Тропинки парков, скверов и аллей.

Они для нас как островки природы,

Так щедро дарят свежий воздух для людей.

Только надо не забывать, что закаляться надо постепенно а не сразу. А то искупаешься в холодной воде или надышишься холодного воздуха и заболеешь. А также загорать надо аккуратно, лежать в тени и на голове всегда носить панамку.

1. **Тема: «Как нужно ухаживать за собой»**

**Цели:**

 - повторить произведение К. Чуковского «Мойдодыр»;

 - подвести детей к пониманию, что чистота — залог здоровья;

-побуждать к самостоятельному выполнению элементарных гигиенических навыков: мыть руки, лицо, тело, расчесываться, когда это необходимо;

 - повторить названия принадлежностей ухода за собой.

**Материал:** иллюстрации рассказа К. Чуковского «Мойдодыр», предметы ухода за собой, разноцветные следочки.

**Предварительная работа:** чтение рассказа «Мойдодыр».

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Дети, сегодня утром я шла в детский сад, и увидела грязного мальчика, убегающего от мочалки, мыла, щеток. Вы не знаете, из какой книги убежал этот мальчик?

**Дети:** Из книги К. Чуковского «Мойдодыр».

**Воспитатель:** У меня есть картинки про этого мальчика. Вот на этой картинке Мойдодыр ругается(читает отрывок из «Мойдодыра»):

«Ты один не умывался,

и … грязнулею остался,

и сбежали от грязнули,

и чулки, и башмаки».

– Дети, что было у мальчика на руках, ногах, лице?

**Дети:** Грязь, вакса.

**Воспитатель:** Дети, а что же нужно делать, чтобы не быть грязными?

**Дети:** Мыться, умываться, купаться.

**Воспитатель:** А если мы не будем мыться, умываться, купаться, что с нами случится?

**Дети:** От нас могут убежать вещи. Мы можем заболеть и т.д.

(Раздается стук в дверь)

**Воспитатель:** Ой, ребята кто-то стучится? Хотите посмотреть кто это?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Тогда пойдемте, посмотрим все вместе. А пойдем мы с вами по разноцветным следочкам.

(Воспитатель и дети все вместе идут по следочкам и находят посылку. Возвращаются, открывают посылку. В ней: мыло, мочалка, зубная щетка и зубная паста, шампунь, полотенце, расческа, ножницы).

**Воспитатель:** Ребята, что же это такое и для чего нужны все эти предметы?

**Дети**(перечисляют): умываться, чистить зубы, мыться в ванне или душе, расчесываться, подстригать ногти.

**Воспитатель** (хвалит всех детей): Молодцы! А как мы с вами умываемся?

**Физминутка «Умываемся»** (выполняется под речитатив, стоя на ногах)

Водичка, водичка, – подставить ладони «под струю воды».

Умой мое личико, – «помыть водой» лицо.

Чтобы глазоньки блестели, – протереть глаза кулачками.

Чтобы щечки краснели, – слегка потереть щечки ладонями.

Чтоб смеялся роток, – улыбнутся.

Чтоб кусался зубок – сомкнуть губы: «ам».

**Воспитатель:** Дети помните, что случилось с мальчиком после встречи с крокодилом?

**Дети:** Он прибежал домой и умылся.

**Воспитатель:** Правильно, и стал чистым и красивым.

Мойдодыр похвалил его:

«Вот теперь тебя люблю я

Вот теперь тебя хвалю я

Наконец-то ты, грязнуля,

Мойдодыру угодил!

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам

А не чистым

Трубочистом –

Стыд и срам!

Стыд и срам!»

**Воспитатель:** А хотите еще поиграть?

**Дети:** Да!

**Подвижная игра «Умывалочка**»

Мы намылим наши ручки, – круговыми движениями трут одну ладошку о другую.

Раз, два, три. Раз, два, три, – два раза выполняют по 3 ритмичных хлопка

А над ручками, как тучки, – «выбрасывают» руки вверх

Пузыри, пузыри, – четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, руки на поясе.

(Далее воспитатель находит в посылке подарки и раздает их детям. Занятие заканчивается).

1. **Тема :«Личная гигиена»**

***Цель****:* развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

**Ход занятия.**

1. Ребята, послушайте отрывок из стихотворения В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» (по ходу чтения демонстрируются иллюстрации):

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо.

Этот в грязь полез и рад, что грязна рубаха.

Про такого говорят: «Он плохой. Неряха!» -

Какой из мальчиков вам больше нравится? -

Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик? - А другой мальчик кому-нибудь понравился? - Почему не понравился?

2. Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены. А что же это такое?

Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой своего лица, рук, тела, зубов.

- Какие туалетные принадлежности помогают человеку быть чистым? Правильно, мыло, полотенце, мочалка, зубная паста и щетка.

***Мыло***

У меня есть забота,

Мыло ходит на работу.

Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает.

Приглашенье принимай,

Мыльце ты не забывай.

Полотенце (загадка)

Махровое, душистое, мягкое, пушистое.

Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

Придут ребята с прогулки – и к крану. Пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется.

Ребята, расскажите, как правильно вымыть руки. (Ответы детей.)

*Послушайте 8 правил, как вымыть руки:*

1.Закатай рукава.

2.Намочи руки.

3.Возьми мыло и намыль руки до появления пены.

4.Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.

5.Смой пену.

6.Проверь, хорошо ли вымыл руки.

7.Вытри руки

8.Проверь, сухо ли вытер руки – приложи тыльной стороной к щеке.

***Мочалка***

Вот раскинулась мочалка,

Ей спины твоей не жалко.

Пенит, мылит, отмывает,

Телу чистоты желает.

Ты с мочалкою дружи,

Где что грязно – ей скажи.

- Грязь на теле?

- Не беда!

Ототрет все без труда.

**Воспитатель** предлагает показать, как дети моют руки и лицо (имитация движений), а затем вспомнить, в каком стихотворении есть слова:

Давайте же мыться, купаться,

Плескаться, нырять, кувыркаться

В лохани, в корыте,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и бане.

Всегда и везде

Вечная слава воде!

3. Главный враг зубов - кариес. У него есть помощники – налет и черный камень. Ты почистил зубы, поел, через какое-то время поверхность зуба становится желтой и шершавой.

Если вовремя не удалить налет щеткой и пастой, т. е., если ты не почистишь зубы. То придет черный камень и сделает зуб некрасивым и больным. А уж потом начинает действовать коварный кариес, который начинает разрушать зубик. Кариес и его друзья боятся щетки и зубной пасты.

Запомни, именно они лучшие друзья твоих зубов.

Ребята, скажите, как правильно ухаживать за зубами? Правильно, чистить зубы надо утром и вечером, сгонять противный кариес с зубов.

Чуть помедлишь, поленишься – и он тут как тут. А днем после приема пищи нужно прополоскать рот теплой водой.

Зубная щетка – зубам верная подружка. Если только ею пользоваться умеючи. А то бывает, проведут ребята легонечко щеткой 2-3 раза по передним зубам кое-как и все, думают, что справились, победили кариес. Да не тут-то было, он – кариес – только того и ждет, чтобы вы ленились да кое-как чистили зубы. Нет, пользы от такой чистки не будет никакой.

4. Игра с мячом*«Что полезно для зубов, а что не полезно»* Полезно Не полезно Морковь Шоколад Яблоко Печенье Молоко Конфеты Творог Леденцы Сметана Зефир Масло Пирожное Кефир Мороженое

*Торжественное обещание*

Чтобы в грязнулю и неряху

Мне не превратиться,

Обещаю каждый день чисто, чисто…(мыться).

Быть хочу я очень чистой.

А не черной галкой,

Обещаю я дружить с мылом и …(мочалкой).

А еще, два раза в сутки

Обещаю чистить…(зубки).

Обещаю всем кругом

Быть послушным малышом.

Ходить чистым и опрятным

Очень,очень…(аккуратным).

**Приложение 2.**

**Приложение 3.**

**Анкета для родителей**

**«Здоровый образ жизни»**

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

а) хорошее

б) нормальное

в) плохое

1. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

а) раз в месяц

б) раз в полгода

в) раз в год

г) в этом нет необходимости

1. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимаюсь

1. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимается

1. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

а) считаю недопустимым

б) возможно умеренное употребление во время праздников

в) это недопустимо в присутствии ребёнка

г) не считаю это проблемой

1. Как Вы относитесь к курению?

а) это вредная привычка

б) это недопустимо в присутствии ребёнка

в) не считаю это проблемой

1. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

1. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

