**Тема проекта «Будь здоров!»**

**Цель проекта:**

Повысить стремление родителей и детей использовать двигательную деятельность для формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

1. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.

3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

5. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.

6. Повысить интерес к данной теме.

**Участники проекта:**

воспитатели, дети, родители, педагог по физическому воспитанию.

**Ожидаемые результаты:**

1. Расширение у детей и родителей представлений о здоровом образе жизни.

2. Выработка новых форм работы с родителями.

3. Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния.  
4. Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течение полгода; изменение группы здоровья в благоприятную сторону.

5. Формирование у детей и родителей желания и стремления вести здоровый образ жизни.  
6. Формирование у родителей желания изготовить физ. оборудование для группы и дома.

**Актуальность проблемы:**

**-** неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;

- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;

- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;

- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

В общей системе физического развития детей двигательная активность занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Великая ценность каждого человека – здоровье. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Понимая важность здорового образа жизни, мы, воспитатели средней группы, решили запустить проект «Будь здоров!». Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед ДОУ. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

**Выполнение проекта**

**Девиз проекта:** «Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

**Сроки реализации проекта: 01.02.2016 – 01.09.2016 гг.**

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап – теоретический (01.02.2016 – 01.03.2016)**

**Цель:** ознакомление и изучение теоретических материалов инновационных методик и педагогических технологий по зож;

- подбор пособий и инвентаря по физическому развитию;

- подбор художественной литературы и иллюстративного материала по данной теме;

- подбор музыки для релаксации и отдыха;

- провести мониторинг физического развития детей в группе за последние 2 года (образовательная область «Физическая культура»);

- разработка серии конспектов, комплекса мероприятий по оздоровлению детей, методических рекомендаций для родителей по формированию здорового образа жизни детей;

**2 этап – практический (01.03.2016 – 01.05.2016)**

**Цель:** формирование убеждений привычек здорового образа жизни, развитие познавательных и творческих способностей детей средней группы.

**Задачи:**

- сформировать у детей и родителей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём;

- формировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни; - привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям, занятиям спортом, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью;

- развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

**В работе с детьми:**

**Ежедневная профилактическая работа:**

- Утренняя гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).

- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

- Воздушное контрастное закаливание.

- Облегченная одежда в группе.

- Прогулки каждый день с подвижными играми.

- Хождение босиком до и после сна.

- Фитонциды – лук, чеснок.

- Аэробика.

- Психогимнастика.

- Игровой самомассаж.

- Сказкотерапия.

- Коммуникативные игры.

- Музыкотерапия.

- Пальчиковая гимнастика.

- Физкультминутки.

- Подвижные и спортивные игры со всей группой.

- Динамические паузы.

- Самостоятельная двигательная деятельность.

**Беседы:**

- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»; «Какая польза от витаминов».

- "Беседа о здоровье, о чистоте".

- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки).

- «Я здоров!»

- «Чтобы быть здоровыми…»

- Беседа с использованием личного опыта детей.

- «Мой любимый вид спорта».

- «Прогулка всей семьей».

- «Мой режим дня».

**Экспериментальная деятельность:**

- Значение воздуха для организма.

**-** Где прячутся микробы?

**НОД:**

- «Мой веселый звонкий мяч».

- «Айболит в гостях у детей».

- «Где прячется здоровье?»

- «Будь здоров, малыш!»

- «Если сладко спится, сон хороший снится».

- «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

- Рисование «Футбол» глазами детей, «Спорт в моей жизни».

**Игры-драматизации:**

«Медвежонок - спортсмен», «Айболит».

**Сюжетно-ролевые игры:**

«Поликлиника», «Аптека», «Семья на прогулке», «Семья на отдыхе», «Тренировка».

**Дидактические игры:**

«Мяч на поле», «Мяч в ворота», «Угадай на вкус», «Чудесный мешочек», «Зимние и летние виды спорта», «Полезные продукты», «Хорошо – плохо», «Бывает – не бывает».

**Дидактическое упражнение:**

«Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.

**Организация на воздухе новой подвижной игры:**

«Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

**Рассказ по картине «На берегу»**

Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

**Чтение художественной литературы:**

К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе»

Г.П. Шалаева, О. М.Журавлёва «Правила поведения для воспитанных детей» Ю. Тувим «Овощи»

А. Барто «Девочка чумазая»

Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала»

И. Токмакова «Колыбельная», «Мне грустно – я лежу больной»

А. Крылов «Как лечили петуха»

В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»

«Ладушки» (русские народные песенки)

А. Прокофьев «Как на горке, на горе»

Л.Н Толстой «Косточка»

К. Ушинский «Лекарство»

Г. Зайцев «Дружи с водой», «С добрым утром»

**Досуги и развлечения, спортивный праздник:**

«Цирковое представление», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Весёлый мяч».

**Просмотр мультфильмов о спорте.**

**В работе с родителями:**

- Консультация: «Здоровая семья – здоровый малыш», «Здоровье детей в наших руках», «Оздоровительная работа с часто болеющими детьми», «Организация физического воспитания в семье», «Закаливание детского организма», «Физическое развитие ребёнка. С чего начать?».

- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

- Наглядность в виде информационных файлов: «Здоровый образ жизни детей».

- Родительское собрание на тему: «Приобщение детей к здоровому образу жизни».

-Анкетирование родителей «Сохраним и укрепим здоровье ребёнка в семье».

- Выставка спортивного оборудования.

- Беседы с родителями «Мы большие» (о спортивном инвентаре и покупке спорт. инвентаря по возрасту).

- Ознакомление родителей с оздоровительными играми и упражнениями,

с рекомендациями врачей.

- Доклад на родительском собрании «О здоровье всерьёз».

- Наглядная информация «Требования к развитию движений ребенка в домашних условиях».

- Памятка «Развитие ручной умелости».

- Консультация «Спортивный уголок дома».

**3 этап – аналитический (01.05.2016– 01.09.2016)**

**Цель:** обобщение опыта работы поформированию убеждений у детей и взрослых привычек здорового образа жизни.

- обобщение опыта работы воспитателя и родителей по эффективности использования здоровьесберегающих технологий в укреплении здоровья детей;

- мониторинг по физическому развитию детей (за полгода);

- анализ заболеваемости детей в группе (за полгода).

**Результат проекта:**

Проект «Будь здоров!» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.

У детей и родителей сформировались представления о здоровье своего организма, здоровом образе жизни, раскрыли значение оздоровительных мероприятий и двигательной деятельности.

Родители заинтересовались физ. оборудованием, изготовленным из различного материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Родители поняли важность поставленной проблемы и пришли к выводу, что в итоге совместной работы по оздоровлению детей, заболеваемость в группе снизилась (на 20%); уровень физического развития детей повысился (на 37%). Дети в конце проекта стали чаще использовать физкультурные принадлежности.

По результатам диагностики отмечаем:

1. Рост двигательной активности малоподвижных детей.

2. Малоподвижные дети стали более активно включаться во все виды физической деятельности.

3. Дети с высоким уровнем активности стали более сдержанными, повысились их качественные характеристики физического состояния: выносливость, точность, меткость, ловкость

4. Рост сопротивляемости детей к простудным и вирусным заболеваниям.

5. Гиперактивные дети, получили возможность использовать разнообразные физические упражнения и игры для улучшения своего психического состояния.

6. Улучшение процесса адаптации в детском саду.

7. Рост интеллектуальной и познавательной активности детей на различных видах занятий.

**6. Возможные способы внедрения проектной разработки в практику работы МАОУ.**

Первым шагом для успешной реализации проекта стало создание условий для развития и оздоровления детей.

В детском саду оборудованы физкультурный зал, оснащённый инвентарём, физкультурные зоны в групповых комнатах, уголки движения, дорожки здоровья. Участок детского сада тоже не остался без внимания. На групповых участках имеются веранда, скамейки, горка, лестницы для лазания, беговые дорожки, качели, дуги для подлезания, пеньки для перепрыгивания, перешагивания, разновысотные столбики, оборудование для развития координаций движений. Каждая группа имеет достаточное количество выносного материала. На будущее планируется добавлять различные снаряды на участки детского сада.

В своей работе мы исходили из того, что только двигательная активность, закаливание обеспечивают здоровье, энергию, не говоря уже о хорошем настроении.

" Утро "- самый насыщенный воспитательно-оздоровительными задачами. Для закаливания организма, повышения работоспособности детей и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна утренняя гимнастика. Её мы проводим в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов, ритмическая гимнастика. С наступлением летнего периода планируем утреннюю гимнастику на свежем воздухе.

Утром стараемся планировать игры малой или средней активности. Но, в тоже время при планировании подвижных игр мы обязательно учитываем, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, ИЗО, то планируем игры средней и большей подвижности. Если предстоит физкультурное занятие, то планируем более спокойную окончательную игру).

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении физкультурных занятий, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными для каждого занятия являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Непременным условием при проведении занятия является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Во всех группах планируется 2 физкультурных занятия, одно занятие планируется на воздухе. Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводим динамические паузы на других видах занятий по мере усталости детей и в зависимости от уровня подвижности. Также проводим физкультминутки, пальчиковые, дыхательные и телесные игры.

"Прогулка": в течение дня прогулка организуется дважды: днём и вечером. Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.

К планированию прогулки мы относимся ответственно, тщательно подбирая игры для прогулок с учётом возраста детей. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т. д.) и содержать интересные двигательные игровые задания. Дети дошкольного возраста с удовольствием играют в сюжетные игры и игры с предметами. У старших дошкольников пользуются популярностью игры - эстафеты, игры с правилами, элементами соревнования.

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества. В начале или конце прогулки мы рекомендуем выполнить пробежку, например, вокруг здания детского сада, после чего перейти на ходьбу.

Перед дневным сном следует проводить релаксационные упражнения. Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности.

"Вторая половина дня". Основная педагогическая задача этого периода - вызвать желание у детей завтра снова прийти в детский сад. Для её реализации воспитатель создаёт в группе положительный эмоциональный настрой.

После дневного сна мы проводим бодрящую гимнастику. Она состоит из 4-6 упражнений, которые дети выполняют лёжа или сидя в постели поверх одеяла. В старших группах мы рекомендуем добавлять самомассаж. Дети просыпаются, затем выполняют упражнения в постели, потом встают на массажные коврики и по "дорожкам здоровья ", расположенным на полу, идут до умывальной комнаты.

Во вторую половину дня стараемся больше времени отводить самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь нам помогают физкультурные уголки, картотеки игр разного уровня подвижности, подбор схем и карточек выполнения разнообразных движений. В это же время используются упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Наиболее оптимальное время для проведения индивидуальной работы с детьми с разными уровнями двигательной активности это утро, прогулка и вечер.

Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данную проблему в нашей группе мы стараемся решать при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома. И положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

В нашей группе имеется "родительский уголок", в котором помещаются конкретные рекомендации и памятки. С помощью различных мероприятий пытаемся довести до родителей, что они обязаны заложить своим детям основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности, что для формирования здорового образа жизни в семье должен быть доброжелательный микроклимат и пример родителей; что лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями. Вовремя всех открытых мероприятий, праздников, родительских собраний знакомим и обучаем родителей с играми различной подвижности. Даём рекомендации, какие виды игр можно использовать в режиме дня.

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в нашей группе и дома. Систематическая развивающая физкультурно-оздоровительная работа в группе, осуществляемая в соответствии с указанными приоритетами, способна привести к ряду значимых результатов.

Таким образом, разработанный в нашей группе двигательный режим обеспечивает постепенное повышение физических кондиций дошкольника, способствует коррекции телосложения, закаливанию организма дошкольника, направленному на активное сопротивление простудным и инфекционным заболеваниям. На основе результатов своей работы мы можем утверждать, что вести работу по развитию двигательной активности детей необходимо и важно.

Будем надеяться, что внедряемая нами модель двигательного режима дошкольника, включающая в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволит сформировать необходимый объём и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении.

**Анкета для родителей**

1. Состав Вашей семьи.
2. Есть ли у ребёнка братья и сёстры? Какие отношения складываются у него с ними?
3. Какая обстановка царит в Вашей семье (часто ли вы ссоритесь между собой, нервничаете?)
4. В какое время Вы уходите на работу и когда приходите домой?
5. Много ли времени Вы уделяете ребёнку (играете, занимаетесь с ним?)
6. Приходится ли Вам наказывать ребёнка? Как часто? Почему?
7. Интересуетесь ли Вы тем, что беспокоит ребёнка, что чувствует, в чём заинтересован?
8. Посещает ваш ребёнок кружки, спортивные секции?
9. Много ли времени проводит Ваш ребёнок перед телевизором? Какие программы предпочитает смотреть?
10. Умеет ли Ваш ребёнок играть самостоятельно? Какие игры предпочитает? Вовлекает ли Вас в игру?
11. Как вы проводите свои выходные?
12. Выезжаете ли Вы за город? Как часто?
13. Часто ли Вы гуляете с ребёнком?
14. Курит ли кто-либо в Вашей семье? Как ребёнок реагирует на это?
15. Что вы понимаете под определением «здоровый образ жизни»?
16. Что для Вас значит здоровый ребёнок?
17. Часто ли ваш ребёнок болеет? Чем?
18. Часто ли жалуется на усталость, недомогания, капризничает, плачет? Если «да», то в чём, по Вашему мнению, причина такого поведения?
19. Соблюдаете ли Вы режим дня дошкольника? Почему?
20. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику вместе с ребёнком?
21. Как часто ваш ребёнок принимает ванну? С удовольствием ли он это делает?
22. Следите ли Вы за осанкой вашего ребёнка? Как?
23. Умеет ли ребёнок следить за своим внешним видом? Как он это делает?
24. Какие закаливающие процедуры вы проводите?
25. Кто, по Вашему мнению, должен проводить работу по ознакомлению детей с основами здорового образа жизни (воспитатели, специалисты, медицинские работники, родители?)

**Спортивный праздник «Цирковое представление» (средняя группа)**

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:** ленточки по 2 шт. по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 мяча, 2 мешочка, 2 вертикальные цели, 2 мешка, кегли.

Дети под музыку входят в зал. Построение в шеренгу.

**Педагог:** Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас спортивный праздник! Представьте, что мы на арене цирка. И сейчас на арену выйдут настоящие клоуны и мы с вами должны подготовиться к встрече. Вы готовы? (дети отвечают)

Представление начинается!

Начнём с разминки! Шагом марш! (звучит музыка)

- ходьба с лентами

- ходьба на носках, руки в стороны

- ходьба на пятках, руки на пояс

- гимнастический шаг

- подскоки

- ходьба

Перестроение в три колонны.

Выполнение ОРУ с лентами.

Перестроение в колонну по одному, ходьба по залу, перестроение в шеренгу.

**Клоуны:** Здравствуйте, ребятишки! Девчонки и мальчишки!

**Дети:** Здравствуйте!

**Бим:** Вам привет огромный шлют Бим и Бом – нас знают тут!

**Бом:** Часто в детский сад приходим,

Праздники мы здесь проводим.

**Бим:** Нам собрать бы две команды,

Это будет трудно, правда?

**Бом:** Ведь соревнования не шуточные,

И не победит тот, детвора,

Кто не ел с утра!

**Педагог:** Ну, смелее выходите!

Первая направо встаёт,

Ну, а слева вторая команда

Место найдёт!

**Команды встают на свои места.**

**Бом:** Первым номером канатоходцы выступают.

Они смело по гимнастической скамейке шагают!

Равновесие держите, и смело вперёд идите!

1. **Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.**

**Бим:** Следующий номер программы: дрессированные пингвины перед вами!

Они ходят, переваливаясь с мячом между ногами.

1. **Ходьба с мячом между ног.**

**Бом:** Представление продолжается!

А кенгуру слабо изобразить

Прыжки в мешке сообразить,

Ну-ка, начинайте смелее

У кого прыжок будет длиннее?

1. **Прыжки в мешках.**

**Бим:** Правильно из-за головы мешочек бросаем,

И ловко в цель попадаем!

1. **Метание в цель.**

**Бом:** Смертельный номер перед вами, ребята!

Давайте докажем, что бегать между кеглями,

Как змеи, смогут даже дошколята!

1. **Бег змейкой между кеглями.**

**Бим:** А давайте все вместе поиграем!

**Педагог:** Игр весёлых много знаем

С удовольствием играем.

В эти игры всякий раз,

Поиграем и сейчас!

В обезьянок превращаемся

Хвостик спрятать от ловишки постараемся.

**Игра «Ловишки с хвостиками»**

**Педагог:** После игры нам нужно успокоиться

И восстановить дыхание.

**Дыхательные упражнения:**

- «Ёжик»

- «Радуга, обними меня»

- «Послушай своё дыхание»

**Бом:** Ну, молодцы, ребята!

С упражнениями справились отлично

Медали получаете приличные!

**Бим:** По конфетке вам дарю,

От души благодарю!

Вот и кончилось наше представление!

Клоуны прощаются и уходят.

Подведение итогов.

Дети уходят в группу.

**Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**-** Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

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

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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

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

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

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

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

**1.**Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

**2.**Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

**3.**Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

**4.**Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

**5.**Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

**6.**Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

**Беседа «Для чего мы делаем зарядку»**

**Цели:** Повышать знания о значимости гимнастики для здоровья детского организма.

           Развивать умения детей объяснять пользу различных гимнастик.

           Сформировать у детей устойчивые мотивации здорового образа жизни.

            Дети, я думаю, что вы все согласитесь, что очень приятно чувствовать себя всегда здоровым, всегда бодрым и всегда веселым! Так говорили древние греки про здоровье: «В здоровом теле — здоровый дух». Много пословиц и поговорок про здоровье было сложено и русским народом. Вы слышали такие: «Здоровье дороже золота», а может «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

 А вы задумывались ли о том, что у нашего здоровья есть немало добрых и очень верных друзей?

- Сейчас мы вместе подумаем, что человеку помогает быть здоровым?

- Вы ответили правильно! Это прохладная и чистая вода, которой мы каждый день умываемся, также обливаемся, даже, может, обтираемся по утрам. Вода закаляет наш организм, вода прогоняет сон, вода очищает кожу, смывает с нее грязь, пот и даже болезнетворные микробы.

зарядка- это второй наш друг.

Ведь под звуки бодрой и ритмичной музыки мы с вами идем быстрым шагом, то бежим, то приседаем, то делаем наклоны назад и вперед, вправо и влево, берем, обруч, мяч или скакалку.

 Всегда после зарядки у нас повышается настроение, у нас появляется аппетит. Мы знаем, что зарядка помогает включиться в дневной ритм, регулируя работу всех органов.

- А как вы думаете, что нам еще помогает быть здоровыми?

Совершенно верно! Это теплые солнечные лучи и это свежий воздух. Особенно очень полезный воздух в хвойных, еловых, сосновых и борах. Такой воздух — это настоящий целительный настой, он благоухает ароматами хвои и смолы.

В борах, в лиственных лесах, а также в воздухе содержится очень много фитонцидов. Это особые летучие вещества, убивающие всех вредных микробов. То есть фитонциды — это тоже паши друзья!

Дети, представьте себе лентяя, он редко моет руки, он не стрижет ногти. А дома у него пыль и грязь, а на кухне — целые горы немытой грязной посуды, крошки и разные объедки от еды. Мухи-грязнухи вьются вокруг них. Как вы считаете, этот человек заботится ли о своем здоровье?

Конечно, не заботится!

Вы знаете, что немытые руки, что грязь под ногтями очень часто могут стать причиной для многих опасных и заразных болезней — от желтухи или от дизентерии. Такие болезни так все люди и называют — «болезни грязных рук».

Мух в старину люди величали «вредными птичками». Потому что, летая по помойкам, по свалкам, по выгребным ямам, а после, залетая в дома, мухи переносят на своих лапках очень опасных микробов, они могут вызывать болезни.

Дети, вы уже, надеюсь, поняли, чтобы быть всегда здоровым, нужно очень следить за чистотой, нужно умываться и нужно мыть руки с мылом, также чистить зубы и обязательно стричь ногти. Всегда убирать свою комнату и также мыть посуду. В народе говорят: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю детей, которые не очень любят соблюдать режим дня. Они до поздней ночи могут сидеть перед экраном компьютера или телевизора, а утром встают всегда вялыми, бледными, и не выспавшимися. Они забывают замечательное правило, что: «Рано в кровать, а рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

Все знают, что режим дня — это прекрасный друг для нашего здоровья! И если всегда в одно и то же время мы встаем с кровати, ходим на прогулку, завтракаем, обедаем, ужинаем, ложимся спать, то вырабатывается у нашего организма определенный биологический ритм, он помогает сохранять организму здоровье и бодрость.

Движение - еще об один наш преданный друг.

Давайте подумаем, разве может быть здоровым человек, что ведет малоподвижный образ жизни, который большую часть своего времени проводит в кресле, лежит на диване

Конечно не может!

А почему? Потому что его мышцы, сердце не тренируются. Человек не дышит свежим воздухом, ему недостаточно солнечных лучей, кислорода.

Очень малая подвижность всегда ослабляет здоровье!

А если двигаться, а особенно на свежем воздухе, то это нас делает сильными, ловкими, закаленными!

Роликовые коньки, велосипед, самокат... Как на них чудесно мчаться по дорожкам. Лето всегда дарит нам солнечный свет, тепло и возможность купаться в озере и речке, играть в футбол, волейбол и другие веселые подвижные игры на улице.

Зимой, когда на улице все белым-бело, когда деревья и кусты наряжаются в тёплые пушистые снежные тулупы, то можно покататься на лыжах и санках, можно поиграть в хоккей или покружиться вокруг сияющей огнями ели на коньках.

Все физические упражнения, которые проводятся в детском саду, все занятия с физкультуры в школе, все посещения спортивных секций, все они помогают нам укреплять наше здоровье, все закаляют тело и волю, все делают нас смелыми и очень сильными.

Я хочу здоровым быть

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

А теперь ответьте на такие вопросы:

Каких друзей для нашего здоровья вы знаете? Расскажите о них.

Какие водные процедуры вы делаете по утрам?

Делаете ли вы ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна для здоровья?

Почему неряхи и грязнули часто болеют?

Вы соблюдаете режим дня? Чем он вам помогает?

Что же дарит нам движение?

А какие подвижные игры вам нравятся?

Так почему полезно всем ходить на прогулку в лес или в парк?

А теперь отгадайте загадку:

Его бьют, а он не плачет,

Только прыгает и скачет. (Мяч.)

Высоко волан взлетает,

Легкий и подвижный он.

Мы с подругою играем

На площадке в... (Бадминтон.)

Стоят игроки друг против друга,

Сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

И ещё мы сейчас выполним задание:

Нужно нарисовать и раскрасить: волан для игры в бадминтон, мяч, теннисную ракетку, спортивный обруч, скакал.

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

**Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

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

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

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

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

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**О микробах**:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

**Микроб** - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делайте **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

**-**Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

**В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

**Отсюда вывод:**

**Нельзя**

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

**Нужно есть больше овощей и фруктов.** В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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

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

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

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

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**В стране Болючке.**

**Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.**

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

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

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

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

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

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

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

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

(А. Барто "Сто одёжек")

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может

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

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

**Конспект интегрированного занятия в средней группе**

**"Мой весёлый звонкий мяч"**

**Программное содержание:**

- Учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему,

- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,

- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,

- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,

- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,

- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

**Оборудование:**

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

**Предварительная работа:**

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

**Ход занятия:**

**I.Введение в тему занятия.**

Собираем пазлы.

- Что получилось?

- О чем сегодня будем говорить?

- Хотите узнать что-то новое о мячах?

**II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.**

1. Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много – много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка. Происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч – это мягкий шар. С тех пор изобрели много мячей: тряпичных, каменных, деревянных.

1. Показ мячей.

а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).

б) А этот мяч называли «попинушка»

- Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)

в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»

- Почему?

г) А этот «китайский» мяч.

- Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

**III.Современность.**

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

- Какую? (круглую)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

2. Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

3.Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасывать …..Бросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

**IV.Составление рассказов.**

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы – помогалочки, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

**V. Задание на ориентировку на плоскости.**

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

**VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.**

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучить мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

**VII. Заключительная часть.**

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

- Что же за секрет приготовили дети?

- Надуйте воздухом.

- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).

- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

**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.

**Игра-драматизация «Советы доктора Айболита»**

**Действующие лица:** доктор Айболит, медведь, заяц, собака, лиса, петух, волк.

**Доктор Айболит:**

   Здравствуй, Миша,

   Что не весел?

   Что так низко нос повесил?

   Опечалился чему?

**Медведь:**

   Зуб болит, не мил весь свет

Даже аппетита нет.

И гулять я не хочу!

Целый день сижу, грущу.

С другом я б пошёл играть,

Только ноет зуб опять.

Говорили мама с папой:

«Ты орехи не грызи!

И конфет не кушай много,

Свои зубы береги»

Что мне делать? Подскажи.

**Доктор Айболит:**

   Не печалься, не тужи.

   Всё в твоих руках, держи. (Даёт зубную пасту и щётку.)

   Чисти зубы по утрам

   И, конечно, вечерам.

   И забудешь навсегда

   Про зубную боль тогда.

**Доктор Айболит**:( Обращаясь к зайцу)

   Почему зайчишка ты,

Нацепил на лоб очки?

Или зрение ослабло,

Или в моде смыслишь ты?

**Заяц:**

   Я рисовал в тетради носом,

   Книжки в темноте смотрел,

   Телевизор свой любимый

   Никогда не выключал.

   А теперь я даже маму

   Вижу только из очков.

**Доктор Айболит:**

   Это дело поправимо.

   Только ты не забывай,

   Что гимнастика для глаз

   Слепоту излечит враз.

**Собака:**

   Ой, животик мой болит.

   Помоги мне, Айболит!

**Доктор Айболит:**

   Вот тебе лекарство, друг,

   Острицы от них умрут.

   Только ты уж не забудь

   Руки с мылом вымыть. Пусть

   Все микробы пропадут

   И бактерии умрут.

**Доктор Айболит:**(к Лисе)

   Ну, голубушка, Лиса,

   Признавайся, как дела?

**Лиса:**

   Голова болит немножко,

   Спать охота. Этой ночью

   Телевизор допоздна

   Мы смотрели, как всегда.

**Доктор Айболит:**

   Ты, Лиса, ещё мала

   И поэтому должна

   Много спать и высыпаться.

   А чтобы садик не проспать,

   Ты ложись пораньше спать.

**Петух:**

   Доктор, дайте мне лекарство

   Горб свой вылечить...

**Доктор Айболит:**

   Напрасно.

   Здесь лекарство ни к чему.

   А чтобы выпрямить осанку,

   Сделай правильной посадку.

   Спинку ровненько держи,

   Не сутулься, не рисуй,

   Как зайчишка, только носом.

**(Волк хрипит)**

**Доктор Айболит:**

   Та-а-ак! Всё ясно, всё понятно.

   Ты без шапки и без куртки

   Ел мороженое. Сутки

   Ты на улице гулял,

   Громким голосом кричал.

   Вот поэтому охрип.

   У тебя, наверно, грипп? (Даёт ему малиновое варенье)

**Все хором:**

   Вмиг положим мы больного.

   Скорая помощь наготове.

**Сказкотерапия**

**Сказка про мальчика и Кариес**

Жил-был мальчик, и был он весёлым, подвижным, общительным. Но только все садились за стол, он менялся буквально на глазах. Он привык дома капризничать за столом, ведь мама старалась сделать всё, что хочет сынок. В детском саду он так же, как дома, начинал рассматривать, что лежит на тарелке. Если это была каша, он тут же объявлял всем: «Я не люблю кашу!». И решительно отодвигал от себя тарелку с кашей. Если видел тарелку с супом, то начинал искать в супе морковку, лук, картошку, которые тоже не любил. Он решительно отодвигал в сторону не вкусную еду. Тут же раздавались возмущённые возгласы мальчика: «Я не люблю морковь и свёклу». Наш мальчик не ел свёклу, морковку, лук, капусту, не любил кашу, рыбу, не пил молока. Иногда он просто оставался голодным, потому что в детском саду дети кушают полезную пищу. А когда приходила мама, мальчик просил у неё конфеты, чупа-чупс, чипсы. Любил он покушать макароны с сосиской и кетчупом. И вот однажды он почувствовал боль во рту. Оказалось, что болит зуб. На зубе появилась чёрная точка, и врач сказала, что у мальчика Кариес. Кариес показался мальчику страшным монстром, он терзал и заставлял плакать от боли. В больнице врач включил страшную машину, чтобы бороться с коварным Кариесом. Мальчик долго плакал, но приходилось бороться с монстром. Тогда он понял, что больше не будет есть столько сладостей. Ведь бороться с Кариесом очень трудно без овощей и фруктов.

# **Конспект НОД в средней группе «Путешествие в страну Здоровья»**

**Программное содержание:**

1. Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Развивать интерес к познанию себя, уточнить представления детей о назначении отдельных органов, правилам безопасности и ухода за ними.

3. Закреплять представления детей о том, какая еда полезная, какая вредная для организма.

4. Знакомить детей с видами витаминов, закреплять знания о пользе витаминов и их назначение для жизни и здоровья человека.

5. Развивать познавательно – эмоциональный интерес, двигательную активность детей.

6. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

**Материал:** массажные следы, «ребристая» доска, дуга, веревка, следы с загадками, бабочки, колокольчик, 2 стакана с водой, духи, картинки (предметы гигиены, спорт, овощи и фрукты, шапочки (лимон, морковь, хлеб, фрукты (апельсин, лимон, яблоко, продукты, медали, сок (отвар шиповника).

**Ход путешествия (в спортивном зале):**

Воспитатель: Посмотрите, как много у нас гостей, давайте поздороваемся *(дети здороваются)*. Сегодня я приглашаю вас отправиться в путешествие в волшебную страну.

За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовется она! На пути нас ждут преграды и препятствия, которые мы должны пройти.

1. Препятствие – ходьба по массажным следам *(находят след с загадкой)*.

Два брата ночью спят, а днем на мир глядят **(глаза)**.

Воспитатель: Правильно, глаза. Давайте закроем глаза, что мы видим *(ответы детей)*. А зачем нам нужны глаза? **(смотреть)**. Еще нам нужны глаза для красоты. Посмотрите друг на друга, какие у вас красивые глаза. Глазами можно моргать, подмигивать и разговаривать (показать удивление - мама принесла из магазина 10 яиц, одно оказалось золотое, вот это да) и без слов понятно, что вы удивлены. Когда мы ходим, рисуем, играем – во всем нам помогают глаза.

Воспитатель: Как беречь наше зрение (глаза? *(ответы детей)*

- не играть с острыми предметами, чтобы не повредить глаза;

- не смотреть на яркий свет, солнце;

- не смотреть много телевизор, сидеть долго около компьютера;

- надо делать гимнастику для глаз и т. д.

Правильно, без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя.

Гимнастика для глаз

*Бабочку мы в руки взяли, с ней немножко поиграем.*

*Вдаль на бабочку смотри, близко к носу поднеси.*

*Бабочки вправо полетели – дети влево посмотрели.*

*Бабочки порхают, дети глазками моргают.*

2. Препятствие - ходьба по «ребристой» доске (по мостику) –*находят загадку*.

*Оля слушает в лесу, как кричат кукушки,*

*А для этого нужны нашей Оле …***(ушки)**.

Воспитатель: Как вы думаете, для чего нам нужны уши? *(ответы детей*. Правильно, благодаря ушам мы слышим речь, пение птиц, шелест листьев. … Сейчас давайте поиграем в игру.

#### Игра «Послушаем звуки»

1. Звук колокольчика

2. Хлопанье в ладоши

3. Переливание воды

Воспитатель: Ребята, как беречь наш слух, т. е. уши? *(ответы детей)*

- мыть уши каждый день;

- не ковырять острыми предметами;

- не простужать уши;

- беречь от шума.

Правильно, давайте поиграем с ушами.

**Чтобы уши не болели, разомнем мы их скорее** – *пальцами мягко разминают ушные раковины.*

**Вот сгибаем, отпускаем и опять все повторяем** – *пальцами сгибают ухо и отпускают.*

**Козелок мы разомнем** – *большим и указательным пальцами растирают козелок.*

**По уху пальчиком ведем** – *проводят указательным пальцем по краю ушной раковины.*

**И ладошкой прижимаем**– *прижимают ладонями.*

**Сильно – сильно растираем** – *энергично растирают уши ладонями.*

#### 3. Препятствие

– проползи под дугой *(находят след с загадкой)*

*Вот гора, а у горы две глубокие норы*

*В этих норках воздух бродит, то заходит, то входит.***(нос)**

Воспитатель: Для чего нам нужен нос? *(ответы детей)*

Правильно, различать различные запахи, дышать. Сейчас мы поиграем в игру.

#### Игра «Угадай по запаху»

(духи, апельсин)

Воспитатель: Какие правила безопасности вы знаете, чтобы носик не болел? *(ответы детей)*

- не ковырять в носу острыми предметами, пальцами;

- не засовывать в нос посторонние предметы;

- нельзя сильно сморкаться;

- держать нос следует в чистоте.

Давайте поможем носику быть здоровым, массаж носа «Улитка»

**От крылечка до калитки три часа ползли улитки**

**Три часа ползли подружки, на себе несли избушки** *(указательными пальцами массируют ноздри сверху вниз 10 - 20раз)*

#### 4. Препятствие

– перепрыгни через ручеек *(находят след с загадкой)*

*Если б не было его, не сказал бы ничего* **(язык)**

*Оля ядрышки грызет, падают скорлупки,*

*А для этого нужны нашей Оле …***(зубки)**

Воспитатель: А где находятся язык и зубки *(во рту*. Для чего они нам нужны? *(говорить, пережевывать пищу, распознавать вкус еды)*

Давайте поиграем в игру **«Попробуй на вкус»** (лимон, яблоко). Чтобы зубки не болели, что нужно делать?

- чистить зубы два раза в день, утром и вечером;

- полоскать ротик и горлышко после еды;

- нельзя есть много сладкого, грызть зубами твердые продукты: орехи, леденцы.

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы рассказали нашим гостям о том, как вы заботитесь своем здоровье. Посмотрите, вот мы и пришли в страну Здоровья. *(дети садятся на лавочки)*.

Воспитатель: Страна Здоровья – чудесная страна, в ней живут *(показывает картинки)*– дети рассматривают.

а) физкультура и спорт

б) королева чистоты

в) витамины

Воспитатель: Сегодня мы пришли к витаминам в гости. Правильное питание укрепляет наш организм, наше здоровье, поэтому нужно есть только полезные продукты, богатые витаминами.

Давайте поиграем в игру**«Полезно – вредно»** (2 раза)

Воспитатель: Утром я купила много разных продуктов (молоко, сыр чипсы, газировка, жвачка, сухарики и др.) помогите мне разобраться, какие продукты полезны для нашего здоровья, а какие нет *(дети сортируют продукты)*.

Воспитатель благодарит детей за помощь.

Воспитатель: Во всех продуктах, которые вы считаете полезными, находятся витамины А В С но больше всего витаминов в овощах и фруктах, а вот и они*(выходят дети на головах шапочки – морковь, черные хлеб, лимон).*

#### Сценка в стихах:

**Витамин А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам –

И не только по утрам.

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну, а лучше есть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Ребенок**

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А В С

Воспитатель: Витамины очень полезны. А – важен для зрения и роста (витамин роста, В – помогает нашему сердцу, быть в хорошем настроении, не плакать по пустякам, С – защищает весь наш организм от простуды, укрепляет иммунитет (витамин здоровья). Спасибо вам витамины за добрый совет. Но нам пора возвращаться детский сад, а на память о стране Здоровья витамины дарят вам медальки *(раздают детям*.

Воспитатель: Вокруг себя обернись, в детский сад возвратись *(воспитатель приглашает детей в группу, угощает волшебным напитком «Здоровячок» - сок или отвар шиповника .*