

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 125 комбинированного вида»

Принято:  
На педагогическом совете  
МДОУ №125  
Протокол № 6  
От « 31 » августа 2021 г.



## Образовательный проект «Формула здоровья»

Возраст детей: 5 – 6 лет  
Срок реализации – 1 год

**Разработчик:**  
Потапова Т.В.-воспитатель

г.о. Саранск, 2020-2021 уч. год

## Содержание

1.	Паспорт проекта «Формула здоровья»	3
2.	Актуальность проекта	5
3.	Цели	6
4.	Задачи	6
5.	Гипотеза	6
6.	Принципы реализации проекта	7
7.	Этапы	7
8.	Ожидаемые результаты	7
9.	Пути реализации проекта	7
10.	Список использованных источников	12
11.	Приложение 1 Анкета для родителей	13
12.	Приложение 2 Беседа «Мое здоровье»	14
13.	Приложение 3 Беседа «Зачем нужны витамины?»	14
14.	Приложение 4 Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»	15
15.	Приложение 5 Дидактическая игра «Полезные продукты»	15
16.	Приложение 6 Загадки про спорт и здоровый образ жизни	16
17.	Приложение 7 Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни	17
18.	Приложение 8 Консультации для родителей «Здоровый образ жизни ваших детей»	18

Принято на педагогическом Совете  
от «31» августа 2021; протокол № 6

Заведующая МДОУ «Детский сад № 125»



И.Н.Мухина

## Паспорт проекта «Формула здоровья»

<b>Тема проекта</b>	«Формула здоровья»
<b>Основание для разработки проекта</b>	Инициативная разработка в рамках реализации программы по инновационной деятельности.
<b>Тип проекта</b>	информационно-практико-ориентированный
<b>Актуальность проблемы проекта</b>	<p>Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Решение задач по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью может идти как в непосредственно образовательной деятельности, так и реализоваться в процессе образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в проектной деятельности детей.</p> <p><b>Проблема</b> Как помочь подрастающему ребёнку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?</p>
<b>Объект и предмет исследования</b>	<p><b>Объект исследования:</b> здоровье человека.</p> <p><b>Предмет исследования:</b> здоровый образ жизни человека.</p>
<b>Миссия проекта</b>	<b>Миссия:</b> заинтересовать детей и родителей в понимании необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни.
<b>Основные цели и задачи проекта</b>	<p><b>Основная цель:</b> сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей, формирование у воспитанников сознательной установки на здоровый образ жизни.</p> <p><b>Задачи проекта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Расширение представления детей о здоровье, способах его сохранения.</li> <li>– Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.</li> <li>– Формирование практических умений и навыков по укреплению личного здоровья</li> <li>– Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения старших дошкольников.</li> <li>– Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.</li> </ul>

<b>Основные разработчики проекта</b>	Потапова Т.В., воспитатель 1 кв. категории
<b>Участники проекта</b>	Дети дошкольного возраста (5-6 лет), родители воспитанников, воспитатели.
<b>Гипотеза исследования</b>	<p>Процесс сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них сознательной установки на здоровый образ жизни будет эффективным при условии, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать возрастные особенности детей;</li> <li>– создавать условия для сохранения и укрепления здоровья детей;</li> <li>– создавать условия для формирования здорового образа жизни;</li> <li>– совершенствовать формы работы по формированию здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>Периоды и этапы проекта</b>	<p>2020-2021 учебный год</p> <p>1 этап – подготовительный (сентябрь 2020г)</p> <p>2 этап – основной (октябрь 2020г – апрель 2021г)</p> <p>3 этап – заключительный (май 2021г)</p>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов).</li> <li>– Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены.</li> <li>– Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.</li> <li>– Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений.</li> <li>– Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека.</li> <li>– Содействие становлению форм естественного поведения – соблюдение правил личной гигиены в повседневной жизни детей.</li> <li>– Привлечение родителей к активному участию в решении организационных задач.</li> <li>– Повышение педагогической культуры родителей и их заинтересованность в ЗОЖ.</li> </ul>

## Актуальность

*К храму здоровья ведут тысячи дорог,  
а поможет та, по которой вы будете идти.*

*М. Норбеков*

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения.

*«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!»* – так гласит народная мудрость.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Приобщение детей к здоровьесберегающему и здоровьесохраняющему осознанному поведению с дошкольного возраста является актуальной проблемой дошкольного воспитания, т.к. именно в этом возрасте в силу высокой активности детей формируется заинтересованность к правильному поведению, складываются привычки. Возникает потребность в поиске практических путей по формированию у детей здорового образа жизни. Необходимость воспитания культуры здоровья подчеркивают исследования отечественных и зарубежных ученых подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в нашей группе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Дети должны научиться правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Помочь родителям привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Решение задач по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью может идти как в непосредственно образовательной деятельности, так и реализоваться в процессе образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в проектной деятельности детей.

Система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья позволит успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья и сформировать укрепляющие здоровье привычки, пока вредные еще не приобретены, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ станут неотъемлемой частью бытия.

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью.

Очень важно формировать у детей дошкольного возраста потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект «Формула здоровья» для работы с детьми старшего возраста.

### **Проблема**

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

**Основная цель:** сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей, формирование у воспитанников сознательной установки на здоровый образ жизни.

### **Задачи проекта:**

- Расширение представления детей о здоровье, способах его сохранения.
- Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.
- Формирование практических умений и навыков по укреплению личного здоровья.
- Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения старших дошкольников.
- Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

### **Гипотеза**

Процесс сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них сознательной установки на здоровый образ жизни будет эффективным при условии, если:

- учитывать возрастные особенности детей;
- создавать условия для сохранения и укрепления здоровья детей;
- создавать условия для формирования здорового образа жизни;
- совершенствовать формы работы по формированию здорового образа жизни.

## **Принципы реализации проекта.**

Содержание проекта строится на принципах:

- **Принцип доступности** – учет возрастных особенностей детей – адаптированность материала к возрасту.
- **Принцип систематичности и последовательности** – по степенная подача материала от простого к сложному – частое повторение усвоенных правил и норм;
- **Принцип дифференциации** – создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.
- **Принцип динамичности** – интеграция образовательных областей.

### **Этапы:**

- 1 этап – подготовительный (сентябрь 2020г)
- 2 этап – основной (октябрь 2020г – апрель 2021г)
- 3 этап – заключительный (май 2021г)

### **Ожидаемые результаты.**

- Ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов).
- Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены.
- Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.
- Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений.
- Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека.
- Содействие становлению форм естественного поведения – соблюдение правил личной гигиены в повседневной жизни детей.
- Привлечение родителей к активному участию в решении организационных задач.
- Повышение культуры родителей и их заинтересованность в ЗОЖ.

### **Пути реализации проекта**

#### **I этап – подготовительный**

1. Анкетирование родителей (*Приложение 1*)
2. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
3. Рассматривание альбомов **«Виды спорта»**; **«Азбука здоровья»**.
4. Чтение и обсуждение произведений по теме.
5. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
6. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

## II этап – основной

<b>Содержание проекта</b>	
<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>	<p><b>Тема: “Что такое здоровье?”.</b> Цель: Систематизировать знания детей о составляющих понятия “здоровье”, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.</p> <p><b>Тема “Режим дня”.</b> Цель: воспитывать необходимость соблюдения режима дня.</p> <p><b>Тема: “Гигиена - залог здоровья!”.</b> Цель: формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей; воспитывать навыки гигиены.</p> <p><b>Тема: “Одежда и здоровье”.</b> Цель: воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.</p> <p><b>Тема: «Здоровье и питание».</b> Цель: расширять и уточнять представление детей о питании, продолжать учить правилам культурного и безопасного поведения за столом, воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу, заинтересовать детей в сохранении и укреплении собственного здоровья и вести здоровый образ жизни.</p> <p><b>Тема: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».</b> <u>Цель:</u> Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.</p> <p><b>Тема «Даёт силы нам всегда витаминная еда».</b> <u>Цель:</u> закрепить знания детей о рациональном питании; соблюдение детьми правил питания</p> <p><b>Тема: «Витамины укрепляют организм».</b> <u>Цель:</u> закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека; воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.</p> <p><b>Тема: “И вкусно, и полезно!”.</b> Экскурсия на кухню детского сада. <u>Цель:</u> воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.</p> <p><b>Тема: «Все профессии важны, все профессии нужны».</b> <u>Цель:</u> расширять и обогащать представления детей о профессиях, орудиях труда, трудовых действиях.</p> <p><b>Тема: “Карта полезных продуктов”.</b> <u>Цель:</u> систематизировать полученные знания о полезных продуктах; воспитывать умение применять полученные знания.</p> <p><b>Тема «Микробы».</b> <u>Цель:</u> Формировать представление детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней. Уточнить представления о роли физкультуры и закаливания в борьбе против микробов и вирусов.</p> <p><b>Тема: “Аптекарский огород”.</b> <u>Цель:</u> воспитывать трудолюбие.</p> <p><b>Тема: Мяч и я – друзья.</b> <u>Цель:</u> Развивать психофизические</p>



	<p>качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.</p> <p><b>Тема «Тема «Цветок здоровья».</b> <u>Цель:</u> Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя современные здоровые берегающие технологии Непосредственно Образовательной Деятельности (крио - терапии, арттерапии, сказка- терапия).</p> <p><b>Тема: «Сохрани своё здоровье сам».</b> <u>Цель:</u> Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни.</p> <p><b>Тема: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет».</b> <u>Цель:</u> Познакомить детей с органами дыхания, функцией легких у человека. Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание. Дать детям возможность самостоятельно принять решение по защите своего организма от вредного дыма.</p> <p><b>Тема: «Путешествие в страну ОБЖ».</b> <u>Цель:</u> Закрепить понятие ОБЖ, формировать умение правильно действовать в экстренных ситуациях, обобщить знания о правилах техники безопасности в быту и правилах поведения на улице.</p>
<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>	
<b>Познавательное развитие</b>	<p><b>Мультсеансы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Мойдодыр», «Айболит»;</li> <li>«Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!»», «Если хочешь быть здоров»;</li> <li>• «Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус».</li> </ul>
<b>Речевое развитие</b>	<p>1. <b>Беседа</b> по темам: «Что такое режим дня и из чего он состоит?», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться», «Гигиена тела», «Грязные руки грозят бедой», «Береги зрение с детства», «Чтобы зубы не болели», «Движение вместо лекарств», «О полезных и вредных привычках», «Почему люди болеют», «Закаляемся», «Почему случаются опасные травмы», «Опасные домашние предметы», <i>«Мое здоровье» (приложение 2), «Зачем нужны витамины?» (приложение 3).</i></p> <p><b>Беседа-размышление</b> «Что такое здоровый образ жизни»</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b> рассказы Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные привычки». Произведения</p>

	<p>К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе»; стихотворений А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Мы с Тamarой санитары»; С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп». Рассмотрение иллюстраций о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Загадки, пословицы, поговорки, загадки о предметах личной гигиены, потешки о здоровье. (Приложение 6,7)</b></p> <p><b>Рассматривание иллюстраций.</b></p> <p><b>Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»</b></p>
<p><b>Социально-коммуникативное развитие</b></p>	<p><b>Создание игровых ситуаций: «Как защититься от микробов?» (приложение 4)</b></p> <p><b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «Больница», «Мы - спортсмены», «Поликлиника», «Вылечим куклу», «Научим куклу мыть руки», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека», «Скорая помощь», «Центр здоровья».</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Полезные и вредные привычки», «Первая помощь при травмах», «Во саду ли, в огороде», «Виды спорта», «Азбука здоровья», «Магазин», «Полезная и вредная еда», «<b>Полезные продукты</b>» (приложение 5)</p>
<p><b>Художественно-эстетическое развитие</b></p>	<p><b>Рисование</b> «Витаминная корзина», «Осенние витамины».</p> <p><b>Аппликация</b> «Олимпийские кольца».</p> <p><b>Лепка</b> «Живые витамины»;</p> <p><b>Конструирование</b> «Стадион», «Каток», «Больница для кукол».</p> <p><b>Прслушивание песни</b> А. Добронравова, Н. Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».</p>
<p><b>Физическое развитие</b></p>	<p><b>Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация, гимнастика для глаз;</b></p> <p><b>Игры</b> в футбол, игры с элементами баскетбола (ведение мяча правой и левой рукой).</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Совушка-сова», «День-ночь», «Мячик кверху», «Бездомный заяц», «Жмурки», «Подвижная цель», «Тишина», «Ручеек», «Узнай, кто позвал», «Капкан», «Перетягивание каната», «Спорт для мальчиков и девочек», «Опасные ситуации», «Чей кружок быстрее соберется».</p> <p><b>Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;</b></p> <p><b>Закаливание:</b> воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, омывание ног;</p> <p><b>Физкультурные занятия,</b> комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей;</p> <p><b>Спортивные досуги и развлечения с участием родителей:</b></p>

	«Ловкие и умелые», «Вместе с мамой моей...». Организация детского спектакля о здоровом образе жизни.
<b>Работа с родителями</b>	<p><b>Консультации:</b> «Красивая осанка- здоровая спина», «Значение физической культуры в жизни ребёнка», «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни», «Режим дня», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Воспитание навыков здорового образа жизни в семье», «Физическая готовность ребёнка к школе», «Роль физкультурно-игровой среды в психическом воспитании ребёнка», «Здоровый образ жизни семьи», «Иммунитет и способы его укрепления», «Режим дня», «Двигательная активность и здоровье дошкольника», «Плоскостопие», «Советуем посадить дома», «Разумно есть - долго жить!», «Поговорим о воде». (приложение 8)</p> <p><b>Сообщение на родительском собрании</b> «Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию детей»; Оформление приёмной группы папками-передвижками по теме ЗОЖ.</p> <p><b>Индивидуальные беседы</b> о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.</p> <p><b>Памятки для родителей:</b> «Профилактика плоскостопия у детей», «Здоровье – главное богатство человека», «Дыхательная гимнастика», «Игры нашего двора», «Профилактика нарушения осанки у детей», «Культура еды», «Гимнастика для глаз», «нетрадиционные методы закаливания», «Волшебные точки», «Быть здоровым – это здорово!».</p> <p><b>Картотека</b> «Подвижные игры».</p> <p><b>Выпуск газеты:</b> «В здоровом теле – здоровый дух»</p> <p><b>Выставка книг</b> для детей и родителей о ЗОЖ.</p>

### III этап – заключительный

1. Результативное участие воспитанников в спортивных мероприятиях;
2. Фотоколлаж «В страну здоровья всей семьей».
3. Тематическая выставка детских рисунков.
4. Изготовление «*Рукописной книги*».
5. Спортивный досуг совместно с родителями «*День здоровья*»

## Список использованных источников

1. Брызгунов, И. П. Научите детей не болеть / И. П. Брызгунов. – Москва : Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г. – Текст : непосредственный.
2. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – Москва : Феникс, 2017. – 179 с. – Текст : непосредственный.
3. Все о здоровом образе жизни / под редакцией Н. Ярошенко. – Москва : Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2013. – 404 с. – Текст : непосредственный.
4. Гуменюк, Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (+ 16 карточек) / Е. И. Гуменюк, Н. А. Слисенко. – Москва : Детство-Пресс, 2014. – 937 с. – Текст : непосредственный.
5. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – Москва : Флинта, 2013. – 560 с. – Текст : непосредственный.
6. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н. В. Елжова. – Москва : Феникс, 2017. – 224 с. – Текст : непосредственный.
7. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – Москва : Профиздат, 2016. – 256 с. – Текст : непосредственный.
8. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.;
9. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А. М. Митяева. – Москва : Academia, 2015. – 144 с. – Текст : непосредственный.
10. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиллов. – Москва : Academia, 2012. – 256 с. – Текст : непосредственный.
11. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И. М. Новикова. – Москва : Мозаика-Синтез, 2010г. – Текст : непосредственный.
12. Шукшина, С. Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми / С. Е. Шукшина. – Москва : Школьная Пресса, 2004г. – Текст : непосредственный.
13. CD-ROM. Системный подход в формировании культуры здорового образа жизни дошкольников. ФГОС ДО. – Москва : Мир, 2013. – 885 с. – Текст : электронный.

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

1. Что вы подразумеваете под «*здоровым образом жизни*»? (выберете один или несколько ответов)

- Отличное здоровье
- Посещение фитнес клубов
- Отсутствие вредных привычек
- Профилактика заболеваний
- \_\_\_\_\_ свой ответ

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым.

а) да \_\_\_\_,

б) нет.

в) не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

А) недостаток времени;

Б) низкая зарплата

В) недостаток знаний

Г) другие причины \_\_\_\_\_

Д) ничего не мешает

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

А)да:

Б)нет:

В)иногда.

Г) никогда

5. Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (*турпоходы, прогулки, посещение парков, катание на велосипедах и т. д.*)

А)да;

Б) нет;

В)иногда.

## Приложение 2

### Беседа «Мое здоровье»

Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

*(Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.)*

- Нужно ли соблюдать режим дня?
- Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

- Какие культурно-гигиенические
- А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

## Приложение 3

### Беседа «Зачем нужны витамины?»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- 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)*.

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

## Приложение 4

### Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (*ответы детей*).

Микробы они очень маленькие и живые. 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 и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. **«Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»**

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать 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 защитит себя от микробов? (*есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды*).

## Приложение 5

### Дидактическая игра «Полезные продукты»

#### Воспитатель:

- 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, в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –  
Он злится и плачет.  
А этого стукнешь –  
От радости скачет!  
То выше, то ниже,  
То низом, то вскачь.  
Кто он, догадался?  
Резиновый.  
(Мяч)  
Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это.  
(Мяч)  
Силачом я стать решил,  
**К силачу я поспешил:**  
• Расскажите вот о чем  
Как вы стали силачом?  
**Улыбнулся он в ответ:**  
• Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я.  
(Гантели)  
Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка!  
Что за чудо, угадай-ка!  
(Спортзал)  
Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети.  
(Стадион)  
Деревянные кони по снегу  
скачут,  
А в снег не проваливаются.  
(Лыжи)  
На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.

**Подошла одна поближе:**  
Здесь бежали чьи-то.  
(Лыжи)  
На белом просторе  
Две ровные строчки,  
А рядом бегут  
Запятые да точки.  
(Лыжня)  
Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?  
(Лыжник)  
Ног от радости не чую,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети?  
(Лыжи)  
Он на вид — одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется...  
(Сноуборд)  
Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?  
(Коньки)  
Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие.  
(Коньки)  
Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой.  
(Клюшка)  
Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бе  
й!» -  
Там идёт игра -.  
(Хоккей)  
Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.



*(Велосипед)*  
Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!  
*(Велосипед)*  
Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –  
Это мой.  
*(Велосипед)*  
Эстафета нелегка.  
Жду команду для рывка.  
*(Старт)*  
На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.  
*(Шахматы)*

## Приложение 7

### Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

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.  
И 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.

### Консультации для родителей «Здоровый образ жизни ваших детей»

Дети, как известно, продукт своей среды — она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье — это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье — это счастье! Здоровье — это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за 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, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во-вторых: это культурно — гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

#### **О микробах:**

Микроб — ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет — и спокойно там живёт.

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 рассматривайте ситуации защиты от микробов и сделайте 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. Предложить

детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В-третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В-четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини — Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.  
Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.  
Помни истину простую,  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья — это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! **«Движение — основа здоровья»**

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в

жизни детей и взрослых.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**О микробах:**

Микроб — ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет — и спокойно там живёт.

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 рассматривайте 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. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

**В — третьих:** это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

**В — четвёртых:** культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини — Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.  
Помни истину простую,  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья — это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! **«Движение — основа здоровья»**

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.