**«Быть здоровым все могут – спорт, и отдых нам помогут»**

**Тема проекта**: формирование основ культуры здоровья.

**Возраст детей**:5-6 лет (старшая группа)

**Срок реализации**: 1 неделя.

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование основ культуры здоровья, продолжать знакомить детей с принципами правильного питания, витаминами и правилами личной гигиены.

**Задачи:**

Образовательные:

- продолжать формировать представления о здоровом образе жизни и потребности в нём, закреплять знания детей о составляющих здорового образа жизни: занятия спортом, сон, отдых, правильное питание.

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Развивающие:

развивать любознательность, познавательный интерес к изучению своего здоровья;

Воспитательные:

-воспитывать мотивацию осознанного отношения к своему здоровью и умение оберегать его;

- закреплять культурно – гигиенические навыки;

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

-формировать желание заниматься физкультурой и спортом.

**Актуальность:**

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей, важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения. В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей представление о здоровом образе жизни, в частности о важности сна, правильном питании и необходимости заниматься спортом.

**Проблема:**

Негативная статистика по образу жизни в семьях (сниженная физическая активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

**Ожидаемый результат:**

* Дети имеют представление о составляющих здорового образа жизни (движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
* Знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдение режима дня.
* Дети имеют представления о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
* Следят за своим внешним видом, умеют правильно пользоваться средствами личной гигиены.

**Итоговое мероприятие:**

Оформление книги сказок про факторы здоровья (сказки придуманы родителями вместе с детьми), создание макета «Семицветик».

**Участники проекта:**

Дети 5-6 лет, родители, воспитатели.

**Ресурсное обеспечение проекта:**

* физкультурный уголок в группе;
* презентация о спорте;
* спортивный участок на территории ДОУ;
* физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;
* Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарий спортивных развлечений);
* Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

**Формы реализации:**

* Занятия по познавательной деятельности;
* Беседы с детьми  и родителями;
* Игровая деятельность;
* Выполнение работ по изобразительной деятельности;
* Оформление книги сказок и макета «Семицветик»

**Этапы реализации проекта:**

* **Подготовительный этап.**

- Изучение научно – методической литературы по проблеме.

- Выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности.

1. Работа с детьми: предварительные беседы, подбор иллюстраций, книг, видео- и аудиозаписей, настольно печатных и дидактических игр по теме проекта.

**Задачи:**

**-**изучить и выявить проблемы в представлениях детей о способах охраны здоровья, необходимости соблюдения режима дня, значение спорта в жизни человека;

**-**спланировать деятельность во время проекта;

**-**подобрать материалы для работы над проектом.

**Задачи:**

-повышать компетентность родителей в сфере здоровья;

-развивать интерес к жизни детей в детском саду;

-привлечь родителей к совместному созданию с детьми сказок по теме проекта.

* **Основной этап.**

Основные направления работы с детьми:

1. Комплексная диагностика культуры здоровья детей;
2. Вести постоянно физкультурно-оздоровительную работу и образовательную деятельность:

* занятия по физической культуре (традиционные, тренировочные, занятия-соревнования, интегрированные, спортивные праздники).
* система закаливающих процедур: закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», прогулки, соблюдение режима дня, утренняя гимнастика, физкультминутки;
* Оздоровительные технологии (точечный массаж, гимнастики: пальчиковая, пробуждения, дыхательная.)

3. Консультативно - информационная работа: индивидуальные устные консультации, папки передвижки, уголок здоровья.

4. Цикл бесед о здоровье, человеке и его поступках, привычках, правильном питании.

Работа с детьми:

**ОО «Социально-коммуникативное развитие».**

Дидактические игры:

*«Найди десять отличий», «Собери картинку», «Виды спорта», «Отгадай загадку по картинке», «Опасно – неопасно», «Можно — нельзя», «Главные помощники».*

Психогимнастика:

*«Я – человек», «Семья»*, *«Пища»*, *«Электроприборы»*.

НОД:

*«Путешествие в королевство чистоты»*, *«Спортсмены»*.

Сюжетно – ролевые игры:

*«Семья»*, *«Поликлиника»*, *«Транспорт»*, *«Аптека»*.

Беседы:

*«Правила здорового носа»*, *«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»*, *«В стране болючек»*.

**ОО «Познавательное развитие».**

Д /и: *«Кому что нужно для работы»*, *«Овощи, фрукты»*, рассматривание иллюстраций с изображением человека, просмотр видео «Как стать Неболейкой», паззлы «Витамины», «Виды спорта».

**ОО «Речевое развитие».**

Беседы: *«Виды спорта», «Как мы отдыхаем в выходные дни», "Что нужно для здорового сна?», «Как мы укрепляем свое здоровье зимой», «Осторожно, сосульки!».*

Речевые игры: «*Угадай по описанию», «Назови одним словом», «Назови как можно больше предметов», «Дополни предложение», «Закончи пословицу или поговорку», «Совершенно-верно», «Полезно – вредно».*

Чтение: *Акимова "Сказка про дедушку Дрему», Л. Толстой "Заяц и ёж", "сказки на ночь», М. Чистякова «Спи малыш», К.Ушинский «4 желания».*

**ОО «Художественно-эстетическое развитие».**

Рисование:

*«Как мы играли в подвижную игру», «Зимние забавы» и др.*

Аппликация:

*«Злой микроб»*, *«Где живут витамины»*,

Лепка:

*«Как я делаю зарядку»*, *«Весело качусь я…»*, *«Овощи»*.

**ОО «Физическое развитие».**

Упражнения на расслабление мышц рук:

*«Лимон»*, *«Вибрация»*, массаж биологически активных зон *«Зайка»*, *«Снеговик»*.

Подвижные игры: разные виды в течении дня (картотека игр в старшей группе).

Игры с мячом: *«Полезные и вредные привычки»*, «Полезная еда».

Работа с родителями.

Памятка для родителей: *«Профилактика гриппа и ОРВИ»*, *«Правила личной гигиены детей»*, *«Как стать Неболейкой»*, *«Витаминный календарь»*.

**Модель реализации проекта:**

* Беседы: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «От простой воды и мыла, у микробов тают силы», «Береги здоровье смолоду!»
* Конспекты занятий: «Спорт – это здоровье», «Путешествие в страну здоровья», «Туристический поход».
* Познавательное чтение: «Разговор о правильном питании», «Букварь здоровья», сочинение сказки «Витамины с грядки»; сказка «В стране Болючке».
* Занимательные игры: с прищепками, со скрепками, счётными палочками, пальчиковые игры, паззлы;
* Выставка детских рисунков «Мой любимый вид спорта»;
* Дидактические игры: «Пирамида здоровья», «Вредно – полезно»;
* Коллаж: «Полезные и вредные продукты».

***Участие родителей в проекте:***

Консультации для родителей:

* Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей.
* Здоровье – ценность для каждого человека.
* «Мне надо много двигаться».
* Составление вместе с детьми сказок по соблюдению правил гигиены с рисунками;
* Подбор информации в книгах по теме проекта, поиск иллюстративного материала для составления коллажа «Полезные продукты;
* **Заключительный этап.**
* Выставка детских рисунков «Мой любимый вид спорта»;
* Беседы с детьми «Что нового мы узнали?», «Для чего нужен спорт?»;
* Оформление книги сказок «Сказки про помощников нашего здоровья».
* Благодарности детям и родителям за участие в проекте.
* Создание макета «Семицветик».

**Список используемой литературы:**

1.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозайка – Синтез, 2010.

2.Удальцова Е.И. Дидактические игры в воспитании и обучении дошкольников. -Минск. Народная асвета,1976.

3.Шинкарчук. С.А. Правила безопасности дома и на улице. – Спб.: Литера, 2008.

4.Харченко.Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. –М.: Мозайка – Синтез, 2007.-64с.

5.Желобкович.Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. -М.: Издательство «Скрипторий2003», 2010.-216с.

6.Дидактические игры-занятия в ДОУ (старший возраст). Выпуск2; Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ/ Авт.-сост.Е.Н.Панова.-Воронеж:ЧПЛакоценинС.С.,2007.-96с

7.Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва2010г.

8. Федорцева М.Б. Здоровьесберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие. - Новокузнецк, Образование и здоровье, 2009.

9. Физическое воспитание детей дошкольного возраста./ Ю,Ф,Луури. – М.: Просвещение, 1991.

10.Интернет ресурсы.

**Конспект занятия в старшей группе на тему: «Спорт — это здоровье»**

Цель:Поддерживать интерес детей к различным видам спорта и желание заниматься спортом.

Задачи:

*Физическое развитие:*

*-*развивать интерес к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, футбол, теннис и др.);

-продолжать знакомить детей с некоторыми видами спорта;

-закреплять знания детей о знакомых видах спорта, об олимпиаде, о легенде ее происхождения, о ее символах.

*Речевое развитие:*

-продолжать учить высказывать предположения и делать простейшие выводы;

-расширять и активизировать словарный запас детей;

-развивать умения поддерживать беседу;

-познакомить детей с ребусами.

*Художественно – эстетическое развитие:*

-учить передавать положение предметов в пространстве на листе бумаги;

-закреплять способы и приемы рисования различными изобразительными материалами (гуашью, цветными мелками).

*Материалы и оборудования: картинки с изображением олимпийских игр, олимпийского огня, с эмблемой современных олимпийских игр, бегунов с олимпийским огнем, глобус ,альбомные листы, гуашь ,цветные мелки.*

Информационно- техническое обеспечение: Ноутбук, мультимедийный проектор, слайдовая мультимедийная игра «Виды спорта», экран.

*Ход занятия.*

Воспитатель : Ребята послушайте, пожалуйста, отрывок из стихотворение А. Барто

«О спорте».

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья,  
Есть хорошее решенье -  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться,  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура.

Нам полезно без сомненья,  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть,  
Бегать, прыгать и скакать…

Воспитатель: Мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура» «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Воспитатель: Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и большой. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать?

Дети: Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке.

Воспитатель: Какими бываю дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Дети: Они слабые, часто болеют, многое у них в жизни не получается, плохо учатся.

Воспитатель: Вы не хотите стать таким ребенком?

Дети: Нет.

Воспитатель: Давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки наверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз.

*Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.*

2. Приседаем, вытягивая руки вперёд.

*Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.*

3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз).

*Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины.*

*Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.*

4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево).

*Укрепляются боковые мышцы туловища.*

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке).

*Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.*

6. Различные маховые движения руками и ногами.

*Увеличивается эластичность и подвижность суставов.*

7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны.

*Успокаивает сердцебиение и дыхание.*

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

**Воспитатель:** Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов?

**Дети:** Олимпийские игры.

Воспитатель: Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них. Послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. Молва связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем Ифита, владыки края Олимп. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми распрями с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартанцам вложить мечи в ножны и, заключив мир, устроить в честь этого события состязания атлетов, «дабы не оружием и кровью, а силой и ловкостью величие людей утверждать». Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных баталий.

Прошло много времени. И вот 1896г. над столицей Греции Афинами вновь вспыхнул олимпийский огонь. Отсюда началось исчисление современных Олимпийских игр.

- Ребята, посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. (Предлагается рассмотреть эмблему). Это пять олимпийских колец. Что обозначают эти кольца? (пять континентов). Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов - Давайте вместе с вами найдем эти континенты на глобусе. (Дети работают с глобусом.)

- Так кто же может участвовать в Олимпийских играх?

Дети: Самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара.

Воспитатель: Что является символом Олимпийских игр?

Дети: Огонь.

Воспитатель: Где зажигают огонь?

Дети: В Греции на горе Олимп.

Воспитатель: Как доставляют огонь на стадион, где будут проходить Олимпийские игры?

Дети: Зажженный факел доставляют бегуны.

Воспитатель: Какие Олимпийские игры проводятся?

Дети: Зимние и летние.

Воспитатель: Кто участвует в зимних Олимпийских играх?

Дети: Спортсмены зимних видов спорта.

Воспитатель: Вспомните зимние виды спорта и изобразите их. (Дети изображают зимние виды спорта: хоккей, конькобежный спорт, фигурное катание, лыжный спорт, прыжки с трамплина и др.)

- Кто выступает на летних Олимпийских играх?

Дети: Спортсмены летних видов спорта.

Воспитатель: Вспомните и покажите летние виды спорта. (Дети изображают летние виды спорта: футбол, художественная гимнастика, легкая атлетика, борьба, бокс, плаванье и др.)

Воспитатель: Ребята послушайте, какие есть 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.

-А теперь я предлагаю вам нарисовать рисунок на тему «Мой любимый вид спорта».

**Сказка-беседа для дошкольников «В стране Болючек».**

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 берегу, 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 с 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 не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда 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 на встречу 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 мучить. - 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 непосредственной образовательной деятельности в старшей группе на тему "Путешествие в страну "Здоровья"**

**Цель**: Формировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*Познакомить детей, как нужно заботиться и укреплять здоровье; дать представление о микробах.

Познакомить детей с понятием «полезная и вредная пища», закрепить знания о пользе витаминов.

*Развивающие:* Развивать интерес к  здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

*Речевые:*Развивать речь, обогатить словарь детей: микроскоп, лупа, микроб.

*Воспитательные*: Воспитывать доброе отношение к окружающим.

**Демонстрационный материал**: Микроскоп, лупы, "Домики для витаминов" иллюстрации спортсменов; фотографии детей с различными эмоциями; надувное «сердечко». Изображения "Здоровичков", сделанные в виде паззла.

**Раздаточный материал**: картинки с различными продуктами: морковка, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, помидор, хлеб, яблоко, конфеты, чипсы, пирожное;

**Методические приемы:** игровая ситуация, беседа-диалог, эксперимент, рассматривание иллюстраций и беседа по ним, физкультминутка, игра, подведение итога.

**Ход НОД.**

Воспитатель здоровается и задаёт вопрос

- А вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова «Здравствуйте»?

(Здравствуйте - это значит, что мы желаем быть здоровыми).

- Что же такое здоровье?

Воспитатель: Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость жизни. Вот как говориться в пословице «Здоровье дороже богатства». Быть здоровыми хотят взрослые и дети.

- Как здоровье сохранить, кто может мне ответить?

Чтобы узнать ответ на этот вопрос предлагаю отправиться в страну «Здоровья» в гости к Здоровячкам.

***1 станция «Чистота - залог здоровья»****.* На столах лежат лупы, кусочек грязного яблока, огурца.

 Воспитатель: От игры или работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. На то они и руки. Страшно, когда дети привыкают к грязным рукам и не моют их вовсе.

-Зачем нужно мыть руки?

-Что может произойти, если перед едой не мыть руки?

Воспитатель: Учёные изобрели замечательный прибор. Называется он микроскоп. В микроскопе есть удивительное стекло, при помощи которого можно увидеть, то, что мы никогда не видим. Направишь такое стекло на грязные руки и, о, ужас. Что это? Самые незаметные существа, о которых вы даже не подозревали, собрались на грязных ладонях.

Под микроскопом рассмотреть руки.

Микробы бывают разные

Ужасные, опасные

Страшные и грязные

Корявые, упрямые

Противные, заразные

Какие безобразные

Ну что вам понятно?

Ну что вам приятно?

Показать иллюстрации, на которых изображены микробы

Под лупой рассмотреть кусочки грязного яблока.

Воспитатель: Если микроб пробрался в организм, он поселяется в человеке и раскрывает свой чемоданчик с ядом. Теперь твой организм заражён. И тут организм начинает реагировать. Кружится или болит голова, поднимается температура. Если с вами всё это происходит, значит это проделки коварных микробов.

- Что же нам делать, чтобы противные микробы не попали к нам в организм?

«Здесь поможет нам всегда только чистая... вода»

**Массаж лица « Умывалочка».**

Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица (показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)

Кран откроем ш-ш-ш (делают вращающиеся движения кистями)

Руки моем ш-ш-ш (растирают ладони друг о друга)

Щёчки, шейку мы потрём (энергично поглаживают щёки и шею)

И водичкой обольём (мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).

Воспитатель: Как часто надо мыть руки?

- Можно ли есть не мытые овощи и фрукты?

Здоровячек «Чистюля» оставил нам подарок.

«От простой воды и мыла у микробов тают силы» Теперь нам микробы не страшны.

**2 станция «Витаминная»**

На доске 4 домика разного цвета с названиями А,В,С,D; на столе картинки: морковь, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, конфеты, чипсы, пирожное, помидор, хлеб, яблоко.

Воспитатель: Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?

- Какие названия витаминов вы знаете?

- Где живут витамины?

Воспитатель: Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

Дети расселяют продукты в домики.

- Почему конфеты, чипсы, пирожное никуда не поселили?

Воспитатель: Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Для чего необходим витамин А? (Это витамин роста и зрения).

- В?(Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит).

- С?(Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.)

- D? (Витамин D делает наши ноги и руки крепкими).

Здоровячек «Витаминка» оставил нам подарок. «Никогда не унываю и улыбка на лице Потому что принимаю Витамины А, В, С и D»

**3 станция «Спортивная»**

На стене картинки спортсменов.

Воспитатель: Кто такие спортсмены?

Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом?

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»

**Физминутка** (под музыку)

Я согнусь, разогнусь (наклоны вперёд, руками касаясь, пола)

В мячик поиграю (прыжки на месте)

Попляшу (прыжки с выбрасыванием ног вперёд)

Покручусь (прыжки вокруг себя)

И здоровья наберусь! (сгибают руки к плечам )

Здоровячек «Чемпион» оставил нам подарок. «Ты любишь прыгать, бегать и играть тугим мячом! Ты вырастишь здоровым! Ты будешь силачом!»

**4 станция «Настроение»**

На стене фотографии детей с разными эмоциями.

Воспитатель: Мы с вами идём вперёд по пути здоровья, чтобы навсегда стать жителями страны Здоровяков. На разных станциях помогают нам. Вот и ещё одна станция.

- Что же это за станция?

-Какие лица детей вам больше нравятся?

Воспитатель: Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, плакать. От того, какое настроение у человека зависит его здоровье. Как?

Воспитатель: Улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим себе и друг другу здоровье и радость.

-Что ещё помогает сохранить хорошее настроение? (добрые слова)

**Игра «Комплименты»**

Дети встают в круг, передавая надувное сердечко, говорят какое-нибудь ласковое слово своему соседу.

Воспитатель: Каждый человек может разозлиться, когда его обижают, делают ему больно, и в этом случае ему обязательно нужно помочь.

Здоровячек «Улыбка» оставил нам подарок. «Грубых слов не говори, Только добрые дари».

Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие по стране Здоровья. Давайте рассмотрим подарки, которые нам подарили.

Дети выкладывают паззлы.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровыми и красивыми?

Воспитатель: Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о нас лучше, чем мы сами.

"Здравствуйте! - ты скажешь человеку

Здравствуй! - улыбнётся он в ответ. Эти слова всем известны давно. Видишь, они и просты, и не новы. Но я, повторю всё равно

Добрые люди, будьте здоровы!"

**Конспект занятия по физической культуре**

**«Туристический поход»**

**Цели и задачи:**

Образовательные задачи:  Упражнять в ходьбе между предметами, в ходьбе по шнуру, в лазанье по гимнастической стенке, подлезании под дугу, в энергичном отталкивании двумя  ногами от пола в прыжках, в метании мешочков в цель. Закрепить знание детей о поведении на природе.

Развивающие задачи:  Развивать у детей чувство равновесия,  ловкость, выносливость, координацию движения.

Воспитательные задачи:   Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание выполнять упражнения и задания. Воспитывать чувство коллективизма, командного духа.

Оборудование: гимнастические стенки, шнуры, ленты, мешочки с песком, кегли, дуги, маты, шаблоны звезд, макеты деревьев, медальки.

Сегодня у нас необычное занятие по физкультуре. Ребята, вы хотите отправиться в туристический поход?

Читаю стихотворение:  
*Мы в поход идем опять,*  
*Чтоб вершины покорять.*  
*Реки мы переплывем,*  
*По болотам все пройдем.*  
*В цели нужно нам попасть,*  
*И в канаву не упасть.*  
*С физкультурой мы друзья,*  
*И спортсмены хоть куда.*  
*Соберем все звезды враз.*  
*Мы ребята – просто класс!*   
Прежде чем мы отправимся в поход нам с вами нужно сделать разминку. Разминка «Карусели»  
*(Дети встают в круг).*

Карусели-карусели,                         *(дети вращают руками впереди себя)*   
С другом мы в машину сели         *(«держатся» за руль машины)*   
И поехали, и поехали…

Карусели-карусели.                         *(вращают руками впереди себя)*   
В вертолет мы с другом сели.        *(кружатся на месте)*   
И поехали, и поехали…  
 Карусели – карусели.                      *(вращают руками впереди себя)*   
На лошадку с другом сели.             *(приседают)*   
И поехали, и поехали…

Карусели – карусели.                      *(вращают руками  впереди себя)*   
В самолет мы с другом сели          *(разводят руки в стороны)*  
И поехали, и поехали…

- Вот мы и готовы отправиться в поход.  
 Вам будет трудно, но я знаю, что вы справитесь со всеми трудностями.  Преодолев препятствие вы будете получать приз - звездочку, это будет означать, что вы справились с заданием и готовы идти дальше.  Прежде чем мы отправимся в поход я хотела бы узнать у вас правила поведения на природе. Перечислите мне их.(Ответы детей)  
 Вот теперь я окончательно убедилась, что вы готовы к походу. Ребята, вы готовы? ( Да).  
 Так, в путь!

1 задание:  Ходьба между предметами змейкой «Змейка».  
*По дорожке шли мы шли,*  
*И в прекрасный лес пришли!*  
*Чтоб в лесу не заблудиться*  
*За соседом ты держись,*  
*Не зевай,  поторопись!*  
Воспитатель объясняет задание.

*(Дети выполняют ходьбу между деревьями- макетами на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, полуприседом, приставным шагом. За выполненное задание получают приз- звезду).*

2 задание.  Ходьба по шнуру, узкой ленте «Ручеёк».  
*Вот закончился лесок,*  
*Преградил  путь ручеек.*  
*Мостик тонок как стрела,*  
*Равновесию беда!*

Воспитатель объясняет задание.

*Дети идут по шнуру поточным методом.*

3 задание. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  «Болото»  
*Ручеек мы перешли,*  
*На болото забрели.*  
*Кочка вверх и кочка вниз,*  
*Прыгай ловко, не ленись!*

*Дети перепрыгивают с «кочки» на  « кочку» (нарисованые круги на полу) на двух ногах.*

4 задание. Лазанье по гимнастической стенке «Скалолазы»  (одноименным и разноименным способами) 2 группы.

*Кочки мы преодолели,*  
*Горы выросли как ели.*  
*Чтоб на горку нам забраться,*  
*Нужно очень постараться!*

Воспитатель объясняет задание.  
*Дети лазают по гимнастической стенке  одноименным и разноименным способами.*

5 задание. Подлезание под дугу боком «Пещера».

*А в горе пещера есть,*  
*Как же нам  в нее пролезть?*  
*Боком, прямо, кувырком*  
*Все преграды обойдем!*

Воспитатель объясняет задание.

*Дети подлезают под дуги боком.*

6 задание. Метание мешочков с песком в цель (кегли) из-за головы «Меткий стрелок».

*Чтобы  сильным, метким быть*  
*Нужно цель нам уронить.*  
*Мы бросать мешочки будем,*  
*И победу нам добудем!*  
Воспитатель объясняет задание.

*(Дети метают мешочки с песком в цель (кегли).*

**7** задание.  П/И «Ловишки с ленточками»  
*Все мы звездочки собрали*  
*И немножечко устали.*  
*Нам бы всем в  игру  сыграть,*  
*А потом уж отдыхать.*  
Вот и закончилось наше увлекательное туристическое путешествие.   
Но нам  пора возвращаться в группу.  Я горжусь вами.  В походе  вы помогали друг другу преодолевать препятствия соблюдая все правила, не бросали друзей в трудную минуту. Вы молодцы! А самое главное вы настоящие друзья!

**Конспект занятия с детьми**

**Сочинение сказки  «Витамины с грядки».**

Задачи:

* продолжать расширять и уточнять знания об овощах, раскрыть их значение для человека, их назначении, ценности для жизни и здоровья;
* закрепление активного словаря по теме «Овощи», совершенствовать навыки согласования прилагательных с существительными, строить простые предложения, учиться правильно, употреблять форму винительного падежа;
* развивать творческое воображение детей, умение придумывать сказку на заданную тему;
* воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью;

Предварительная работа: чтение русской народной сказки «Репка», заучивание стихотворений про овощи, загадок, изготовление карточек с изображением овощей, теневой театр «Репка».

Материалы и оборудование: корзина с муляжами овощей; блюдо с свежими овощами (морковь, репа, свёкла); сюжетные картинки (дети выдёргивают морковь, копают картофель, снимают помидоры, срезают капусту).

Планируемые результаты :

* расширение знаний детей об овощах ( моркови, репы, свёклы);
* понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья, необходимости правильного питания;
* повышение речевой активности;
* обучение умению выстраивать игровое действие, сопровождая его речью, соответствующей его содержанию. **Организационный момент.** Воспитатель в роли волшебницы (в руках корзина с овощами) Моё почтение, всем без исключения! Какое сегодня у всех настроение? (Весёлое, радостное, замечательное, удивительное). Ну, чем сегодня народ позабавим? (Можно петь, танцевать, праздник устроить, сказку сочинить, а потом малышам показать). -У меня в руках корзина, в ней лежать овощи, полезные для вашего роста и развития. Отгадайте какие?

Отгадывание загадок.  
1.Летом - в огороде,  
Свежие зелёные,  
А зимою - в бочке,

Крепкие, солёные.  
 (Огурцы)

2.В десять одёжек плотно одет,  
Часто приходит к нам на обед,  
Но лишь за стол ты его позовешь,  
Сам не заметишь, как слёзы прольёшь. (Лук)

3.Расселась барыня на грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для неё готовим кадки  
И крупной соли пол мешка. (Капуста)

4.За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
 На ощупь очень гладкая,  
На вкус - как сахар сладкая. (Морковь)

5.Неказиста, мешковата,  
 А придёт она на стол,  
Скажут весело ребята:  
 «Ну, рассыпчата, вкусна!» (Картошка)

6.Над землёй трава,  
Под землёй алая голова. (Свёкла)

7.Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
С хвостом, а не мышь. (Репа)

А сейчас я хочу проверить вы знаете какого цвета бывают овощи?

*Игра «Путаница».*  
Красный огурец -…..    (зелёный огурец)

Синий помидор-……  .(красный помидор)  
Оранжевая репа -…..(жёлтая репа)  
Зелёная свёкла - ... .(бордовая свёкла)  
Коричневая морковка - ... .(оранжевая морковка)  
Чёрная капуста - .... .(зелёная капуста)

Молодцы, ребята, а где растут эти овощи? (Растут на грядке.)  
Что за чудо - огород? Здесь морковка, репа и свекла растёт! Приготовим на обед витаминный винегрет. (Дети рассказывают стихотворения о морковке, свекле, репе.)  
Я - морковка рыжий хвостик, приходите чаще в гости. Чтобы глазки заблестели, чтобы щёчки заалели, Ешь морковку, сок мой пей, будешь только здоровей.

Я - тётушка Фёкла, красная свёкла!  
Борщ хороший приготовить без меня бы не сумели...  
Свёклу есть, ребята, надо, чтобы щёчки розовели.

Репку знаете из сказки, узнаёте без подсказки Жёлтую красавицу, репа всем понравится. Полюбите меня, дети, я полезней всех на свете!

Правильно, их ещё называют витаминами с грядки. Эти овощи сажают на огороде. Всё лето за ними ухаживают. Кто знает, как ухаживают за овощами? (Их поливают, рыхлят землю). А в какой сказке дед хорошо ухаживал за овощами и у него вырос осенью хороший урожай? ( Репка).  
*Физкультминутка.*

*Игра «Подбери действие».*

А как собирают овощи?

Каждый овощ убирают по-разному: Картофель (что делают?) - выкапывают Огурцы, помидоры, горох (что делают?) - снимают. Капусту, тыкву, кабачки (что делают?) - срезают. Морковь, свёклу, репу (что делают?) - выдёргивают.

*Сказка «Витамины с грядки»*

Ребята, в какой сказке дед тянул, тянул, а вытянуть не смог? (Репка)Назовите овощи которые выдёргивают.(Морковь, свёкла, репа). А теперь придумаем сказку о наших овощах (витамины с грядки). Я начну, а вы мне поможете. (*Сочиняют сказку с помощью теневого театра*)

Посадили дед и бабка на грядке: морковку, свёклу и репку. Выросли витамины на грядке большие, пребольшие. Стали они тянуть морковку. Тянут - потянут, а вытянуть не могут. Позвала бабка внучку. Стали они тянуть морковку: внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за морковку. Тянут -потянут и вытянули морковь. И сказала морковка:  
Я - морковка рыжий хвостик, приходите чаще в гости. Чтобы глазки заблестели, чтобы щёчки заалели, Ешь морковку, сок мой пей, будешь только здоровей. Стали они тянуть свёклу. Тянут - потянут, а вытянуть не могут. Позвала внучка Жучку. Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за свёклу. Тянут - потянут и вытянули свёклу. И сказала свёкла: Я - тётушка Фёкла, красная свёкла! Борщ хороший приготовить без меня бы не сумели... Свёклу есть, ребята, надо, чтобы щёчки розовели. Стали они тянуть репку. Вытянуть не могут . Позвала Жучка кошку. Тянут - потянут, вытянуть не могут. Позвала кошка мышку. Стали тянуть репку: мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку. Тянут - потянут и вытянули репку. И сказала тогда репка:  
Репку знаете из сказки, узнаёте без подсказки  
 Жёлтую красавицу, репа всем понравится.  
 Полюбите меня, дети, я полезней всех на свете!

Что за чудо - огород?  
Здесь морковка, репа и свекла растёт!  
Приготовим на обед витаминный винегрет. Вот какая интересная сказка у нас получилась .

Любим мы репу, свёклу и морковку есть.  
Потому что витамины в овощах и фруктах есть.       
Вот и сказки конец, а кто слушал-молодец!

Будьте, здоровы!

**Беседа по теме «От простой воды и мыла, у микробов тают силы».**

- Послушайте «Сказку о микробах».

Жили-были микробы — разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было прият­нее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, ку­сочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе — на тарелке, на ложках, на хлебе и дума­ют: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

-    Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел?

-    Что помогает нам победить микробов? (Вода.) С водой надо дружить. Вода — доктор. Без воды не может жить человек.

-    Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

-    Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода и чистое полотенце.)

-    Да, Вода и Мыло — настоящие друзья. Они помогают унич­тожить микробы.

-    Когда следует мыть руки?

-    Как надо правильно мыть руки? (При обсуждении этого воп­роса

прикрепляем большой лист бумаги и отметьте фломастером каж*дый шаг.)*

* *Сильно намочите руки.*
* *Пользуйтесь мылом.*
* *Намыливайте руки с обеих сторон.*
* *Намыливайте руки между пальцев.*
* *Полощите руки чистой водой.*
* *Вытирайте руки насухо полотенцем.*

**Заучивание слов:**

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

**Оздоровительная минутка.**

**Задание:**

-  Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот.  
Когда им говорят: «Умойся!» — они не умываются. Когда им гово­рят: «Не лезь на дерево!» — они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер придумал «Вредные советы»:

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно,

Никакого смысла нет.

К старости сама собою

Облысеет голова.

Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти вред­ные советы. Это красивый человек?

Выскажите свое мнение об этих советах.

-Составьте небольшой рассказ о Неряхе, который стал Чис­тюлей.

**Заключение:**

Детский сад совместно с семьей должны проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей. В процессе систематического укрепления здоровья, совершенствуется деятельность внутренних органов, всесторонне развиваются физические качества, дети овладевают рядом жизненно, необходимых навыков. Вместе с тем в детском коллективе воспитываются следующие качества: организованность, дисциплинированность, смелость, выносливость, чувство дружбы, товарищества. Мероприятия организованные совместно с родителями в планомерном физическом воспитании детей сочетая с правильным режимом учебы и отдыха и качественными санитарно-гигиеническими условиями жизни, воспитываю гражданскую ответственность и веду работу по профилактике асоциальных проявлений. Совместная деятельность позволит детям приобрести умение ориентироваться на взрослого, как носителя собственных возможностей, а родителям с удовольствием погружаться в мир детства, раскрываться друг для друга с совершенно новых сторон. Мы убеждены в том, что каждый человек – творец. Родители не исключение. И их творчество заключается, прежде всего, в том, чтобы быть хорошими родителями, быть примером для собственного ребенка во всем.

