Проект
по физическому развитию в МБДОУ
Детский сад№141
в старшей группе детского сада
«Быть здоровыми все могут – спорт, и отдых нам помогут»

Подготовила и провела:

Инструктор по

ФИЗО:

Аксёнова Марина Александровна

Барнаул 2025г

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

Тема проекта: «Соблюдение двигательного режима»

Возраст детей:5-6 лет (старшая группа)

Срок реализации: 2 недели.

Цель: формировать основу культуры здоровья.

Задачи:

- Формировать начальные представления о здоровом образе жизни и потребности в нем.
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- Воспитывать и закреплять культурно – гигиенические навыки.
- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.
- Расширять представления детей о составляющих здорового образа жизни: занятие спортом и сон (отдых).
- Формировать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом.

Актуальность:

В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей представление о здоровом образе жизни, в частности о важности сна и необходимости заниматься спортом.

Ожидаемый результат:

- Дети имеют начальное 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.
- Умеют следить за своим внешним видом, правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Итоговое мероприятие:

Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух», 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 фотоальбома и выставки наших впечатлений.

Этапы реализации проекта:

- **Подготовительный этап.**

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

   Задачи: Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы: изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг.
2. 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.

3.Работа с родителями: ознакомление с темой проекта, консультирование родителей по теме проекта, обсуждение и выбор формы реализации проекта, привлечение родителей к обогащению предметно – развивающей среды в группе.

Задачи:

-развивать педагогическую инициативу родителей;

-повышать компетентность родителей в сфере здоровья;

-развивать интерес к жизни детей в детском саду;

-привлечь родителей к совместному созданию макета «Семицветик».

- **Основной этап.**

Основные направления работы с детьми:

1. Комплексная диагностика культуры здоровья детей;
2. Разработать и внедрить 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.

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», «В здоровом теле – здоровый дух», «Путешествие в страну здоровья».
- Физкультурное занятие: «Туристический поход»
- Познавательное чтение: «Разговор о правильном питании», «Букварь здоровья», сочинение сказки «Витамины с грядки»; сказка «В стране Болючке».
- Занимательные игры: «Игры с прищепками», «Игры со скрепками», «Игры со счётными палочками», «Пальчиковые игры»,«Пазлы» (моторика);
- Выставка детских рисунков, аппликаций : «Дети и спорт»;
- Дидактические игры: «Пирамида здоровья», «Вредно – полезно»;
- Коллаж: «Полезные продукты»;
- Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»

Участие родителей в проекте:

- Анкета для родителей«Физкультура и семейное воспитание».

Консультации для родителей: папки передвижки.

- Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей.
- Здоровый образ жизни детей.
- Здоровье – ценность для каждого человека.
- Каким видом спорта можно заниматься зимой?
- «Мне надо много двигаться»
- Формирование здорового образа жизни у дошкольников.
- Физическое воспитание ребёнка. *10 советов родителям.*
- «Движение - основа здоровья».

Изготовление буклетов:

- 1.наступили холода.
- Физкультура или спорт; как сделать правильный выбор.
- Компьютер: добрый друг ребёнка или монстр?
- Составление вместе с детьми сказок по соблюдению правил гигиены: «Путешествие мыльных пузырей», «Сказка про зубную щётку» 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?»;
- Благодарности детям и родителям за участие в организации фотовыставки, выставки рисунков и участие в проекте;
- Выявить уровень знаний родителей о физической, оздоровительной работе в ДОУ с детьми;
- Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»
- Презентация с результатами проектной деятельности.

Список используемой литературы:

1.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.Конспекты занятий. – М.: Мозайка – Синтез, 2020.

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», Москва2019г.
8. Федорцева М.Б. Здоровьезберегающая 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.

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Мы должны помнить: то чему мы научим своих детей, то они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Каждый знает, что самое дорогое - это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Основной проблемой является, недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (снижение физической активности, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, вредные привычки). Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему.Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. 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. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, партнерских отношений работников ДОУ и родителей. Ведь здоровье – это бесценный дар.

Понимая важность здорового образа жизни, мы, воспитатели старшей группы, решили запустить проект «Быть здоровым все могут – спорт, и отдых нам помогут». В данном описании проекта представлена система работы по установлению взаимоотношений ДОУ и родителей, воспитателей, специалистов, которые являются залогом развития здорового ребенка.**Основная цель нашего проекта** - Установление сотрудничества детского сада и семьи в вопросах распространения и обмена опытом воспитания физического развития и оздоровления детей старшего дошкольного возраста.

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.

Инструктор : 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…

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

Дети: Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Инструктор: 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.

Инструктор: 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.

Инструктор: Вы не хотите стать таким ребенком?

Дети: Нет.

Инструктор: 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.

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

Дети: Олимпийские игры.

Инструктор: 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.

Инструктор: Что является символом Олимпийских игр?

Дети: Огонь.

Инструктор: Где зажигают огонь?

Дети: В Греции на горе Олимп.

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

Дети: Зажженный факел доставляют бегуны.

Инструктор: Какие Олимпийские игры проводятся?

Дети: Зимние и летние.

Инструктор: Кто участвует в зимних Олимпийских играх?

Дети: Спортсмены зимних видов спорта.

Инструктор: 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.

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

Инструктор: 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 сделать аппликацию «Мой любимый вид спорта»

Выполняется аппликация «Мой любимый вид спорта».

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.

1.Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

2.Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

3.*Черный хлеб полезен нам*

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

4.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.

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 делаем 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, физкультурные занятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

1,По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

2.Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

3.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).

Сказка-беседа для дошкольников «В стране Болючке».

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 «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

Образовательные: Знакомить детей с правами и обязанностями; способствовать расширению представлений о медицинском обслуживании; закрепить знания о здоровом образе жизни.

Развивающие: Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

Речевые: Развивать связную речь, обогатить словарь детей: здоровье, «Цветок правознания», конвенция.

Воспитательные: Воспитывать интерес у дошкольников к своему здоровью.

Методические приемы:

Физкульминутка «Дождик», игровые приемы, беседа-диалог.

Ход НОД:

Инструктор: Дети, сегодня в гости к нам пришла кукла «Конвенция». А как вы думаете, с какой целью она приходит к нам?

Дети: Она приходит, чтобы познакомить нас с правами и обязанностями.
Инструктор: Вспомните, с каким правом мы познакомились на прошлом занятии?

Дети: Каждый человек имеет право воспитываться в семье.

Инструктор: Вот и сегодня «Конвенция» пришла к нам не с пустыми руками. Посмотрите на иллюстрацию, и скажите, чтобы это значило?

Дети: Каждый человек имеет право посещать медицинское учреждение, на охрану здоровья.

Инструктор: Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым, весёлым. Немало пословиц и поговорок придумано народом. Какие вы знаете?

Дети: «В здоровом теле здоровый дух»; «Здоровье дороже золота».

Инструктор: А задумывались ли вы о том, что у нас есть немало добрых и верных «друзей»? Что помогает человеку быть здоровым? /Открываю 1 карточку/.

Дети: Чистая прохладная вода, которой мы умываемся и обливаемся, закаляет наш организм, питает, очищает кожу, смывая грязь и микробы.

Инструктор: Какие ещё помощники у нас есть? /Открываю карточку№2/

Дети: Утренняя гимнастика и физкультура. Они помогают вырасти нам сильными, смелыми, ловкими, умелыми.

Инструктор: Верно, а что ещё помогает человеку быть здоровым? /открываю карточку №3/ Верно, свежий воздух, теплые солнечные лучи. Особенно полезен воздух в хвойных сосновых и еловых лесах. Он насыщен ароматом смолы и хвои содержащим фитонциды, которые уничтожают микробов. Всем известно «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». А теперь, представьте себе лентяя, который редко умывается и моет руки. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – немытая посуда. Вокруг вьются мухи пищевым отходам, а потом, залетая в дом, они приносят на лапках микробов, которые могут вызвать болезни.

«Чистота – залог здоровья».

Инструктор: Есть такие ребята, которые не любят соблюдать режим дня. С утра до поздней ночи смотрят телевизор или играют в компьютер, а утром встают вялыми, бледными, забывая замечательное правило: «Рано в кровать – рано в кровать – горя и хвори не будете знать». Верный помощник нашему здоровью – это режим дня.

Инструктор: Но мы с вами забыли ещё об одном помощнике. /открываю карточку/. Верно, это движение. Занимаясь спортом, человек становится сильным, выносливым, ловким, закалённым. Движение приносит человеку радость.

Физминутка: «Дождик»

Капля раз, Капля два,

Очень медленно сперва.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

Мы зонты свои раскрыли,

От дождя себя укрыли.

Прыжок на носочках, руки на поясе.

Еще один прыжок.

4 прыжка.

8 прыжков.

Развести руки в стороны.

Сомкнуть руки над головой полукругом.

Инструктор: Дети, а как вы думаете, кто обязан следить за своим здоровьем и выполнять все правила, которые мы здесь перечислили? Верно, это обязанность каждого человека.

Но случаются такие ситуации, когда человеку одному с бедой не справиться. Я загадаю вам загадку, а вы подумайте, кто приходит на помощь в любое время дня и ночи.

«Если заболело ухо,

Если в горле стало сухо.

Не волнуйся и не плач –

Ведь тебе поможет / врач/.

Верно, дети, это врач. Как только вы появились на свет, за вами наблюдает детский врач – педиатр. Он добрый приветливый, внимательный, знает, что лучше для малыша.

Врач – специалисты лечат разные заболевания. Какие профессии врача вы знаете?

Верно, стоматолог - лечит зубы;

ЛОР – врач – лечит уши, горло, нос;

окулист – лечит глаза;

хирург – делает операции.

Хирург – самая героическая из врачебных профессий. Он должен быть готов к любым неожиданностям. По нескольку часов хирургу приходится стоять у операционного стола.

Бывает, что человеку на улице, дома или на работе стало плохо. Кто спешит на помощь?

Верно, «скорая помощь». А по какому номеру мы можем позвонить?

Верно – «03». С врачами в поликлинике, в больнице работают медсёстры, санитары, которые выхаживают тяжелобольных, делают уколы, дают лекарства, следят за чистотой.

Дети, а как вы думаете, какими качествами должен обладать человек по профессии врач?

Игра «Клумба волшебных слов».

В любое время дня и ночи мы можем обратиться к ним за помощью, и люди в белых халатах обязательно придут к нам на помощь.

Посмотрите, дети, на наш «Цветок правознания». К уже имеющимся лепесткам мы можем присоединить ещё один? С каким правом мы сегодня познакомились?

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 пазла.

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, физминутка, игра, подведение итога.

Ход НОД.

Инструктор 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?

Инструктор: 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.

Инструктор: 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?

Инструктор: 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.

Инструктор: 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).

Инструктор: 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 ковралине 4 домика разного цвета с названиями A,B,C,D; на столе картинки: морковь, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, конфеты, чипсы, пирожное, помидор, хлеб, яблоко.

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

- Какие названия витаминов вы знаете?

- Где живут витамины?

Инструктор: 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?

Инструктор: 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.

Инструктор: 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.

Инструктор: 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?

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

Инструктор: 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.

Инструктор: 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».

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

Дети выкладывают пазлы.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровыми и красивыми?

Инструктор: 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 покарать.

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!

Инструктор 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!

Инструктор 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!

Инструктор 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!

Инструктор 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!

Инструктор 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.

Правила игры: Ловишку воспитатель выбирает при помощи считалочки. Ловишка по сигналу воспитателя бегает и срывает ленточки из- за пояса у играющих. Если Ловишка собрал много ленточек, то воспитатель меняет

Ловишку. Игра продолжается до 3-4 раз. 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!

Беседа "БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ".

Цели:

- развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно-важным органам: ушам и глазам;
- воспитывать бережное отношение к себе и к другим.

Оборудование: плакаты со схематичным изображением уха и глаза; загадки.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Дети садятся на ковер, им предлагается рассмотреть друг друга.

Инструктор. Что на самом верху туловища? (Голова.)

-Давайте рассмотрим ее внимательно! Что мы видим на ней? (Нос, рот, два глаза, два уха и т. д.)

Сейчас я начну читать стихотворение, а вы его должны закончить, угадав последнее слово.

1.Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки,
А для этого нужны
Нашей Оле... (ушки).
2.Оля смотрит на кота,
На картинки сказки.
А для этого нужны
Нашей Оле... (глазки).

Правила о том, как беречь уши.

Инструктор. Сегодня мы с вами попадем в город Ухоград, где много

интересного узнаем о наших ушах.

-Для чего нам нужны уши? (Чтобы слышать.)

Да, ребята, чтобы слышать.

То, что мы называем ушами, - это ушные раковины. Они сами не слышат, а улавливаются звуки.

В конце ушного прохода находится самая нежная и чувствительная часть твоего уха. Поэтому никогда не ковыряй в ушах острыми предметами, чтобы не повредить ухо.

Если это произойдет, то человек начинает плохо слышать или становится глухим.

-Закройте свои уши руками. Вы слышали, что я сейчас говорила? (Нет.)

Вот поэтому надо беречь свои уши.

Ушам также вредит громкий разговор, крики, очень громкая музыка. От этого человек перестает слышать тихие звуки.

Поэтому никогда не разговаривайте громко и не слушайте громкую музыку.

Если вы почувствовали боль в ушах, сразу же сообщите об этом взрослым.

Уши надо лечить как можно быстрее. Почему? (Ответы детей.)

Не забывайте простые правила о том, как беречь свои уши. Берегите свои уши с раннего детства!

Правила о том, как беречь глаза.

Инструктор. Сейчас мы попадем в Глазоград. Посмотрите друг другу в глаза. Чем они отличаются? (Цветом, формой.)

Да, действительно, у одних глаза голубые, у других зеленые, коричневые и т. д.

И форма разная: круглые, миндалевидные.

- Что общего у глаз? (Есть реснички.)

- Для чего нужны ресницы глазу? (Чтобы уберечь от пыли, от соринок.)

- Но если все-таки соринка попала в глаз, что вы будете делать? (Ответы детей.)

Лучше всего обратиться за помощью к взрослым.

- Для чего нужны вам глаза? (Ответы детей.)

Да, ребята, чтобы видеть все вокруг, чтобы смотреть телевизор, чтобы рассматривать картинки. А когда пойдете в школу, глаза вам будут нужны, чтобы читать и писать.

Поэтому сейчас как можно меньше смотрите телевизор, так как от длительного просмотра телевизионных передач глаза очень устают.

Никогда не балуйтесь с острыми предметами, вы можете поранить глаз, а это приведет к слепоте.

Не бросайте песком или землей в глаза, вы можете занести инфекцию.

Берегите свои глаза с раннего детства!

Упражнения для глаз.

1. Чтобы дать глазам немного отдохнуть, прижмите к ним на некоторое время ладони рук. Повторить 3-4 раза.

2. Для расслабления мышц глаз, держа неподвижно голову, вращайте глазами сначала по часовой стрелке, а затем против. Повторить 3-4 раза.

Эти упражнения помогут не только расслабить, но и укрепить мышцы глаз.

3. И. п.: смотрим прямо, затем крепко зажмуриваем глаза. Повторить 5-6 раз.

4. И. п.: смотрим перед собой, затем очень быстро начинаем моргать.

Повторить 5-6 раз.

Итог занятия.

Инструктор. А сейчас загадки:

1.На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются.

(Глаза.)

2.Брат с братцем

Через дорожку живут,

А друг друга не видят.

(Глаза.)

3.Два братца далеко сидят,

Но слышать все хотят.

(Уши.)

4.Один говорит,

Двое глядят,

Двое слушают.

(Язык, глаза, уши.)

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.

Инструктор 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.

Итог. Как правильно мыть руки и лицо?

А Н К Е Т А

для родителей

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

Внимательно прочитайте вопрос и выберите подходящий ответ.

Нужный ответ подчеркните или обведите кружочком. Если на один вопрос Вы можете дать несколько ответов, пронумеруйте их по значимости.

1. Полвашегоребенка.
2. Возраствашегоребенка.
3. Как вы считаете, высока ли двигательная активность вашего ребенка?

   Да.

   Нет.

   Затрудняюсьответить.
4. Назовите расстояние от вашего дома до дошкольного учреждения.

   До 500м.

   От 500 до 1000м.

   От 1 до 2км.

   От 2 до 4км.

   Более 4км.
5. Как добирается ваш ребенок в дошкольное учреждение?

   Пешком.

   Натранспорте.
6. Как вы оцениваете постановку воспитания вашего ребенка в дошкольном учреждении по каждому виду?

Умственное – хор.,удовл.,неудовл.

Физическое - хор.,удовл.,неудовл.

Нравственное - хор.,удовл.,неудовл.

Трудовое - хор.,удовл.,неудовл.

7. Посещает ли ваш ребенок, кроме занятий в дошкольном учреждении, еще занятия по общей физической подготовке в другом месте?

   Да.

   Нет.

8. Назовите любимые виды деятельности вашего ребенка в свободное время (выберите три вида).

   Игры с игрушками.

   Конструирование.

   Просмотр книжек.

   Рисование.

   Игры на воздухе.

   Пение.

   Музыка.

   Прогулки.

   Игры с мячом.

   Другиевидыдеятельности.

9. Считаете ли вы, что ваш ребенок выделяется среди других детей уровнем развития физических качеств(отметьте каждое качество).

   Быстрота – да, нет.

   Ловкость – да, нет.

   Гибкость – да, нет.

   Сила – да, нет.

   Выносливость – да, нет.

10. Имеет ли ребенок возможность вблизи от места жительства посещать занятия по физической культуре и спорту?

    Секцию по спорту – да, нет.

Секцию общефизической подготовки – да, нет.

Занятия лечебной физкультурой – да, нет.

11. Обращаете ли вы внимание на физическое воспитание вашего ребенка?

Систематически.

В выходные дни.

Во время отпуска.

Вообщенет.

Затрудняюсьответить.

12. Что мешает вам активно заниматься физическим развитием своего ребенка?

Состояние здоровья.

Недостаток времени.

Продолжительный рабочий день.

Недостаток воли.

Недостаток знаний и умений.

Усталость на работе.

Домашниедела.

Другиефакторы.

13. Каковы источники ваших знаний о физическом воспитании?

Чтение специальных книг.

Передачи по телевидению и радио.

Статьи в газетах и журналах.

Специалисты дошкольных учреждений.

Лекции и беседы.

Детские врачи.

Родственники.

Друзья и знакомые.

Не интересуюсь.

Исхожу из личного опыта.

14. Укажите, как проявляется двигательная активность вашего ребенка?

Утренняя гимнастика – систематически; случайно; не занимается.

Прогулки - систематически; случайно; не занимается.

Игры на воздухе - систематически; случайно; не занимается.

Туристические походы.

Купание и плавание (в сезон)

Лыжи, санки (в сезон).

Катание на коньках (в сезон).

Лечебная физкультура.

Другие виды спорта.

15. Как в домашних условиях ваш ребенок относится к выполнению утренней гимнастики, физических упражнений?

Охотно и с удовольствием.

Просто охотно.

Неохотно.

Невыполняет.

16. Кто, по вашему мнению, в большей степени влияет на формирование двигательной активности ребенка?

Отец.

Мать.

Оба родителя.

Воспитатели.

Братья и сестры.

Кто-то другой (кто).

Благодарим за проделанную работу!

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,

всестороннеразвиваются 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.

Дата. Тема дня.	**Мероприятия.**	**Задачи**
18.01. 2025	Занятие НОД. «Спорт-это здоровье».	Поддерживать интерес детей к различным видам спорта и желание заниматься спортом.

	Аппликация «Мой любимый вид спорта»	
19.01. 2025	Беседа. «От простой воды и мыла, у микробов тают силы».	Формировать привычки следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место.
20.01. 2025	Физкультурное занятие. «Туристический поход».	-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. -Развивать у детей чувство равновесия, ловкость, выносливость, координацию движения. -Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание выполнять упражнения и задания. -Воспитывать чувство коллективизма, командного духа.
21.01. 2016	Занятия НОД. «Путешествие в страну здоровья»	Формировать здоровый образ жизни.
22.01. 2025	Чтение сказки «В стране Болючке»	Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.
25.01. 2025	Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».	Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

	Аппликация « Овощи и фрукты- полезные продукты».	
26.01. 2025	Занятие НОД «В здоровом теле – здоровый дух!»	воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
27.01. 2025	Сочинение сказки «Витамины с грядки».	-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;
28.01. 2025	Беседа «Береги здоровье смолоду». Рисование «Весело качусь я под гору в сугроб»	-развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно-важным органам: ушам и глазам; - воспитывать бережное отношение к себе и к другим. -учить передавать сюжет доступными графическими средствами. -развивать композиционные умения.
29.01. 2025	Лепка «Лыжники - зимний вид спорта»	Воспитывать интерес к зимним видам спорта, желание самим участвовать в подвижных играх.

01.02. 2025	Итоговое занятие: Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух!»	-Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни, привитие стойких культурно- гигиенических навыков. -Расширять знания о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. -Формировать положительные качества личности ребёнка, нравственного и культурного поведения, мотивов укрепления здоровья.