МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Лукоморье»

Муниципального образования город Ноябрьск

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

 Подготовила:

Семенец Полина Константиновна-воспитатель

**Возраст детей:** старшая группа

**Срок реализации:** 2 недели. (15.03.21; 22.03.21)

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу через организованную модель здоровьесбережения в ДОО при активной поддержке родителей.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- формировать начальные представления о здоровом образе жизни потребности в нём, детей о составляющих здорового образа жизни: занятия спортом и 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;

- воспитывать и 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 в контексте с ФГОС и ещё 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 и необходимости заниматься спортом.

**Проблема:** Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

**Ожидаемый результат:** Дети имеют начальное представление о составляющих здорового образа жизни (движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.Дети имеют представления о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.Могут 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.У родителей повысится мотивации в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников.

**Условия реализации проекта:**

• Реализация здоровье сберегающих технологий по всем разделам образовательной программы

• Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха

• Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения

• Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту

• Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении

• Реализация различных форм систематической работы с родителями

**Итоговое мероприятие:** Спортивное развлечение «Веселые старты», создание макета «Семицветик»

**Участники проекта:** Дети, родители, воспитатели, музыкальный работник.

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. Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников.

2. Изучение научно – методической литературы по проблеме.

3. Внедрение новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей.

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

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

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.

***Основной этап.***

Комплексная диагностика культуры здоровья детей;

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.)

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

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

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

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». «Виды спорта», «Как мы отдыхаем в выходные дни», "Что нужно для здорового сна?».

Разгадывание кроссвордов на тему: «Спорт», «Витамины».

Рисование: «Как мы играли в подвижную игру», «Витамины на тарелке» и др.

Лепка: «Как я делаю зарядку», «Фрукты», «Овощи»,

Упражнения на расслабление мышц рук: «Лимон», «Вибрация», массаж биологически активных зон «Зайка», «Снеговик».

Подвижная игра: «Собери светофор», «Овощи и фрукты», эстафета «Ай – болит!».

Игра с мячом «Полезные и вредные привычки».

Памятка для родителей: «Профилактика плоскостопия», «Профилактика гриппа и ОРВИ».

Консультации для родителей: «Вред и польза компьютера и телевизора», «Правила личной гигиены детей».

Папка – передвижка: «Как стать Неболейкой», «Витаминный календарь».

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».

Выставка детских рисунков, аппликаций : «Дети и спорт»;

Дидактические игры: «Пирамида здоровья», «Вредно – полезно»;Коллаж: «Полезные продукты»; Спортивный праздник «Веселые старты» Анкета для родителей «Физкультура и семейное воспитание». Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей.

***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;

Презентация с результатами проектной деятельности.

Итоговое мероприятие. Спортивный праздник «Веселые старты»

НОД. Викторина «Всем известно - понятно, что здоровым быть приятно».

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.

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. Здоровьезберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие. - Новокузнецк, Образование и здоровье, 2009.

9.Интернет ресурсы.

*Приложение 1*

**Конспект**

**Музыкально-спортивного развлечения**

**в старшей группе**

**«Веселые старты»**

**Цель:** Формировать интерес к участию в спортивных играх, соревнованиях. Повысить познавательную активность детей.

**Задачи:**

Оздоровительные:  пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.

Образовательные:  совершенствовать двигательные умения и навыки детей в условиях эмоционального общения со сверстниками; формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; обучать игре в команде.

Развивающие:  развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, умение ориентироваться в пространстве. Развивать интерес к спортивным играм.

Воспитательные:  воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях; развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

Оборудование: 2 мяча, 2 флажка, 2 обруча, 2 кегли, медали.

Дети заходят под музыку

***ВОСПИТАТЕЛЬ:*** Ребята!  Я  хочу пригласить вас принять участие в «Веселых стартах». Хотите? Да! Хорошо!  А вот скажите мне, вы любите физкультуру? Да! Для чего надо заниматься физкультурой? (ответы детей).   А играть, любите? Да! А болеть? Да нет же, это не когда голова и горло болят, а когда идут соревнования и надо болеть за своих ребят. Понятно? Давайте потренируемся. Покажите, как вы умеете хлопать в ладоши. Громче! Здорово! А ногами топать вы умеете? Молодцы! А теперь и топаем, и хлопаем. Просто замечательно! Звучит песня «Физкульт привет» . Дети выбегают в круг, под музыку выполняют движения. Через середину зала делятся на две колонны

***ВОСПИТАТЕЛЬ:***
Мы собрались в этом большом, светлом зале,

 Чтобы провести «Веселые старты»:

 Все хотят соревноваться,

 Пошутить и посмеяться,

 Силу, ловкость показать.

 Этой встрече все мы рады.

 Собрались не для награды.

 Нам встречаться чаще нужно,

 Чтобы все мы жили дружно!
Я посмотрю, как вы умеете играть, веселиться, прыгать и скакать. Хочу предложить вам поиграть в игру, во время которой можно сильно подружиться. И сейчас вы сами в этом убедитесь.

**Проводится игра: «Знакомство»**

Давай с тобой попрыгаем

Раз, два, три!

И ножками подрыгаем

Раз, два, три!

И ручками похлопаем

Раз, два, три!

И ножками потопаем

Раз, два, три!

Давай с тобой покружимся

Раз, два, три!

И мы с тобой подружимся

Раз, два, три!

***ВОСПИТАТЕЛЬ:*** Молодцы! Вот мы стали еще дружнее!

***ВОСПИТАТЕЛЬ:*** А сейчас посмотрим, кто из вас самый внимательный.

**Проводится игра на быстроту внимания «Стоп!»**

Дети легким бегом передвигаются по залу, на сигнал «Стоп!», прыжком на две ноги должны остановиться.

Дети строятся в 2 колонны

**Эстафета: «Пронеси флажок»**

У каждой команды – факел.  Необходимо каждому участнику пронести факел, обежать кегли и передать другому.

***ВОСПИТАТЕЛЬ:*** Все отлично справились с заданием – молодцы!

**Эстафета: «Неваляшки»**

 В двух лежащих на полу обручах поставлено по одной кегле. Первый участник эстафеты бежит, рукой кладет кегли на пол, огибает круг и возвращается по прямой.  Второй участник команды бежит и ставит кегли в обручи, огибает круг и возвращается бегом по прямой.

***ВОСПИТАТЕЛЬ****:* Молодцы, обе команды справились отлично. Не устали: ждем следующее задание?

Еще не чемпионы мы,

Еще мы дошколята.

Растем мы все спортсменами,

Мы – дружные ребята!

***ВОСПИТАТЕЛЬ:***  отлично, все – молодцы. Но это еще не все. Приступаем к следующему заданию?  Команды готовы?

Вот, ребята, вам мячи,-

Тренируйтесь ловкачи.

Кто быстрее  донесет,

Приз команде принесет.

**Эстафета:  «Кенгуру»**

Мяч кладем между ног.  Придерживая мяч руками, нужно прыгать вперед, огибая кегли, назад к команде – бегом, передача эстафеты – хлопок.

***ВОСПИТАТЕЛЬ****:* Молодцы, ребята, обе команды справились с заданием быстро.

Вы сегодня все, ребята.

Были ловки и смелы,

И себя вы показали

С самой лучшей стороны.

А поэтому сейчас

Получаете призы.

*(вручение призов всем участникам)*

Вот и закончился наш праздник. Спасибо всем, всем, кто пришел к  нам с хорошим настроением и добрым отношением к детям. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!  Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Перед тем, как с вами попрощаться мы хотим вам пожелать:

Крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

Спорт, ребята, очень нужен,

 Мы со спортом очень дружим.

 Спорт – помощник!

 Спорт – здоровье!

 Спорт – игра!

 Физкульт-ура!

**Песня марш.**

**Что б расти и закаляться**

 **не под ням а по часам**

 **физкультурой заниматься,**

**заниматься надо нам.**

 **И мы уже сегодня сильнее чем вчера.**

**Физкульт ура Физкульт ура физкульт ура.**

**Не боимся мы простуды**

 **нам ангина не почем**

 **мы коньки и лыжи любим**

**дружим с шайбой и мячом.**

**И мы уже сегодня сильнее чем вчера,**

**Физкульт ура, физкульт ура, физкульт ура.**

Приложение 2

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

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

Воспитатель: - 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.

*Приложение 3*

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

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

Воспитатель: - 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.

*Приложение 4*

**Конспект НОД 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.

**Ход НОД:**

Воспитатель: 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. Воспитатель: Вспомните, с каким правом мы познакомились на прошлом занятии?

Дети: Каждый человек имеет право воспитываться в семье.

Воспитатель: 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.

Воспитатель: 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».

Воспитатель: 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.

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

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

Воспитатель: 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».

Воспитатель: 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.

Воспитатель: 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.

Воспитатель: 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?

**Приложение 5**

**Конспект НОД**

**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.

**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 ковралине 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.

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 )

**Приложение 6**

**Беседа "БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ".**

**Цель:** развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно-важным органам: ушам и глазам;

**Ход занятия**

I. Организационный момент.

Дети садятся на ковер, им предлагается рассмотреть друг друга.

Воспитатель. 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.

Воспитатель. 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.Воспитатель. 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. Воспитатель. 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.)

**Приложение 7**

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

**Цель:** продолжать расширять и уточнять знания об овощах, раскрыть их значение для человека, их назначении, ценности для жизни и здоровья;

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!

 *Приложение 8*

**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.

*Пол вашего ребенка.*

*Возраст вашего ребенка.*

*Как вы считаете, высока ли двигательная активность вашего ребенка?*

Да.

Нет.

Затрудняюсь ответить.

*Назовите расстояние от вашего дома до дошкольного учреждения*.

До 500м.

От 500 до 1000м.

От 1 до 2км.

От 2 до 4км.

Более 4км.

*Как добирается ваш ребенок в дошкольное учреждение?*

Пешком.

На транспорте.

*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.

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

Да.

Нет.

*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.

Другие виды деятельности.

*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.

*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.

*Обращаете ли вы внимание на физическое воспитание вашего ребенка?*

Систематически.

В выходные дни.

Во время отпуска.

Вообще нет.

Затрудняюсь ответить.

*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.

Домашние дела.

Другие факторы.

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.