***Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад «Цветок Уренгоя»***

**Проект**

**«В здоровом теле здоровый дух»**

**с детьми средней группы**

**Авторы: Ибрагимова Л.А**

**г Новый Уренгой**

**2021 год**

**Проект на тему «В здоровом теле – здоровый дух»**

**Актуальность работы:** В настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя…»

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

**Обоснованность проекта:**

Проведение  «Дня здоровья» обеспечит формирование социально – значимой здоровой личности,  поможет реализовать новую форму взаимодействия детского сада с семьей, эта форма работы даст более эффективный результат сотрудничества всех субъектов образовательного процесса.

**Цель работы:**

Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре, активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни. Привлечь родителей к активному участию в жизни в жизни детского сада.

Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.

Формировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

1. Закреплять знания, умения и навыки, полученные ранее;
2. Формировать двигательную активность детей;
3. Создавать условия для физической разрядки детей;
4. Укреплять физическое здоровье детей;
5. Повышать сопротивляемость к простудным заболеваниям;
6. Прививать любовь и интерес к здоровью, спорту;
7. Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.

**Сроки реализации проекта:** краткосрочный

**Ожидаемые результаты**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.

3. Овладение навыками самооздоровления.

4. Снижение уровня заболеваемости.

**Работа с родителями:**

1. Привлечение родителей к пополнению  фотовыставок семейными фотографиями.
2. Приглашение к участию в совместных мероприятиях.

**Практическое содержание проекта:**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она  аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста,  в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.  Именно в семье и  детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.  
Педагогический коллектив нашего ДОУ давно занимается проблемой формирования валеологически культурной личности дошкольника, проявляющего интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Проект «День здоровья» помог создать радостное настроение, помог в  пропаганде  здорового образа жизни среди всех субъектов образовательного процесса.

**Предполагаемые результаты:**

1. Каждый педагог, родитель, ребенок - активный участник проекта в силу своих возможностей.  
2. Каждый участник проявляет инициативу.  
3. Приобретает новые знания, повышает свой уровень, компетенцию детей.  
4. Проведение проекта, посвященного здоровому образу жизни становится традицией детского сада.

**Выводы**

Этот проект позволяет:  
1. Сравнить эффективность различных форм работы с детьми.  
2. Оценить качество педагогической работы по формированию здорового образа жизни воспитанников ДОУ.  
3. Сделать качественный анализ текущих, конечных результатов реализации проекта.  
4. Создавать новые проекты здоровьесберегающей направленности.

**План – схема осуществления проекта**

Проект

«День здоровья»

***Утренний приём детей:***

1. Игра «Волшебный мешочек».

2.Словесная игра «Вредно – полезно».

3. Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

***Утренняя гимнастика***

***«Хотим расти здоровыми»***

1. ***Умывание.***
2. ***Завтрак.***
3. ***ОД по формированию здорового образа жизни***

***«В гостях у Петрушки»***

***Прогулка***

***Сон***

***Гимнастика после сна «Дружные ребятки»***

***Спортивное развлечение***

***«Мы весёлые ребята»***

***Выпуск стенгазеты «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»***

**Утренний приём детей:**

### - Здравствуйте, ребята! Будьте здоровы! (Всегда здоровы). Сегодня у нас праздник «День здоровья». Скажите мне, пожалуйста, что значит быть здоровыми? Люди, какой профессии следят за здоровьем людей? Как уберечься от простудных заболеваний? Почему летом надо есть очень много фруктов и ягод? Почему каждый день надо заниматься физкультурой и спортом? Что вы любите есть больше всего? В чем разница между «вкусным» и «полезным»?

**Игра «Волшебный мешочек».**

Цель: Узнай фрукты и овощи на ощупь.

**Словесная игра: «Вредно – полезно».**

Воспитатель задает детям вопросы, а дети отвечают «вредно» или «полезно»:

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.

3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Гулять без шапки под дождем.

6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7. Делать по утрам зарядку.

8. Закаляться.

9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты.

Вопросы к детям:

1. Ребята, а вы любите витамины?
2. А какие витамины вы любите?
3. А кто вам их дает?
4. А где вы их покупаете?

**Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым**

**я хочу»**

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Беседа: Витамины очень нужны детям для укрепления организма. - А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

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

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, 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?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда. Ребята сегодня мы с вами узнали, что овощи и фрукты содержат витамины, которые очень нам нужны, чтобы быть здоровыми, сильными и красивыми.

**Утренняя гимнастика**

**«Хотим расти здоровыми»**

Нам лениться - не годиться

Помните, ребята,

- Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

Дети идут переодеваться на зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба (10 секунд).

**Упражнение «Спортсмены на тренировке»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз.

**Упражнение «Штангисты»**

ИП: основная стойка, руки опущены, кис­ти сжаты в кулаки.

1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 10 раз.

**Упражнение «Гимнасты»**

ИП: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

**Упражнение «Пловцы»**

ИП: лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться. 3 —4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

**Упражнение «Футболист»**

ИП: лежа на спине, руки в стороны. 1 — согнуть в колене правую ногу, 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каж­дой ногой.

**Упражнение «Оздоровительный бег»**

ИП: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

**Упражнение «Отдохнем»**

ИП: ступни параллельно, руки опущены. 1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз.

**Умывание.**

Воспитатель беседует с детьми о вреде грязных рук.

- Дети, с какими руками нельзя садиться за стол, зачем нужно мыть руки? Как правильно нужно мыть руки? (Ответы детей)

Буль – буль – буль журчит водица,

Все ребята любят мыться.

Руки с мылом мы помыли,

Нос и щёки не забыли.

Не ленились вымыть уши,

После вытерли посуше.

Мы помылись, как большие,

Вот мы чистые какие.

**Завтрак**

Если хочешь быть здоров,

Правильно питайся.

Ешь по – больше витамин

И с болезнями не знайся.

**ОД по формированию здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста**

**В гостях у Петрушки.**

***Интеграция образовательных областей:***

Здоровье, познание, физическая культура, безопасность, социализация.

***Цел****ь:* Формирование у детей привычек здорового образа жизни.

***Задачи****:*

***1. Воспитательная***

Воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье, сочувствие к своим ближним.

***2. Познавательные***

Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

Расширить представления детей о состоянии своего тела, помочь узнать свой организм.

Учить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

Продолжать прививать культурно-гигиенические навыки.

Расширять знания о питании и его значимости.

Учить рассуждать, делать выводы.

***3. Развивающая***

Развивать мышление, воображение, память, связную речь (через заучивание стихов).

***Предварительная работа****:*Беседы о ЗОЖ, дидактические игры «Малыши-крепыши», «Группировка предметов», чтение детям художественной литературы К.Чуковского «Мойдодыр»,«Айболит», А.Барто «Девочка Чумазая», Е.Кан «Наша зарядка», Р. Корман «Микробы и мыло», стихи и загадки о здоровом образе жизни.

***Материал****:*Использование художественного слова. Иллюстрации с изображением продуктов. Влажные салфетки.

***Активизация словаря:***стоматолог, режим, хандра, микроб, витамины.

***Ход занятия***

**Воспитатель**: Ребята, сегодня утром нам в группу принесли письмо. Хотите узнать от кого оно? Читаю: «Жду сегодня в гости всех ребят! Приезжайте непременно, буду рад!» Петрушка.

**Воспитатель:**Что решим? Отправимся в гости?

Скорее, ребята, места занимаем                           Встают друг за другом .

Моторчик заводим и в путь, уезжаем!                  Дети «крутят» руками у груди.

Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат.        «Едут» по кругу.

А в маленьких вагончиках кампания ребят.        Подходят к домику.

**Воспитатель:**Ну вот кажется и домик Петрушки.

**Пальчиковая игра:**

На полянке дом стоит                        Пальцы рук сомкнуты в виде

Ну а в домик путь закрыт,                  крыши дома,

Мы ворота открываем,                      Отводим большие пальцы в стороны

Всех вас в домик приглашаем.

Но на дверях висит замок,                Пальцы обоих рук скрещены

Кто его открыть бы мог,

Покрутили, постучали,                       Руки поворачиваем (от себя, на себя)

Потянули и   открыли.                       Тянем руки в стороны,

Ну а в доме Петрушка живет,              Большой, безымянный и мизинец

И нас в гости ждет.                           сомкнуты

Только где же он сам? А так нас хотел видеть… почему он нас не встречает? Давайте мы  присядем и подождём его.

*Дети садятся на стулья. Появляется грустный Петрушка (зевает).*

**Воспитатель:**Что с тобой Петрушка? Почему ты такой грустный?

**Петрушка:** Я вчера лег поздно спать, не выспался.

**Воспитатель:** Спать нужно ложиться вовремя, соблюдать режим. Ребята, расскажите Петрушке, что происходит, когда мы спим.

**Дети:** Мы растем, отдыхают наши руки, ноги, глаза.

**Ребенок:**Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать,

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

**Воспитатель:**Петрушка, а ты зарядку делаешь по утрам?

**Петрушка:** Я не умею делать зарядку.

**Воспитатель:**А вы, ребята, делаете зарядку?

**Дети:**Делаем

**Воспитатель:**Давайте научим Петрушку делать зарядку.

**Физминутка**

На лесной полянке,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот

Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

"Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки не отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

Дружно прыгают и скачут!

**Ребенок:**Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**Петрушка:** Спасибо ребята, я научился. Каждое утро буду делать зарядку.

**Воспитатель:** Как говорит пословица: «здоровье в порядке – спасибо зарядке».

**Воспитатель:**Петрушка, а почему ты такой чумазый, ты не умывался?

**Петрушка:** А зачем умываться, мне и так хорошо.

**Воспитатель:**Ребята объясните Петрушке, зачем нужно умываться?

**Дети:**Чтобы быть чистым, опрятным, быть закаленным, смыть микробы.

**Петрушка:**А кто такие микробы, я их боюсь

**Воспитатель:**Микробы есть в воздухе, в грязной воде, на нашем теле.

Скажите ребята, вы знаете, как микробы попадают в наш организм?

**Дети: (**при чихании, кашле, если не мыть руки перед едой и после туалета, вернувшись с улицы. Есть немытые овощи и фрукты.)

**Петрушка:**Дайте мне скорей умыться, я боюсь микробов.

*(Воспитатель умывает Петрушку влажной салфеткой)*

**Ребенок:**Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**Воспитатель:**Чтобы быть здоровым. А здоровые дети, какие? (всегда веселые, чистые, бодрые, сильные). Будем учить Петрушку быть здоровым. В путь дорогу собираемся, за здоровьем отправляемся.

(Петрушка держится за щеку).

**Воспитатель:**Что у тебя Петрушка опять болит?

**Петрушка:** Зубы болят.

**Воспитатель:**Ребята, к какому врачу нужно идти, когда болят зубы?

**Дети:** К стоматологу, он зубы лечит.

**Воспитатель:**сейчас мы с вами отправимся в кабинет стоматолога,но нам надо пройти по мостику.

**Петрушка:**Ребята, а я приготовил для вас загадки, если отгадаете, то сможете пройти по мостику.

Чтоб грязнулею не быть,

Следует со мной дружить,

Пенное, душистое,

Руки будут чистыми. (Мыло)

Гладко, душисто, моет чисто. (Мыло)

Костяная спинка, Жестяная щетинка, С мятной пастой дружит, нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь? (Расческа).

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? (полотенце).

Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо,

Человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли -

Жить нельзя нам без ...(Вода)

*Появляется стоматолог.*

**Стоматолог:**Что у вас случилось?

**Дети:**У Петрушки зубы болят.

*Врач осматривает Петрушку.*

**Стоматолог:** Не ухаживаете за зубами, поэтому и болят зубы. Ребята, как вы думаете, что нужно делать чтоб зубы не болели?.

**Дети:** Нельзя есть сладкого, нужно утром и вечером чистить зубы, полоскать рот после еды.

**Ребенок:**Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**Воспитатель:**А еще надо обязательно есть овощи и фрукты, в них есть такие волшебные вещества, которые помогут вам быть здоровыми.

**Петрушка:** Это,   конфеты и мармелад и шоколад, я их люблю.

**Воспитатель:**Ребята, вы знаете, что за волшебные вещества спрятаны в овощах и фруктах, расскажите   Петрушке о них.

**Дети:**Это витамины, они полезны для роста, чтобы были крепкие зубы, красивые волосы, хорошее зрение, здоровая кожа.

**Ребенок:**Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна.

**Игра «Хлопайте в ладоши».**

(Воспитатель называет полезный продукт - дети хлопают в ладоши,если не полезный- молчат).

**Петрушка:** Ничего в них особенного нет, лучше конфеты, шоколад, мороженое.

**Воспитатель:**Ребята, если есть много сладкого что случится?

**Дети:**Зубы будут болеть и выпадать.

**Воспитатель:** Что еще помогает нам стать здоровыми?

**Дети:**Занятия физкультурой, подвижные игры, гуляние на свежем воздухе, солнечные лучи, катание на санках, коньках.

**Ребенок:**На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одевайся по погоде!

**Воспитатель:**Ребята, вы играть любите? Вы знаете игру «Море волнуется?.

Давайте научим Петрушку играть.

**Игра: «Море волнуется**»

(Дети изображают здоровую, красивую, стройную фигуру, затем больную, некрасивую).

**Петрушка:** Какая интересная игра!

**Воспитатель:**Молодцы ребята, помогли Петрушке. Давайте вспомним, чему мы сегодня его научили (научили делать зарядку, рассказали о правилах гигиены, о полезных и вредных продуктах, как беречь свое здоровье…).

**Ребенок:** Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить,

Научись его ценить!

**Петрушка:** Спасибо ребята, я столько интересного узнал. До свидания ребята.

**Прогулка**

Цель: Развитие у детей двигательной активности.

Задачи:

- формирование четкой речи с помощью считалок;

- развитие ловкости, координации движений с помощью подвижных игр;

- создание радостного настроения.

Материал: мяч, воздушный шарик (с нарисованными глазами, улыбкой).

Ход развлечения:

Педагог: Ребята, посмотрите, к нам в гости прилетел необычный шарик! Это шарик «Непоседа», он прилетает в гости к активным и весёлым детям, которые любят подвижные игры. А вы любите подвижные игры?

Дети: Да!

Педагог: А какие вы любите игры?

Дети: «Ловишки», игры с мячом.

Педагог: Хорошо поиграем в эти игры, но правила сделаем немного необычными, согласны?

Дети: Да!

Педагог: А с чего игра начинается?

Дети: Надо выбрать водящего.

Педагог: В этом нам поможет считалочка

Раз, два, три, четыре, пять,

Шесть, семь, восемь, девять, десять,

Выплывает ясный месяц.

Кто до месяца дойдёт, тот и прятаться пойдёт. (русская народная считалочка)

Подвижная игра «Ловишка»

1.Вариант игры с приседанием: нельзя касаться рукой того игрока, который присел.

Педагог: Ребята, а сейчас попробуем поиграть в эту игру по новым правилам.

2.Вариант игры «Ловишки – примечай-ка»: в безопасности тот, кто дотронется рукой до деревянного предмета на участке.

Педагог: Ребята, может немного отдохнём и разучим новую считалку?

Раз, два, три, четыре,

Сосчитаем дыры в сыре.

Если в сыре много дыр,

Значит вкусным будет сыр.

Если в нём одна дыра,

Значит вкусным был вчера. (В. Левин)

Дети повторяют слова считалочки.

Педагог: Сейчас я вам предлагаю поиграть в игру с мячом.

Подвижная игра «Передай мяч»

Играющие образуют круг, становясь друг от друга на расстоянии одного шага. Одному из играющих дают мяч. По сигналу «Начинай!» дети передают мяч друг другу по кругу в одном направлении. При этом все дети четко говорят:

Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Бросать кто умеет? Я!

Тот у кого на слово «Я» оказывается мяч, выходит на середину круга и говорит: «Раз, два, три – беги». Дети разбегаются в разные стороны, а водящий не сходя с места бросает в них мяч. Ребёнок в которого попал мяч отходит в сторону, бросать мяч только в ноги.

Педагог: Ребята шарик «Непоседа», тоже хочет с вами поиграть.

Подвижная игра «Передай шарик»

Дети встают в круг на расстоянии двух шагов и передают друг другу воздушный шарик не беря в руки, а только касаясь его ладошкой, шарик «перелетает», нельзя, чтобы шарик падал на землю, у кого шарик упал, выходит из игры.

Педагог: Молодцы, ребята, вы настоящие непоседы. Шарику пора лететь к другим детям, он ведь тоже непоседа, чтобы ему было легче лететь, сделаем небольшой ветерок. Дети делают три глубоких вдоха и выдоха (дыхательное упражнение).

Педагог: Дети, вам понравилось играть в «Ловишку» и менять правила.

Дети: Понравилось!

Дети: Да!

Педагог: А новые считалки вы запомнили?

Дети: Да!

**СОН**

Укладывание на сон под спокойную музыку.

Подъём детей постепенный по мере пробуждения.

**Гимнастика после сна "Дружные ребятки"**

Глазки открываются,  
Реснички поднимаются,  
Дети просыпаются,  
Друг другу улыбаются.

Малыши, малыши, дружные ребятки,   
Малыши, малыши, делают зарядку.   
Руки вверх они подняли, потянулись,  
Улыбнулись и еще раз потянулись.  
Раз, два, раз, два – ноги поднимаем:   
Поднимаем, опускаем,  
Поднимаем, опускаем,  
Потихоньку мы встаем -  
Закаляться мы идем.   
Малыши, малыши, дружные ребятки,  
Малыши, малыши, сделаем зарядку.

- Хождение по «Тропе здоровья»;

**Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка»**

Чтобы горло не болело,

Мы погладим его смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрём,

Ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем – да-да-да!

Нам простуда не страшна.

**Спортивное развлечение**

**«Мы весёлые ребята»**

**Цель:**  
1. Развивать физические качества детей.  
2. Воспитывать коллективизм через игру.  
**Оборудование:**нарисованные яблоки и косточки для эстафет, 8 дуг; 2 мяча; флажки по количеству детей; платочки по количеству детей; фрукты или напиток.  
**Действующие лица:**  
Ведущий и Буратино.

**Ход мероприятия**

**Ведущий:**Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами не большой праздник, называется он «День здоровья». Мы с вами сегодня будем бегать, прыгать, лазить и даже смеяться.  
***Стук в дверь, заходит Буратино.***  
**Буратино:** Здравствуйте дорогие ребята! А что это у вас тут? Праздник? А какой? Да? День здоровья значит. Я тоже хочу с вами на день здоровья пойти! Возьмете меня с собой?  
**Ведущий:** Конечно, Буратино! А ты играть любишь?  
**Буратино:** Очень люблю! Особенно соревноваться! А давайте мы с вами посоревнуемся? А назовем наши соревнования «Мы весёлые ребята».  
***Дети по считалочке делятся на две команды.***  
**Буратино:**А теперь назовем наши команды. Одна будет , а друга – .

**Эстафета «Проползи и не задень»**  
Дети стоят в колонне по одному. Первый бежит до дуги, пролазит под ней (по количеству дуг – 4), добегает до флажка и бежит обратно в свою команду.  
**Ведущий:** Буратино, а ты молодец! Какие интересные задания для нас придумал! А вот мое задание.  
**Эстафета «Веселый мяч»**  
Дети стоят в колонне по одному. Каждой команде дается мяч. Нужно встать на четвереньки, поставить мяч перед собой. Катить мяч головой вперед до флажка, взять его там и вернуться в свою команду.  
**Буратино:** Вот это да! Классное задание! А я еще такое знаю.  
**Эстафета «Собери флажки»**  
Дети стоят в колонне по одному. Первый бежит до флажков, поставленных на линии финиша, по количеству детей. Берет там один флажок и возвращается бегом назад в свою команду.  
**Ведущий:** Буратино, ты много знаешь заданий. А вот такое точно не знаешь.  
**Эстафета «Одень платочек»**  
Дети стоят в колонне по одному. Первый бежит до стула, на котором лежат платочки. Надо одеть платочек на голову и вернуться в свою команду.  
**Ведущий:** Молодцы, ребята! Вот видишь Буратино, какие у нас ребята быстрые и ловкие!  
**Буратино:** Я вижу! Тогда я вас сейчас угощу витаминами (угощает)! Ну, а мне пора, до свидания!  
**Ведущий:**До свидания Буратино! А мы с вами ребята пойдем в группу.  
***Организационный уход в группу.***

### 

### 

### 

### Приложение 1

**Дидактические игры**

### Дидактическая игра «Назови предметы»

Цель: закрепить знания о предметах, необходимых для работы врача. Ввести в активный словарь слова из медицинской терминологии.

Ребята, посмотрите на эти предметы и скажите, как они называются. (Термометр, шприц, вата, бинт, фонендоскоп, таблетки, грелка, зеленка, пинцет, массажер).  
А знаете ли вы, человеку какой профессии необходимы эти предметы? Врачу. Что делает врач? Лечит, следит за нашим здоровьем, делает прививки, массаж, взвешивает и т. д.)

### Дидактическая игра «Скажи, что делают этими предметами»

Цель: Активизировать в речи детей глаголы и употребление с ними существительных.

Скажите, как врач использует эти предметы?  
Что делает врач шприцем? Делает уколы.  
Что делает врач термометром? Измеряет температуру.  
Что делает врач ватой? Смазывает кожу перед уколом.  
Что делает врач зеленкой? Смазывает царапину.  
Что делает врач бинтом? Перевязывает рану.  
Что делает врач массажером? Делает массаж.  
Что делает врач фонендоскопом? Слушает дыхание и биении сердца.  
Что делает врач грелкой? Прогревает больное место.  
Что делает врач пинцетом? Достает занозы.  
Что делает врач пластырем? Заклеивает мозоли.

### Дидактическая игра «Найди различия»

Цель: развивать произвольное внимание, наблюдательность, закрепить умение различать и называть цвета.

Взгляните на  эту картинку. Кто на ней изображен? Врач. Как вы думаете, почему у врачей халаты белого цвета? Если халат испачкается, на белом сразу будет заметно, и халат постирают. А на этой картинке кто изображен? Тоже врач. Одинаковые ли эти картинки? Эти картинки очень похожи, но все-таки не одинаковые. Ваша задача найти различия.

### Дидактическая игра «К какому врачу пойдем?»

Цель: Упражнять детей в понимании пиктограмм, различении выражений лица и сопоставлении их с чувствами и эмоциями. Учить говорить сложными предложениями.

Ребята, посмотрите на эти лица. (Показ пиктограмм). К какому из этих врачей пошел бы ты? Почему? (К доброму, ласковому, веселому, внимательному, заботливому). Как вы поздороваетесь и представитесь врачу? Здравствуйте, меня зовут …, а беспокоит меня …

### Дидактическая игра «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»

Цель: Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.

Ребята, помочь сохранить здоровье и заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах.  
Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

### Дидактическая игра «Узнай на вкус»

Цель: развивать вкусовой анализатор, закрепить знания о фруктах, овощах, ягодах.  
(Детям предлагается закрыть глаза, определить по вкусу и назвать то, что они съели).

### Дидактическая игра «Узнай по запаху»

Цель: развивать у детей обоняние. Познакомить с ароматерапией.

Некоторые растения помогают человеку не только, когда он их проглотит. Есть такие растения, которые помогают даже своим запахом. Мы с вами делали чесночные кулоны (резаный чеснок в пластиковом яйце от Киндер-сюрприза с отверстиями, на ленточке). Запах чеснока защищает от гриппа и простуды.   
Вот мята. Ее запах восстанавливает силы, помогает справиться с кашлем.  
А это лаванда. Ее запах помогает уснуть.  
Это кожура любимого вами фрукта. Какого? Апельсина. Ее запах поднимает настроение, улучшает аппетит.  
Это хвоя какого растения? Сосны. Ее запах успокаивает и помогает справиться с кашлем.  
Это комнатное растение вам знакомо. Как оно называется? Запах герани устраняет беспокойство, повышает работоспособность, внимание.  
(Детям предлагается определить некоторые растения по запаху).

### Дидактическая игра «Наполни баночку витаминами»

Цель: развивать мелкую моторику кистей рук, учить располагать изображение равномерно по всей поверхности.

Детям предлагается нарисовать «витамины»  – кружочки с помощью трафаретной линейки. Можно налепить пластилин на картон, вырезанный в форме баночки, а сверху надавливанием заполнить горошинами – «витаминами».

### Дидактическая игра «Делаем зарядку»

Цель: учить детей пользоваться рисунком-схемой.

Все мы скажем «нет» простуде.  
Мы с зарядкою дружны.  
Упражненья делать будем,  
Нам болезни не страшны.  
Ребята, будем делать зарядку по этим рисункам-схемам.   
(В соответствии с показанной схемой, дети выполняют упражнение).

Приложение 2

**Потешки при умывании**

|  |  |
| --- | --- |
| Водичка-водичка, Умой Настино личико, Настя кушала кашку, Испачкала мордашку. Чтобы девочка была Самой чистенькой всегда, Помоги, водичка, Умыть Настино личико  Ай, лады, лады, лады Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Маме улыбаемся.  Чище мойся, воды не бойся!  Кран откройся, нос умойся!  Мойтесь сразу оба глаза!  Мойтесь уши, мойся шейка!  Мойся шейка, хорошенько!  Мойся, мойся, обливайся,  грязь смывайся,  Грязь смывайся! | От водички, от водицы Всё улыбками искрится!  От водички, от водицы  Веселей цветы и птицы!  Катя умывается,  Солнцу улыбается!  Водичка, водичка, Умой Лешино личико, Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щёчки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.  Знаем, знаем, да-да-да Где ты прячешься, вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться! Лейся на ладошку По-нем-ножку. Лейся, лейся, лейся По-сме-лей - Катя умывайся веселей.  Мыло душистое, белое, мылкое,  Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:  Если б грязнуля вспомнил про мыло –  Мыло его,  Наконец, бы отмыло. |

Приложение 3

**Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.