

Проект на тему: «Будь здоров!».

Средняя группа №2 «Улыбка»

Выполнили: Бондарюк Ж.А.
Антропова Л.В.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА:

1. Тема: «Будь здоров!»

2. Вид проекта: познавательно-игровой

3. Участники проекта: дети средней группы (4-5 лет), воспитатели группы, родители воспитанников

4. Срок проекта: 17.04. 2023 - 28.04.2023

Проблема:

- недостаток внимания родителей к здоровому образу жизни;
- малоподвижный образ жизни родителей и детей;
- неосведомленность родителей о важности закаливания детей;
- недостаточно знаний у родителей в организации здорового питания дошкольников в семье.

Актуальность:

В современном, постоянно меняющемся мире, где на человека обрушивается огромный поток информации, стремительный темп и череда нескончаемых дел, на фоне неблагоприятной окружающей среды, проблема здоровья ребёнка наиболее актуальна. Одной из наиболее важных задач в рамках реализации ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

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. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Для того чтобы ребёнок стал физически, психологически и социально здоровой личностью нужно объединить усилия как педагога и специалистов ДОУ, так и родителей.

Проблемный вопрос: Как сохранить свое здоровье?

Цель проекта: Цель проекта: Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

Задачи проекта:

1. Закрепить представления детей о понятии «здоровье».
2. Уточнить правила сохранения и укрепления здоровья.
3. Сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с сохранением здоровья.
4. Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.
5. Заинтересовать родителей в формировании здорового образа жизни в семье.

Ожидаемые результаты:

Детям:

- Снижение уровня заболеваемости;
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Активное вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОО;
- Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

Педагогам:

- повышение профессиональной компетентности в вопросах укрепления и сохранения здоровья дошкольников
- установление партнёрских отношений педагог-ребёнок-родитель

Родителям:

- повышение педагогической культуры в вопросах оздоровления детей
- проявление творческих способностей
- участие родителей в жизни ДОО

Формы реализации проекта:

1. Непосредственная образовательная деятельность.
2. Чтение художественной литературы.
3. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.
4. Наблюдения.
5. Игровая деятельность (дидактические игры, сюжетные, самостоятельные).
6. Развлечения, досуги.
7. Продуктивная деятельность.
8. Исследовательская деятельность.
9. Работа с родителями

I ЭТАП: РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА

Девиз проекта:

«Чтоб сильным и счастливым быть, нужно за здоровьем следить».

План работы над проектом:

1. Сбор информации: подборка иллюстраций, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.
2. Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – вредно», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается», сказка-беседа «В стране Болючке»; образовательная деятельность «В стране здоровья», «Мой весёлый звонкий мяч»; досуги и развлечения «Путешествие Буратино с цифрой 5», «С мячом играем – здоровье укрепляем», «Постарайся угадать, чем листочек может стать».
3. Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика, пребывание на свежем воздухе, умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по дорожкам «Здоровья».
4. Совместная и самостоятельная деятельность: физкультурный уголок «Уголок здоровья», совместные дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, самостоятельная двигательная активность детей, творческая работа в лепке и рисовании «Физкультурное оборудование», изготовление стенгазеты «Будь здоров!».
5. Работа с родителями:
 - выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации по темам «Физкультурное оборудование своими руками», «Растим детей здоровыми» (с презентацией), «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»;
 - индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребёнка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д.;
 - наглядность в виде информационного стенда «Здоровье детей – ценное достояние каждого цивилизованного общества»;
 - изготовление совместно с детьми физкультурного оборудования своими руками; картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»;
 - анкетирование на тему «Как мы укрепляем здоровье в своей семье»;
 - консультация для родителей «Чтобы ребёнок рос здоровым».

II ЭТАП: ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

Ежедневная профилактическая работа с детьми:

Проведение утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, ходьба по дорожкам «здоровья», физкультминутки, артикуляционных и пальчиковых игр, профилактических гимнастик (дыхательной гимнастики; упражнений, направленных на сохранение правильной осанки, зрения; профилактики плоскостопия).

2. Тематические беседы с детьми:

- «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься».
- «О здоровой пище».
- «Полезно – вредно».
- «Кто спортом занимается».
- «Личная гигиена».

- «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

- «В стране Болючке».

3. Ознакомление с литературой:

К.И. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит»; А. Барто «Девочка чумазая»; 3. Александрова «Купание»; Г. Зайцев «Дружи с водой», загадки и пословицы о здоровом образе жизни; А. Кутафин «Вовкина победа».

4. Образовательная деятельность:

- «**Здоровье в порядке, спасибо зарядке**». Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции.

- «**В стране здоровья**». Цель: вызвать желание детей заботиться о своём здоровье, продолжать формировать представление о здоровом образе жизни. Напомнить ребятам, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы быть здоровым. Расширять представление детей о витаминах.

- «**Мой весёлый звонкий мяч**». Цель: Формировать умение детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему; познакомить малышей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»; обогащать словарь детей прилагательными и глаголами; уточнить представления воспитанников о правилах безопасности при игре с мячом; упражнять в умении ориентироваться на плоскости; прививать потребность ребят получать новую информацию о знакомых предметах.

- «**Дружим с водой**». Цель: познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повысить интерес к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья.

5. Игровая деятельность:

Подвижные игры:

- «Озорной мяч». Цель: выполнять подскоки в своем темпе ритме.

- «Воробышки и автомобиль». Цель: закрепление бега в разных направлениях.

- «Кошки - мышки». Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.

- «Кошечка». Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног.

- «Волшебный лес» – комплекс подвижных игр, основанных на подражательных движениях различным животным: медведю, зайцу, лисичке, собачке, кошке и пр.

Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности.

- «Развитие движения у детей среднего возраста». Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки.

Дидактические и развивающие игры:

- «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи». Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

- «В стране здоровья». Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой.

- «Собери мячик». Цель: совершенствовать умение детей из частей составлять целое изображение; развивать внимание, целеустремленность и желание добиваться положительного результата.

- «Мяч на поле». Цель: развивать умение детей ориентироваться на листе, находить заданное положение мяча; прививать интерес к дидактическим играм.

Сюжетно-ролевые игры:

- «Поликлиника», «Аптека», «Магазин полезных продуктов». Цель: формировать представление о содержании труда медицинских работников, фармацевтов и продавцов, вызвать чувство уважения к людям данных профессий; развивать игровой диалог и игровое взаимодействие между воспитанниками во время игры.

Мультимедийные игры:

- «Полезно – вредно». Цель: расширять представления и закреплять знания детей о вреде и пользе продуктов питания, формировать основы здорового образа жизни и валеологической культуры, расширять словарь дошкольников, развивать коммуникативные навыки, внимание, память, слух, быстроту реакции.

- «Где прячутся витамины?». Цель: обобщить и систематизировать знания учащихся о витаминах, полученных в ходе занятия; развивать мышление, память, речь, словарный запас; воспитывать у детей культуру питания.

6. Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:

- Рисование карандашами, фломастерами «Путешествие в страну здоровья».
- Лепка «Физкультурное оборудование».
- Игры с водой в группе.
- Закаливающие мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по дорожкам «Здоровья».
- Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

III ЭТАП: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА

В ходе проведения проекта «Будь здоров!» были получены следующие **результаты:**

1. Дети расширили свои представления о здоровом образе жизни и его обязательных составляющих.
2. Воспитанники с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по дорожкам «здоровья», испытывая при этом удовольствие, играют с водой.
3. Ребята самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
4. Снизилась заболеваемость детей.
5. У родителей сформировалось желание организовывать двигательную деятельность с детьми и уделять больше внимания здоровому образу жизни в семье.

Воспитательная ценность проекта:

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

Познавательная ценность проекта:

У детей повысились представления о значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

Перспектива проектной деятельности в данном направлении:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении.

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.

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 жуёт 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, 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 № 2

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 мыться.

-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, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

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).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

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 жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

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!

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 ухмылкой:
Если б грязнуля вспомнил про мыло –
Мыло его,
Наконец, бы отмыло.

В стране Болючке.

Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.

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 человеческим: 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 одежек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платице,
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одежек, 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 согреть. 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 мучать. - 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 №5

Конспект непосредственно образовательной деятельности в средней группе "Мой весёлый звонкий мяч"

Программное содержание:

- Формировать умение детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему;
- Познакомить малышей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»;
- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами;
- Уточнить представления воспитанников о правилах безопасности при игре с мячом;
- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости;
- Прививать потребность ребят получать новую информацию о знакомых предметах.

Оборудование:

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

Предварительная работа:

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

Ход занятия:

I. Введение в тему занятия.

Собираем пазлы.

- Что получилось?
- О чем сегодня будем говорить?
- Хотите узнать что-то новое о мячах?

II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много – много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

Показ мячей.

а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).

б) А этот мяч называли «попинушка»

- Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)

в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»

- Почему?

г) А этот «китайский» мяч.

- Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

III. Современность.

Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

- Какую? (круглую)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

2. Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасыватьБросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

IV. Составление рассказов.

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы – помогалочки, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

V. Задание на ориентировку на плоскости.

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

VII. Заключительная часть.

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

- Что же за секрет приготовили дети?

- Надуйте воздухом.

- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).

- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

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.

Физкультурное развлечение с родителями в средней группе «Постарайся угадать, чем листочек может стать».

Программное содержание:

1. Вызвать у детей и родителей интерес к выполнению физических упражнений с нетрадиционным предметом — листом бумаги.

2. Развивать координацию движений, способность поддерживать динамическое и статическое равновесие, ориентироваться в пространстве.

3. Доставить радость от выполнения занимательных физических упражнений.

Оборудование: лист бумаги, муз.сопровождение «Вместе весело шагать» Шаинского, «Дождик» Свиридова.

Ход.

1. Построение. Приветствие.

- Дети- готовы?

- Родители-готовы?

- Мы рады видеть родителей, которые нашли время поиграть со своими детьми. Оказывается, чтобы занять ребенка или привлечь его к двигательной активности не надо спешить в магазин, а можно использовать любой подручный материал. Это может быть обычный листок бумаги.

2.Вносят конверт с письмом от «Веселого ветерка»:

«Я — весенний ветерок,

Шлю в подарок вам листок.

Интересно с ним играть!

Постарайся угадать,

Чем листочек может стать!

- отправляемся в путь с волшебным листочком.(листочки под мышкой, звучит музыка)

3..Начинается дождь.

Чтоб не мокнуть под дождем,

Крышу мы с собой берем.

Продолжаем движение , держа листок 2 руками

4.- А теперь нам хочется потрогать капельки дождя – руки разводим в сторону, чтобы листок не упал надо знать секрет: голова поднята, спина прямая, плечи расправлены, идти следует не спеша.

5. - Подул ветер, поднимает листочки, срывает их с головы, кружит по воздуху: подбрасывает листочек вверх и пытается его поймать.

6.- После дождя образовались глубокие широкие лужи, как нам их перейти? (стелет листочки друг за другом и идут по ним).

— Игра «Замри» (развитие равновесия). Дети ходят (не спеша бегают) между листочками, лежащими на полу. По сигналу встают на них, стараясь удержать равновесие.

Варианты усложнения упражнения: уменьшить площадь опоры, сложив листочек пополам; удерживать равновесие, стоя на листочке на одной ноге; удерживать равновесие, сохраняя какую-либо выразительную позу.

7. Вышло солнце и быстро высушило лужи. Мы решили посмотреть, что же нас окружает. Для этого нам понадобится подзорная труба.

- Найдите предметы зеленого цвета,

- Покажите на прямоугольные, круглые и т.д.

(дети находят предметы в подзорную трубу, скрученную из листочка бумаги).

8.- А у меня вопрос к догадливым. Как можно перенести лист бумаги без рук?

Конкурс две команды -кто быстрее перенесет лист бумаги, зажатым коленями.

9.- — Какую любимую детскую игрушку и в то же время физкультурное пособие можно быстро сделать-из листа бумаги? — Мяч.

- Скомкаем листа бумаги и превратим его в «мяч».

- Подбросить и поймать 2 руками

- Подбросить и поймать 1 рукой

- Жонглируем с одной на другую руку

10. - А сейчас свои мячи расправили и порвем на мелкие кусочки. Зажимаем их между ладошками.

- Мы весело играли?

- Нисколько не устали?

- В честь этого – бумажный салют на счет три и криком «Ура!»

11. Подведение итогов.

- Чем же был наш волшебный листок?

Сундучок «Бабушкины рецепты». Народная аптечка
Перед началом лечения посоветуйтесь с врачом!

Ушибы и синяки.

Сырую картофелину разрезать на 2 части, приложить к больному месту и потереть ушиб.

От гайморита.

На 1 стакан кипяченой воды берется 1 чайная ложка пищевой соды, 10 капель йода. Все смешать и промывать нос из пригоршни.

Травы для промывания носа- зверобой, тысячелистник.

На ночь ноздри смазывать постным или облепиховым маслом.

При ячменях.

Используют растения, оказывающие противомикробное, противовоспалительное, действие. Например, подорожник, 3 ст. ложки сухой травы залить стаканом кипятка и дать настояться. Использовать для примочек и промывать по 4-6 раз в сутки.

При воспалении глаз.

Чайную ложку натурального меда залить стаканом кипятка, прокипятить 2 минуты и остудить. Делать примочки на глаза 2 раза в день по 20 минут. Эту же медовую воду можно закапывать по 2 капли утром и вечером.

От кашля.

Сок черной редьки с медом (по вкусу) употреблять при кашле (по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день).

При носовом кровотечении.

Тысячелистник. Растереть свежие листья растения, чтобы они стали влажными и вставить в нос. Сок действует еще лучше.

При плохом аппетите

Аир болотный. 1 чайную ложку измельченного корня залить 2-3 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут. Пить по 2 стакана 3 раза в день, слегка подсластив.

Если осип голос.

Приготовить морковь на молоке. Одну среднюю морковь очистите, порежьте на кусочки и сварите в 0,5 литра молока. Отвар процедите, морковь протрите через сито и добавьте в молоко. Выпейте напиток в течение дня небольшими глотками, им можно также полоскать горло.

Лечение насморка.

1.Насыпать горчицы в носки и так ходить несколько дней.

2. 10-15 минут попарить ноги в тазу с горячей водой, а затем облить их холодной водой и сразу в постель. К пяткам приложить влажные горчичники, забинтовать их фланелью и надеть шерстяные носки.

3.Ладонь левой руки положить на нос и лоб, а ладонь правой — на солнечное сплетение. Минут через 10 насморк должен пройти.

Тема недели.	День недели.	Цель.	Технологии.
<u>«Сохрани своё здоровье сам»</u>	Понедельник.	Воспитать у детей осознанное отношение к своему организму:	1.Дыхательное упражнение «Подуй на снежок» 2.Исследовательская деятельность «Состояние воды» 3.Беседа «Королева зубная щетка» 4. Режимный момент “В гостях у доктора Айболита”. 5.Познавательное занятие «Где прячется здоровье? »
	Вторник		1. Сюжетно - ролевая игра «Больница» - дать детям представление о деятельности разных врачей (лор, терапевт, хирург, формировать эмоционально- познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье 2. Заучивание пословиц и поговорок о здоровье;
	Среда		1.самостоятельные игры в физкультурном уголке 2.упражнение запрещённое движение (развитие двигательной памяти) 3.чтение «Зимние забавы» Нищева Н. 4.Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята»
	Четверг		1.Чтение «Молоко, йогурт и кефир» Ю.Чуприна о пользе молочных продуктов. 2.Подвижные игры по желанию детей. Беседа: «Что я знаю о здоровье?» 3. Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда»

	Пятница		1. Игра «Кто быстрее скрутит ленточку» 2. П/И «Мороз красный нос» 3. дидактическая игра разрезные картинки «Спортивный инвентарь» 4. Дид.игра «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом) Цель: закрепить знания о предметах личной гигиены, спортивных снарядах, развивать внимание.
«Я и мое тело»	Понедельник.	Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закаливание, правильное питание.	Рассматривание картины «Зимние забавы» Беседа «что мы должны делать, когда кашляем и чихаем» П.И «Великаны и карлики» Беседа «Мое тело» Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека». Экспериментирование «Определи плоскостопие» «Фоторобот», «Опиши стопу»
	Вторник.		1. Сюжетно ролевая игра «Больница» 2. Д/и «Зеркало», 3. Презентация «Зимние виды спорта» 4. Рассматривание альбома спортивный инвентарь. 5. Упр. «Горячий чай» дыхательная гимнастика.
	Среда.		1. Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым» 2. П.И «снеговик», «Прямо в цель». 3. Самостоятельные игры в физкультурном уголке
	Четверг.		1. Рассматривание портретов людей разной внешности. 2. Загадывание загадок про части тела.

			- Игры с нетрадиционным физическим оборудованием - Дых упр «Вьюга, снег скрипит» - П.И «Сокол и лиса», «Шишка-камышек».
	Пятница.		- Лепка «Витамины». - Упр. «Любопытная снежинка» укрепление мышц глаз. - П.И. «Снежная карусель»
«День Витаминки» Полезные продукты»	Понедельник.	Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. сформировать у детей представления о разнообразии питания и важности	- Экскурсия на кухню - наблюдение за работой повара, закрепить словарь по темам: «продукты», «овощи», «фрукты» - Познавательное занятие «Режим питания»
	Вторник.		- Разукрашивание картинок с овощами и фруктами - Беседа «Мое здоровье и витамины»,
	Среда.		- Упражнение «Знакомство с продуктами питания» - Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты» «Валеология или здоровый малыш»;
	Четверг.		- Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе» - Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье. - Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. - Чтение художественной литературы Авдеев К. «Помидор»
	Пятница.		- Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» - Изготовление альбома

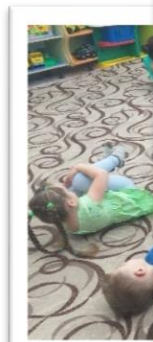
			«Витаминная азбука»;
«Как мы победили болезнетворных микробов»	Понедельник.	формирование у детей ценностного отношения к здоровью	1. Беседа с медсестрой детского сада о болезнетворных микробах; 2. Беседы: «Кто такие микробы?», «Что любят микробы?», «Отчего прокисает молоко?», «Враги микробов», «Микробы и вирусы – враги нашего здоровья»;
	Вторник.		1. Экспериментирование: «Заквашиваем молоко» (полезные микробы), 2. Совместная деятельность «Микробы и вирусы – враги нашего здоровья»;
	Среда.		1. «Осторожно снег!»; 2. Изготовление книжек-малышек «Сказки про микробов»; 3. Составление рассказов детьми на темы: «Мне микроб не страшен», «Что такое здоровый образ жизни», «Правильное питание»; инсценировка стихотворения «Спор овощей»; 4. Совместная деятельность по экспериментированию «Как очистить воду»
	Четверг.		1. Выращивание лука для отпугивания микробов – вирусов; 2. Совместная деятельность «Микробы и вирусы – враги нашего здоровья»; 3. Хозяйственно-бытовой труд «Чистая группа – залог здоровья» 4. Использование музыки для релаксации в совместной деятельности;

	Пятница.		1. Сочинение сказок про микробов; 2. Совместная познавательная деятельность «Как увидеть микробов»; 3. Дидактические игры («Пирамида здоровья», «Аскорбинка и ее друзья», «Валеология» (уход за органами чувств), «Правильное питание», «Мы - спортсмены», «Вредные советы 4. Чтение художественной литературы Остер Г. «Петька – микроб»
«Чистота – залог здоровья»	Понедельник.	Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.	1. Лаборатория: «Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой
	Вторник.		1. Чтение худ. литературы Яснов М. "Я мою руки".
	Среда.		1. Советы Мойдодыра – знание правил гигиены;
	Четверг.		1. Изготовление книжек–малышек.
	Пятница.		1. Просмотр мультфильмов;
«Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим». «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	Понедельник.	Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать	1. Беседа «Наши верные друзья– режим дня»
	Вторник.		1. Чтение художественной литературы: «Деловой человек» Л. Рыжова, «Наоборот» Е. Карганова, 2. П.И: «Не спи, не зевай», «День - ночь», «Живые часы».
	Среда.		1. Д/И « Когда это бывает», «Точное время», «Мой день», «Мой режим дня». 2. Выполнение упражнений по схемам
	Четверг.		1. Чтение художественной литературы «Распорядок

		желания придерживаться правил по его выполнению, развивать память и мышление,	дня», Шорыгина Т 2. Беседа: «Красивая осанка» Цель: побуждать детей выполнять физические упражнения осознанно, понимая их значимость
	Пятница..	умение рассуждать, делать умозаключения. Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма; знать правила оказания первой помощи при различных травмах, правила поведения во время болезни	1. Беседа: «Зачем мы спим?» Цель: рассказать о влиянии правильного распорядка дня на здоровье; формировать привычку к определенному режиму. 2. Рисование: «Мой режим дня дома»
С физкультурой дружить – здоровым быть!»	Понедельник.	Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни	1. Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)». 2. Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»
	Вторник.		1. Беседа с детьми «Что такое здоровье»
	Среда.		2. альбома «Виды спорта». 3. Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 4. Самомассаж от простуды, гимнастика «маленьких волшебников»
	Четверг.		1. Загадки о спорте 2. П/и «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?» 3. Игра-соревнование «Я

			лучше и аккуратнее всех сложил одежду» для закрепления умение быстро, аккуратно раздеваться, раскладывать одежду в определенные места;
	Пятница.		1. Беседа – рассуждение «Я – спортсмен». 2. Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»







Акция
«Чистота
залог
здоровья»



