

«Здоровым быть здорово!»

*Подготовили воспитатели:
Ижбердина А. Р.,
Левинская Т. В.*

Актуальность

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей - подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДООУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью. Потребность в ЗОЖ необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день - помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Аннотация

Мы разработали этот проект с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни. Так как, зима – сезон ОРВИ и гриппа, мы решили попробовать укрепить здоровье детей и привлечь к данной проблеме родителей. В течение зимнего периода с детьми проводились тематические беседы о здоровом образе жизни, о том, что такое закаливание, как влияет свежий воздух на хороший аппетит и крепкий сон и т. д.

Во время ознакомления с художественной литературой обращалось внимание ребят на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни. Разучивались народные песенки и прибаутки о здоровье человека.

В непосредственной образовательной деятельности детям предлагалось поиграть в подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, затрагивающие вопросы здоровья человека.

В течение реализации проекта проводилась работа по закаливанию ребят: умывание контрастной водой, хождение босиком по коврикам-массажерам, проведение подвижных игр на свежем воздухе, дыхательная гимнастика

Совместно с родителями к концу проекта будут оформлены выставки детских рисунков, аппликаций, творческих работ по данной теме, а также фотовыставка «Зимние выходные, пополнение спортивного уголка группы. Кроме этого, для родителей проводились специальные консультации по формированию здорового образа жизни детей старшего возраста, оформлялся наглядный материал в родительском уголке о значении режима и здорового питания для детей.

Цель: повышение уровня знаний и опыта родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

Задачи:

❖ **Для детей:**

- 1) укреплять и охранять здоровье детей
- 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены
- 3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни
- 4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

❖ **Для педагогов:**

- 1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни
- 2) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

❖ **Для родителей:**

- 1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т.д.
- 2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми
- 3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели, родители.

Сроки реализации: сентябрь 2024 – май 2025г.

Вид проекта: долгосрочный

Тип проекта: познавательно - игровой

Ожидаемый результат:

❖ Дети: укрепление здоровья; повышение двигательной активности; обогащение двигательного опыта; развитие культурно-гигиенических навыков, культуры питания; формирование элементарных основ безопасности и сохранения своего здоровья.

❖ Родители: обогащение родительского опыта приёмами взаимодействия и сотрудничества с ребёнком в семье; повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

Этапы реализации проекта

✓ **I этап – разработка проекта**

Сбор информации: проведение первичного опроса детей и родителей.

Перед проведением проекта проводился опрос воспитанников для выявления знаний детей о здоровом образе жизни. По окончании проекта будет проводиться повторный (итоговый) опрос для анализа результатов. Кроме этого, перед проведением проекта проводилось анкетирование родителей по вопросам здорового образа жизни ребенка (приложение 1). По результатам анализа проведенного опроса выстраивалась работа с родителями: разрабатывались консультации (как групповые, так и индивидуальные), содержание родительских собраний, планировалась работа совместной деятельности с воспитателями.

Опрос детей проводился по методу «Модель трех вопросов»:

Что мы знаем об этом?	Что мы хотим узнать?	Как мы можем узнать?
- Дети в группе часто болеют. Почему? Ответы детей: Федя: - Чтобы не болеть, надо много двигаться. Макар: - Потому, что я плохо кушаю. Артём: - Не люблю купаться, умываться. Кристина: - Мама не разрешает ходить босиком. Всеволод: - Бабушка старенькая, поэтому болеет.	Зачем мыть руки с мылом? Зачем ходить босиком по коврикам-массажерам? Почему зарядка бывает разная? Для чего нужно закаляться? Почему люди болеют?	- художественная литература (стихи, потешки, книги, загадки) - наблюдения - прогулки - подвижные игры - дидактические игры - закаливание - утренняя гимнастика - спортивные праздники, развлечения - физкультминутки - рекомендации родителям.

По проведенному опросу мы сделали следующий вывод: дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить. Опрос родителей проводился методом анкетирования. Вопросы анкеты разрабатывались таким образом, чтобы охватить мнение родителей по всем составляющим понятия «здоровый образ жизни». По проведенному опросу среди родителей следующий вывод: многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни, у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия. Родители воспитанников искренне убеждены в том, что они могут поддержать здоровье ребенка с помощью использования синтетических лекарственных препаратов, либо с помощью народных методов лечения во время течения болезни. Практически никто из родителей не использует в быту неагрессивные способы закаливания своего малыша. Исходя из сделанных выводов, мы наметили план работы над проектом.

✓ II этап – перспективное планирование, реализация проекта

Мероприятия	Цели	Предполагаемый результат, воспитанники должны	Сроки
<i>1. Ежедневные мероприятия:</i> -утренняя гимнастика -прогулки -физминутки -водные процедуры -ходьба по массажной	- создать благоприятные условия для физического развития и укрепления организма детей - обогащать двигательный опыт детей	Укрепить здоровье, повысить двигательную активность. Развивать знания о спорте, физическом развитии, пользе движения.	В течении всего проекта

дорожке -самомассаж ушей -пальчиковая гимнастика -подвижные игры - занятия по физической культуре <i>Нод</i> : «Русская каша – сила наша» «Где прячется здоровье?» «Будем строцными и красивыми» Физкультурные занятия. Игры на свежем воздухе. Спортивные развлечения.	- совершенствовать навыки бега, поощрять активных детей - способствовать закаливанию детского организма - способствовать профилактике детской заболеваемости, воспитывать привычку сознательно заботиться о своём здоровье.		
<i>Беседы:</i> «Зачем заниматься спортом» «Если человек не будет двигаться?» «Зачем проводят олимпиаду?» «В здоровом теле – здоровый дух» Знаменитые российские спортсмены» ГТО – что это такое?»	- сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания. - формировать у детей представления о простудных заболеваниях, о правилах их предупреждения, о том, как нужно себя вести во время болезни и в период выздоровления	- знать о режиме в питании и его влиянии на здоровье, необходимости соблюдать режим питания. - иметь представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.	В течении всего проекта
<i>Чтение художественной литературы о спорте и укреплении здоровья</i>	Познакомить с произведениями, 1. А. Бах «Надо спортом заниматься!» 2. Г. Новицкая «Мышка плохо лапки мыла» 4. Э. Керра «Бедный доктор Айболит» 5. А. Барто «На зарядку» 6. Г. Дядина «Чтобы сильным быть сполна» 7. Г. Дядина «Хомка» 8. Н. Сабри «Спорт для жизни очень важен» 9. Е. Силенок «Чистота – залог здоровья» 10. А. Никулина «Быть здоровым – это модно»	Развить умение делать выводы из прочитанного, применять знания в жизненных ситуациях, принятие роли героя на себя и объяснять свой поступок.	В течении всего проекта

	11. Л. Авдеева «Нужно спину так держать» 12. Л. Щепачева «Как медвежонок Шуня здоровье искал» 13. Е. Качур «Если хочешь быть здоров»		
<i>Просмотр развивающих и развлекательных передач о спорте.</i>	- учить самостоятельно мыть и вытирать руки, знать местонахождение своего полотенца - закрепить культурно-гигиенические навыки умывания -формировать первичные представления детей о здоровье, своем организме - прививать навыки бережного отношения к своему здоровью.	Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур. Обобщить представления о правильном питании, его значимости для здоровья.	В течении всего проекта
<i>Подвижные, народные, малоподвижные, хороводные, пальчиковые, групповые игры, соревнования.</i>	Учить играть в подвижные игры, выполнять правила игры, уметь проигрывать, вызывать чувство соперничества, командного духа	Знать правила игры.	В течении всего проекта
<i>Художественное творчество: Рисование, лепка, аппликация, оригами:</i>	Развивать усидчивость, аккуратность, знания о видах спорта, человеческом теле, пропорциональности работы « Мы катаемся на санках», Мой любимый вид спорта», (лепка), «Спортсмены» (рисование), «Фрукты» (Природный материал),» Игра в снежки» (аппликация).	Учить выражать свои эмоции в творчестве, развивать замысел, раскрывать смысл своей работы	В течении всего проекта
<i>Самостоятельная деятельность: подвижные игры, игры с мячом, утренняя зарядка,</i>	Разобрать тонкости игры, приёмы, правила. Знакомство с видами спорта. СР-И «Я тренер», «Повторяй за мной» Дидактические игры на скорость, внимание,	Пользоваться полученными знаниями, уметь занят себя полезным делом.	В течении всего проекта

	«Шашки», «Шахматы», «домино», «твсттер», «классики, «футбол», «баскетбол» и др.		
Взаимодействие с семьёй			
<i>Анкетирование</i> - «ЗОЖ», «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка» <i>Консультации, рекомендации, памятки</i> - «Рекомендации по ЗОЖ» - «Вредные привычки» - «Баю-баюшки-баю» - «Как правильно одеть ребенка» - «Режим дня» - «Здоровье всему голова» - «Ешьте овощи и фрукты -правильно» - «Комплекс упражнений для дошкольников при хронических заболеваниях детей» <i>Индивидуальные беседы</i> о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пище, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.	- выяснить отношение родителей к оздоровлению детей в условиях ДОУ - информировать родителей о наиболее частых болезнях детей этого возраста – простудных заболеваниях и приёмах лечения - ориентировать родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к ЗОЖ - разъяснять родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребёнка. - знакомство родителей с содержанием стендовой информации - привлечь внимание родителей к значению двигательной активности для развития здорового организма - донести до родителей значимость проведения ежедневной утренней гимнастики, познакомить с основными правилами проведения гимнастики и ее пользе для детского организма.	Совместная с воспитателями работа по наполнению спортивного центра группы (к концу проекта) Выставка	В течении всего проекта

III этап - подведение итогов проекта

- Мастер-классы с родителями (март – апрель)
- Спортивный праздник (май)
- Презентация по проекту

Список литературы:

1. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н. В. Елжова. – Ростов и/Д: Феникс, 2011. – 215с
2. Павлова, М. А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М.А. Павлова, М. В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2012. – 186с
3. Интернет - ресурс

ПРИЛОЖЕНИЕ

АНКЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
Анкета для родителей

Приложение 1

«Здоровый образ жизни»

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- а) раз в месяц
- б) раз в полгода
- в) раз в год
- г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

- а) считаю недопустимым
- б) возможно умеренное употребление во время праздников
- в) это недопустимо в присутствии ребёнка
- г) не считаю это проблемой

6. Как Вы относитесь к курению?

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребёнка
- в) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

Анкета для родителей

1. Откуда вы получаете знания о ЗОЖ (здоровый образ жизни).

- а) из специальных книг
- б) из средств массовой информации
- в) из беседы

2. Вы ведёте здоровый образ жизни?

- а) да

- б) отчасти
 - в) нет
 - г) затрудняюсь
3. **Вы прививаете ЗОЖ своим детям**
- а) да
 - б) затрудняюсь ответить
4. **Если вы прививаете, то каким способом**
- а) с помощью бесед
 - б) на личном примере
 - в) совместно
 - г) с помощью спортивных занятий
5. **Вы употребляете спиртные напитки**
- а) очень редко
 - б) не употребляю
 - в) часто употребляю
6. **Вы курите?**
- а) нет
 - б) очень редко
 - в) часто
 - г) бросил
7. **Как дети проводят досуг**
- а) у бабушки
 - б) гуляют во дворе
 - в) смотрят телевизор
 - г) с друзьями
 - д) занятия спортом

АНКЕТА

Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка.

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Болел ли Ваш ребенок в последние полгода? _____
Если болел, перечислите заболевания _____

2. Сколько дней болел Ваш ребенок? _____
3. Что было причиной его болезни? _____

4. У ребенка есть постоянный режим дня? _____
5. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику? _____
6. Ежедневно ли он чистит зубы? _____
7. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? _____
8. Употребляет ли фрукты, овощи? Сколько раз в день? _____
9. Уважает ли ребенок окружающих его людей и не спорит по пустякам? _____
10. Регулярно ли Вы с ребенком проводите закаливание? _____
11. Всегда ли одеваете ребенка по погоде? _____
12. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в детском саду)? _____

13. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни? _____

14. Есть ли у Вас дома физкультурно-оздоровительный комплекс? _____

Приложение 2

Конспект занятия: «Где прячется здоровье?»

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье.

Задачи: Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Здоровый человек – это, как правило, образованный человек, усвоивший одну простую истину: «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым»

Ход занятия

- Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними.

- Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это – значит, здоровье желаю. Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье. - Как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей)

- Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду :

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать - решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

- Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Здоровье – это сила, хорошее настроение, и все у нас получается. Я открою вам маленький секрет – наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучиков. Эти лучи живут в каждой клеточке нашего организма.

- Первый лучик – это сила.

Я приглашаю вас на разминку.

Сделаем разминку – держим ровно спинку.

Голову назад, вперед, влево, вправо, поворот.

Руки вверх, поднять прямые. Вот высокие какие!

Еще выше потянулись, вправо-влево повернулись.

А теперь танцует таз. Посмотрите-ка на нас!

Этим славным упражнением поднимаем настроение.

Дальше будем приседать – дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, словно мячики весь день.

- Посмотрите, сколько сил стало в ваших руках! Сразу видно – силушка по жилушкам огнем бежит! А почему человек должен быть сильным? **Крепнет человек – крепче камня становится. Слабеет – слабее воды.** Давайте выучим эту пословицу.

- Дети, какие мышцы стали у вас? (Крепкие и сильные.)

- А настроение? (Бодрое, веселое.)

- Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой? (Чтобы не болеть, быть здоровым.)

- Правильно, ребята. **«Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать».** Давайте все вместе повторим. Помните об этом, ребята.

- Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

- Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит? Ничего нет.

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (*Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки*).

- Что за невидимка сидел в бутылке? Это воздух.

- Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

- Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х».

2. «Заблудились в лесу». Сделать вдох на выдохе прокричать «а-у-у». - Дети, скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения? Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.

- Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух.

- Так как же называется второй лучик здоровья?

- Правильно! **Второй лучик - это Воздух.**

- Дети, что это?

- Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы?

- Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на

утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

- Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

- Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

- А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «Разложи по порядку». (нужно выложить картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня)

- Дети, значит, как называется третий лучик здоровья? **Режим дня.**

- Да, третий лучик здоровья – это режим дня. Давайте отдохнем и проведем физкультминутку.

- Дети, чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

- Дети, давайте поиграем с вами в словесную игру, и я знаю, что вы знаете о полезной еде. Я читаю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно». 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 (правильно)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)

4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно) Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

Стук в дверь, заходит доктор Айболит.

Доктор: Здравствуйте, дети, вы меня узнали?.

Доктор: Кто я? (ответы детей)

Доктор: Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А,Б,С. А вы что знаете о витаминах.

1-й ребенок: Я витамин В, помогаю сердцу.

Очень важно спозаранку
Есть на завтраки овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

2-й ребенок: Я витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую.
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

3-й ребенок: Я витамин С, укрепляю организм

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Если даже кислый он.

Доктор: Спасибо, ребята, знаете вы о витаминах. Я сейчас вас угощу апельсинами. Кушайте на здоровье и никогда не болейте. (Раздает детям апельсины)

Дети: Витамины будем кушать мы всегда, и не будем мы болеть никогда. *Доктор прощается и уходит из группы.*

- Итак, как же называется четвертый лучик здоровья? **Полезная еда!**

- Итак, четвёртый лучик здоровья – это полезная еда и витамины.

- Ну и **Пятый лучик – это хорошее настроение.**

- Посмотрите, наше солнышко улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли спрятанное богами здоровье. Главная наша задача – сберечь его. Закройте глаза. Представьте, что вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекошет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы отнесете и подарите друзьям. Потяните рук вверх, вдохните и откройте глаза на счет три. Ваша прогулка была чудесной!

- Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

- Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, а это - выполнять физкультурные упражнения, делать

дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня, то будете такими, как солнце, яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

Дети читают стихи

1. Всем известно,
Всем понятно, что Здоровым быть приятно
Только надо знать, как здоровым стать.
2. Чтоб здоровым быть, учтите заранее,
Что всем необходимо полезное питание.
И помните об этом, идя по магазинам.
Не сладости ищите, ищите витамины.
3. В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом неразлучен.
Проживешь сто лет,
Вот и весь секрет.

- Дети, вам понравилось занятие? А что именно понравилось? Что вы узнали нового? Я очень рада. ВСЕМ СПАСИБО!

Занятие по здоровьесбережению в подготовительной группе на тему: " Будем стройные и красивые"

Программное содержание: объяснить детям, какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья; показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки; воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приемы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

Материал: картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

Словарная работа: Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

Ход занятия:

- Дети, что такое здоровье? Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской "Дедушка и мальчик".

Жил старый, старый мальчик
С сутулою спиной,
Он горбился за книгой,
Сгибался за едой.
И он ворчал,
Ворчал.
Ворчал,
И всех он огорчал.
Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.
Попросят мыть посуду,
Ворчит - бурчит! "не буду"
Не буду! Не буду!
И у него был дедушка,
Который не ворчал,
И не ворчал.
И не ворчал.
А всех он выручал.
Какой - то странный дедушка.
Какой - то он чудной,
Веселый, статный дедушка.
Ну, просто молодой!

- Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке.

- А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот. А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей). Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка (суждения детей). Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела и не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда

напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

- Проведем оздоровительную минутку.

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

До чего трава высока,

То крапива, то осока.

Поднимаем выше ноги,

Коль идем мы по дороге.

Дождик, дождик, кап - кап - кап –

Мокрые дорожки. Все равно пойдем гулять,

У нас есть сапожки. *(Ходьба друг за другом Ходьба на носках, на пятках, змейкой; Ходьба высоко поднимая ноги; Бег в среднем темпе).*

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую, правильную осанку? Тогда давайте учиться держать осанку. *(Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне.)* Живот втяните. Вот такая должна быть осанка. За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определено каждому свое место за столом, и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки. Запомните три важных правила и всегда выполняйте их. Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть, все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки) Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное. На таком расстоянии должна находиться голова от стола, когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете. Правило третье: Между краем и

грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите. Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой. Анализ занятия.

Конспект занятия в подготовительной группе «Русская каша - сила наша».

Цель: Закрепление представлений об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности популярного питания, о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп.

Предварительная работа:

1. Чтение художественной литературы, сказок: «Каша из топора», «Мишкина каша», «Горшочек каши».

2. Ознакомление детей с пословицами и загадки о каше ...

Задачи:

1. Сформировать у детей представления о завтраке как об обязательном компоненте ежедневного меню.

2. Расширять представление детей о крупяных культурах.

3. Подводить детей к познанию богатств русского языка, развитию мышления и воображения через пословицы, загадки.

4. Воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

Материал: Письмо от Хрюши; разновидности круп; для дигустации - приготовленные каши разных видов, ложки, салфетки; канат.

Ход занятия:

- Ребята сегодня к нам в детский сад пришло письмо из больницы. *«У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, все тело вялое. И я составил себе меню: торт с лимоном, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. А Степашика смеётся надо мной и называет меня глупым. Но всё равно я скоро буду совсем здоровым.»*

- Как вы думаете, ребята, правильно ли Хрюша составил себе меню, правильно ли он питается? А давайте проверим, чем же мы сможем помочь Хрюше?

- Ребята ответьте на такой вопрос: Что такое завтрак?

Дети: Завтрак - утренний приём пищи.

- Посмотрите на наши часы. Кто правильно покажет время завтрака, обеда, полдника, ужина? Ответы детей.

- Ребята, вы ночью кушаете?

Дети: Нет.

- Сколько часов вы спите? (ответы детей). Как долго? И всё это время организм не получает пищи, а значит, истощает все запасы и силы. Утром мы просыпаемся, нашему организму нужны новые силы, чтобы двигаться, думать, что-то делать. Завтрак нам нужен для того, чтобы эти силы восстановились. Завтрак должен быть обязательным для каждого человека. А наиболее подходящее блюдо для завтрака это ?

Дети: Каша.

- Молодцы ребята! А знаете почему? Однажды археологи откопали в земле горшочек с зёрнами пшеницы. Эти зёрна пролежали под землёй тысячу лет и не испортились. Из этих зёрен попытались приготовить кашу, хлеб и они получились очень вкусными. Оказывается, каши содержат много полезных и питательных веществ, быстро усваиваются. В крупах, ребята меньше всего накапливается вредных веществ.

Физкультминутка.

По весне поле вспахали (Дети делают скользящие движения ладоней друг о друга.)

Зерном поле засевали (Прикасаются пальцами одной руки к ладоням другой и отводят руку в сторону)

Солнце припекает (Перекрещивают ладони, раздвинув пальцы и поднимают руки (солнце))

Землю согревает (Опускают руки, делая пружинящие движения ладонями, раскрытыми к полу)

Высоко поднялись колоски (Сгибают руки в локтях, разворачивают ладони друг к другу)

К солнышку тянутся они (И медленно поднимают руки)

Ветер налетает, колоски качает (покачивают руками над головой). - Каша - исконно русское блюдо. В старину каши варились в честь любого знаменательного события (рождение ребёнка, свадьбы), в армии солдаты ели каши (оттуда идёт название «Суворовская каша»). Существовал обычай - в знак примирения между врагами, варили кашу. С тех пор, про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сварить». Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел?» Ответы детей: Каша - полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным.

- А вы знаете, из чего варят каши?

Дети: Из круп!

- Сейчас я вам загадаю загадки, мы с вами отгадаем и посмотрим коллекцию зерновых. После чего ответим на вопросы.

1) Стоит в поле метёлкой,
В мешке - жемчугом. (Пшеница)

- крупа манная

2) Сидит мышка в золотой кубышке. (Просо)

- крупа пшённая

3) В поле сережки
На тоненьких ножках. (Овес)

- крупа овсяная, овсяные хлопья

4) Белая, на снег похожа. (Рис)

- крупа рисовая

5) Черна, мала крошка

Соберу немножко,

В воде поварят,

Кто съест - похвалит. (Гречка)

- крупа гречневая .

- А какие крупы вы знаете?

И какие каши из них варят?

Дети: Рисовая, гречневая, пшенная, манная, ячневая, овсяная.

Конкурс «Узнай крупу на ощупь».

- Молодцы ребята! быстро вы узнали крупы и правильно их назвали. А как вы думаете, какая каша самая полезная? Детям - читает стихи.

Кушай кашу «Геркулес»

*Это чудо из чудес!
Кушай - станешь силачом,
Любая гиря нипочём!
Каша белая из риса
Полезней всякого ириса.
Зерна белые тверды,
Но налей в чугуны воды
Да поставь на огонек,
Да подсыпь-ка сахарок,
Подсоли немножко
И берись за ложку.
Каша из гречки
Где варилась?
В печке.
Кашу хвалили,
На всех разделили!
Кашу манную любят малыши!
Белую, пушистую едят от души.
Любят её с маслом,
Любят с молоком.
Станут все красивыми
И сильными потом!*

- У нас на Руси народ сложил очень много пословиц про кашу. Давайте вспомним, какие знаете (помните) вы пословицы про кашу.

Пословицы.

Щи да каша - пища наша.

Русская каша - матушка наша.

Кашу маслом не испортишь.

Что за обед, коли каши нет.

Ешь каши больше - проживёшь дольше.

- Ребята, вы много знаете о кашах, давайте для Хрюши покажем, как правильно ему сварить кашу на завтрак.

Игра «Варим кашу».

Дети встают в круг - это «горшок». Договариваются, кто будет «молоком», кто «солью», «сахаром», «крупой». Как только ребёнок услышит название своего продукта, он тут же выходит внутрь круга.

Раз, два, три, Кашу нашу, горшок вари!

Дети идут по кругу.

Мы внимательными будем, Ничего не позабудем!

Наливаем молоко

«Молоко» входит в круг, остальные продолжают движение.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Сыплем соль

«Соль» входит в круг.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Сыплем сахар

«Сахар» входит в круг.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Насыпаем крупу ...

В круг входят все остальные дети.

Ничего не позабыли –

Все продукты поместили.

Каша варится:

«Пых - пых!» - для друзей и для родных.

А себя мы позабавим:

Прыгнем и поприседаем.

Каша варится, пыхтит,

Вкусным запахом дразнит.

А теперь все друг за другом

Размешаем кашу кругом!

И попробуем - ка нашу вместе сваренную кашу!

Её вместе поедим,

Всех - всех кашей угостим.

Ведь варилось - то: «Пых - пых!»

Для друзей и для родных.

- Молодцы ребята! Теперь мы сможем помочь Хрюше выздороветь.

Скажите, а вы все кушаете каши? Ответы детей.

- Вот мы сейчас и проверим. Вот вам канат, поиграем в игру «Перетяни канат». Вот и посмотрим, кто из вас больше каши съел.

Подводится итог занятия.

Сценарий спортивного мероприятия

«Физкульт-ура! В гости к нам пришла игра!»

Актуальность.

Тема актуальна, так как ускорение ритма современной жизни, прогресс науки и техники снижают двигательную активность детей. Поэтому, всё чаще

в школу приходят дети с очень низким уровнем физической подготовленности, не желающие заниматься физической культурой и спортом, укреплять своё здоровье, дети с различными заболеваниями. Чтобы вызвать интерес детей к спортивной деятельности, к спортивным играм мы и проводим эти соревнования.

Ценность этих мероприятий заключается в том, что они не требуют от участников длительной специальной подготовки, могут проводиться в любое время года в спортивном зале, на улице, на стадионе. Участвовать в них могут дети разного возраста.

В зависимости от цели и задач соревнования могут способствовать развитию у участников двигательных качеств, формированию таких положительных черт характера, как воля, уверенность в своих силах, инициативность, самостоятельность, чувство взаимопомощи, дисциплинированность, чувство ответственности, умение контролировать свои эмоции, подчинять свои интересы интересам команды.

Такие соревнования могут служить и прекрасным средством отбора в спорте. Ведь в выражении «человек познаётся в беде, а ребёнок — в игре» немало справедливого.

Цель: популяризация активного отдыха, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни и выработка у

них правильных двигательных действий в процессе физического воспитания.

Оздоровительные:

Укрепление здоровья, развитие физических качеств у подрастающего поколения, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.

Пропаганда значения физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.

Воспитательные:

Воспитывать чувство коллективизма взаимопомощи, самодисциплины, волевых качеств, умение взаимодействовать в команде.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: спортивный инвентарь, ведра, белые листы, платочки, рюкзаки, ложки, конфеты, корзинки. Колонка, флешка для музыкального сопровождения.

Ход праздника:

Спортивная площадка украшена надувными шариками, плакатами со спортивной тематикой. «О спорт, ты мир!», «В здоровом теле – здоровый дух», «Спорт – это жизнь!», «Физкульт-ура! В гости к нам пришла игра!»

Вед: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть вас. Сегодня мы проводим спортивное мероприятие, которые называются «Физкульт-ура! В гости к нам пришла игра!» для девочек и мальчиков, обладающих вниманием, волей к победе, выдержкой, смекалкой. К соревнованиям допускаются ловкие, быстрые, не равнодушные к своему здоровью и физическому развитию ребята.

Вед: *(Звучит маршевая музыка. Выходят участники соревнований).* Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды *(аплодисменты)*. И конечно-же приветствуем болельщиков и гостей!

Вед: Все хотят соревноваться.

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать!

Вед: Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды,

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно

Представляем жюри -----

Вед: Пусть жюри весь ход сражения

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

1. Представление команд, приветствие

1-й капитан: Наша команда: «Стрела», все вместе: «Наш девиз»: «Стрелы» стремительный полёт нас к победе приведёт!

2-й капитан: Наша команда: «Ракета», все вместе: «Наш девиз»: В соревнованиях лучше нету быстрой и дружной команды «Ракета»!

2. Основная часть

Вед: *Хочу напомнить вам о правилах поведения и о правилах безопасности во время проведения спортивных эстафет. Вы их знаете и должны их помнить и соблюдать!*

1). Эстафета «Закаливание». По сигналу учителя участники бегут к ведру, опрокидывают его на себя, изображая обливание, затем возвращаются к команде.

2). Эстафета «Болото».

По сигналу участник должен начать проходить «болото», не замочив ног. У него для этого есть 2 листа. Перекладывая листы всё вперёд и вперёд, проходит болото. Выигрывает та команда, которая затратила на переход меньше времени

3). Эстафета «Цепочка с платочком». А заключается он в следующем. Все команды встают в одну шеренгу, взявшись за руки. У стоящего в самом конце в руках платок. Он змейкой под руками оббегает всех, оббегает ориентир и встает первым. Передав платочек в начало команды. Так же

поступает каждый участник команды. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

4). Танцевальный конкурс «Горячая 10-ка».

Вед.– Вы все размялись хорошо.

Ждет вас новое задание!

Непростое испытание!

Испытание это танцевальное, творческое. Здесь победит задор! Звучат мелодии (по очереди), а вам предлагают различные задания: самые активные руки, самые активные ноги, самая активная голова, самое активное туловище. Выигрывает самая задорная и оригинальная команда.

5). Конкурс болельщиков. Пока жюри подводит итоги конкурсов, проведём конкурс болельщиков.

Игра «Доскажи словечко».

1. Просыпаясь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю ... (зарядку)
2. Не обижен, а надут.
Его по полю ведут.
А ударят – нипочём!
Не угнаться за ... (мячом).
3. На ледяной площадке крик,
К воротам рвётся ученик –
Кричат все: «Шайба! Ключка! Бей!»
Весёлая игра... (хоккей).
4. Два берёзовых коня
По снегу несут меня.
Кони эти рыжи
И зовут их - ... (лыжи).
5. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки).
6. Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка,
На бруски набил я планки,
Дайте снег! Готовы ... (санки).
7. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги,
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ... (велосипед)
8. Я атлетом стать хочу,
Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чём,
Как вы стали силачом.
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (гантели)

6). Эстафета «Гантели». Участники команд выстраиваются в две колонны и над головами передают «гантель» пластмассовую бутылку с водой от первого участника (капитана) последнему. Последний участник, получив «гантель», бежит и становится во главе колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан команды снова не окажется во главе колонны

7). Эстафета «Картошка».

Ребята бегут с туристическими рюкзаками, в которых находятся мячи для тенниса. Они кладут в каждый лежащий обруч мяч, добегая до флага, возвращаются назад. Следующий участник команды собирает из обручей мячи и возвращается назад. Побеждает та команда, которая быстрее завершила эстафету.

8). Эстафета «Кенгуру». Прыжки с зажатым между ног мячом до поворотной стойки. Обрато – бег с мячом в руках.

9). Эстафета «Вперед, по магазинам!»

Сейчас вы отправитесь в воображаемый магазин за конфетами. Каждый член команды должен принести в маленькой ложечке конфетку в корзину, передать ложечку следующему игроку. По количеству купленных конфет начисляются очки.

10). Эстафета «Дружба».

Начинают соревнование капитаны. Они бегут до поворотной стойки, огибают её, затем возвращаются к команде и цепляют «Вагончик» (следующего участника). Эстафета проводится до тех пор, пока дистанцию не преодолеет вся команда. Побеждает команда, которая первой пройдёт всю дистанцию, не потеряв в пути «вагончики».

11). Конкурс болельщиков «Спортивные загадки».

1. Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)

2. Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)

3. Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейболе)

4.Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)

5.В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)

6.Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие... (гири)

7.Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи)

8.На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)

9.Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... (хоккей)

3. Подведение итогов.

-Слово предоставляется жюри.

Построение. Объявление команды – победительницы. Награждение грамотами, призами победителей и участников.

Ведущий: Спасибо Вам, и до свиданья!

До новых встреч в спортзале этом.
Соединяйте спорт и знания,
И душу грейте добрым светом!

Тематические консультации для родителей:

«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей »

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру. Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

«Движение и здоровье детей»

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем! (интернет ресурс)

Художественное слово, используемое в работе с детьми

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.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое

- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

Здоровье.

Пословицы и поговорки о здоровье.

Без здоровья нет хорошей жизни.
 Больной — лечись, а здоровый — болезни берегись.
 Больному и золотая кровать не поможет.
 В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен.
 В здоровом теле — здоровый дух.
 Врач больному — друг.
 Где душно, там и недужно.
 Двигайся больше — проживешь дольше.
 Доброе дело питает и разум, и тело.
 Добрым быть — долго жить.
 Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.
 Жарок день — уйди в тень.
 Жизнь не прощает беспечного отношения к своему здоровью.
 Заболеть легко — вылечиться трудно.
 Здоровье дороже золота.
 Здоровьем дорожи — терять его не спеши.
 Кто много лежит, у того бок болит.
 Недосыпаешь — здоровье теряешь.
 Оденешься в мороз теплее — будешь здоровее.
 Потерять здоровье легче, чем сохранить.
 Физкультурой заниматься будешь — про болезни забудешь.
 Ходи больше, жить будешь дольше.
 Хочешь кашлянуть, рот прикрыть не забудь.
 Чем лучше пищу разжуешь, тем дольше проживешь.
 Чистота — залог здоровья.

Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей

О здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
 Организм свой укрепить,
 Знает вся моя семья
 Должен быть режим у дня.
 Следует, ребята, знать
 Нужно всем подольше спать.
 Ну а утром не лениться—
 На зарядку становиться!
 Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Злой разбойник КАРИЕС

У детей он зубы ест
Зубы ровные, кривые,
И клыки, и коренные.
Днем и ночью — ест-ест-ест
Злой разбойник КАРИЕС.
Как нам справиться с бандитом?
Мало лишь ходить умытым!
Надо также по утрам
Зубы чистить — нам и вам!

Стих о здоровье для детей

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,

В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

Бедный доктор Айболит

Бедный доктор Айболит!
Третий день не ест не спит,
Раздает таблетки
Непослушным деткам,

Тем, кто рук не мыл к обеду,
Кто без счета ел конфеты,
Кто босой гулял по лужам,
Тем, кто мамочку не слушал,

Тем, кому теперь живот
Спать спокойно не дает,
У кого температура,
Доктор раздает микстуру,

Он всю ночь лечить готов,
Чтобы каждый был здоров.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

1. Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ...(Мяч)

2. Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...(Гантели)

3. Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. (*Велосипед*)

О лекарствах

1.Хоть ранку щиплет он и жжёт
Отлично лечит — рыжий...(*Йод*)

2.Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон...(*Зеленки*)

3.Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины...(*А, В, С*)

4.Я под мышкой посижу
И что делать укажу:
Или разрешу гулять,
Или уложу в кровать. (*Градусник*)

5.Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг —
Потому что это — (*Лук*)

О здоровом образе жизни

1.Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день...(*Зарядку*)

2.Болесть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье...(*Спорт*)

3.Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом...(*Дышать*)

О гигиене

1.Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить...(*Зубы*)

2.Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с...(*Мылом*)

3. Он в кармане караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос. (*Носовой платок*)

4. Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня – бегу,
От болезней берегу (*Вода*)

Зрительная гимнастика в стихах

Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.
Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.
Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.
А сейчас расслабились
На места отправились.