

МДОУ ЦРР «Зорька» детский сад №16»

**Краткосрочный проект
в старшей группе №3**

«Быть здоровыми хотим»

**Сазонова И.С.
Шинкарева О.В.**

г. Железногорск

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Следовательно, нашим детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы, социальные запросы. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Цель: Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта.

Предполагаемый результат: Научить ориентироваться в разных видах спорта. Повышение активности родителей в образовательном процессе, в укреплении здоровья детей и их физического совершенствования. Систематизация знаний родителей по вопросам физического воспитания детей. Развитие физических качеств. Формировать потребность в двигательной активности. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Задачи:

1. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей,
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье

Срок реализации: Краткосрочный, творческий проект в течение 3 недель.

Участники проекта: Дети, родители, воспитатели.

Ожидаемые результаты:

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
2. Сформированность гигиенической культуры.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Физическая и психологическая готовность детей к обучению в школе.

3. Педагогическая, психологическая помощь.
4. Повышение уровня комфортности.

Для воспитателей:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.
3. Самореализация.

Выполнение проекта:

Девиз проекта:

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

Этапы реализации проекта:

I этап – Подготовительный:

Подборка:

- методической литературы «Физическое культура и оздоровление детей дошкольного возраста»;
- сценарий с использованием игр с элементами спорта;
- конспектов бесед, игр - путешествий;
- картотеки с подвижными играми для детей старшего дошкольного возраста;
- консультаций для родителей;
- подборка раскрасок, стихов, загадок о спорте (воспитатели, родители)
 - рекомендаций для педагогов «Спортивные игры – футбол, баскетбол, бадминтон»;
 - изготовление атрибутов для подвижных игр (дети=родители) ;

II этап – Практический:

Ежедневная профилактическая работа

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) .
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» .
- Воздушное контрастное закаливание (Приложение 10)

Перспективное планирование проекта:

Октябрь	
1 неделя 13.10.-19.10.	Беседы: - «Зачем заниматься спортом?» (Приложение № 1) Занятия беседа «Спорт в нашей жизни» (Приложение № 2) Подвижные игры: «Воевода», «Передай мяч» «Мы веселые ребята» (Приложение № 9) Работа в спортивном уголке. Дидактические игры: упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» «Спортивное домино» Заучивание пословиц Знакомство с пословицами о спорте и физкультуре (Приложение №3). Спортивные игры: батскетбол, городки. Творческая мастерская: Коллективная работа с детьми: «Полянка здоровья смешариков» (аппликация –конструирование)
2 неделя 20.10 – 26.10	Беседы: - «Знакомство дошкольников с организмом человека»(приложение №5);

	Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников – «В стране Болючке». Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье. (приложение №8); Загадки о спорте (Приложение №3) Сюжетно-ролевая игра «Повара. Здоровое питание» Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Лиса в курятнике», «Затейники» «Самолеты» (Приложение № 9) Спортивные игры: городки, батскетбол. Игры со скакалкой. Развлечение: «Шарик воздушный веселый и нужный» (Приложение № 4) Дидактические игры: «Лесной стадион», «Назови вид спорта», «Найди два одинаковых мяча» Творческая мастерская: Лепка-конструирование «Детская спортивная площадка «Мечта»
3 неделя 27.10-02.11	Беседы: - «Спорт – это здоровье» Закрепление знаний детей о разных видах спорта, о влиянии физических упражнений на здоровье. (приложение №7) «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» (см. Приложение №6) Игра «Это правда или нет» Познакомить детей с историей возникновения и развития Олимпийских игр. (рассматривание иллюстраций видов олимпийских игр, беседа о истории возникновения Олимпийских игр). Аппликация «Флаг Олимпийских игр» Подвижные игры: «Затейники» «Аисты», Мы веселые ребята» (Приложение № 9) Дидактические игры : «Спортивное домино», «Спортивно лото», «Мы физкультурники», «Назови вид спорта».

III этап – ИТОГОВЫЙ

Показ открытого занятия «Быть здоровыми хотим»

Презентация проекта «Быть здоровыми хотим»

Стенгазета «Мы со спортом дружим», «Режим дня»

В работе с родителями:

Консультация для родителей: - «Игры для детей», «Физоборудование своими руками» «Игры-которые нас лечат» «Спортивные секции для детей», «Растим здорового ребенка»

Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье»

- Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

- Была проведена выставка физкультурного оборудования, где высказывались мнения о его важности, значимости в развитии ребенка.

Результат проекта:

Проект «Быть здоровыми хотим» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. 81% родителей с огромным желанием приняли участие в спортивном развлечении; заинтересовались физоборудованием, изготовленного из бросового материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома.

Приложения

Приложение № 1

«Зачем заниматься спортом? »

Ребята сегодня мы поговорим о спорте. Скажите ребята как вы думаете зачем нужно заниматься спортом?

ответы детей.

Молодцы! знаете. А как мы занимаемся спортом?

Ответы детей. Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем в подвижные и спортивные игры, играем в хоккей, катаемся на коньках на велосипеде.

Воспитатель. Раз вы ребята так дружны со спортом, я вам сейчас покажу картинки спортсменов. Посмотрите и скажите, как называются спортсмены, и каких предметов у них не хватает?

Ответы детей. Лыжник - лыжи, фигуристка – коньки, велосипедист – велосипед, хоккеист – клюшка и т. д.

Воспитатель. Ребята, а у нас есть веселая разминка «Любим спортом заниматься, будем очень мы стараться». Разминка 3 минуты.

Приложение № 2

Методическая разработка занятия беседа «Спорт в нашей жизни»

Цель:

- Обобщить знания детей о видах спорта.
- Дать четкое представление о пользе занятий спортом.
- Коррекция мышления памяти речи.
- Воспитание эмоционально-волевой сферы через желание заниматься спортом.

1. Организационный момент (отгадывание загадок):

Во дворе с утра игра
Разыгралась детвора
Крики: «шайбу», «мимо», « бей»
Там идет игра...
(хоккей)

Кто на льду меня догонит
Мы бежим вперегонки
А несут меня не кони,
А блестящие.....
(коньки)

Этот конь не ест овса
Вместо ног – два колеса
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем
(велосипед)

На квадратиках доски
Короли свели полки
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков
(шахматы)

2. Основная часть.

- Сегодня мы будем говорить о том, какую пользу здоровью человека приносит занятия спортом. - Чем нужно заниматься каждое утро? - Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам?

Ребята, послушайте пословицу. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей)

А какие пословицы о спорте, вы, знаете?

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.

В здоровом теле здоровый дух.

Крепок телом – богат и делом.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Обсуждение пословиц.

Ребята, а сейчас поговорим о видах спорта. Какие виды спорта вы знаете? (ответы детей)

- Назовите, какие вы знаете виды спорта, где используют мяч. (гандбол, волейбол, баскетбол, футбол, теннис, пионербол).

- Назовите виды спорта, которыми занимаются зимой, (хоккей, лыжный спорт, конькобежный спорт, санный спорт, фигурное катание) (просмотр картинок)

- Какими видами спорта можно заниматься летом? (футбол, волейбол, велосипедный спорт, плавание, теннис, велоспорт), (просмотр картинок)

3. Физкультурная минутка.

Приложение №3

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Спортивные загадки

Лента, мяч, бревно и брусья, Кольца с ними рядом. Перечислить не берусь я Множество снарядов. Красоту и пластику Дарит нам... (гимнастика)	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)
Соберем команду в школе И найдем большое поле. Пробиваем угловой - Забиваем головой! И в воротах пятый гол! Очень любим мы... (футбол)	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)
Здесь команда побеждает, Если мячик не роняет. Он летит с подачи метко Не в ворота - через сетку. И площадка, а не поле	На Олимпе в древнем мире Греки поднимали гири, Состязались в беге, силе, Тяжести переносили. И дарила им награды

У спортсменов в... (волейболе) Очень трудно жарким летом Пробежать его атлетам, Много долгих километров Пролететь быстрее ветра. Путь нелегок, назван он Древним словом... (марафон) 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) В честной драке я не струшу, Защищу двоих сестер. Бью на тренировке грушу, Потому что я... (боксер) Посмотрите, я пловец! Молодец и удалец! И в бассейне я король - Я владею стилем... (кроль) Говорит на пляже друг: "В море мне не нужен круг! Что мне надувной матрас? Я владею стилем... (брасс)"	Летняя... (олимпиада) Мы не только летом рады Встретиться с олимпиадой. Можем видеть лишь зимой Слалом, биатлон, бобслей, На площадке ледяной - Увлекательный... (хоккей) И мальчишки, и девчонки Очень любят нас зимой, Режут лед узором тонким, Не хотят идти домой. Мы изящны и легки, Мы - фигурные... (коньки) По воротам бьет ловкач, Плавающая, бросает мяч. А вода здесь вместо пола, Значит, это... (ватерполо) Вот спортсмены на коньках Упражняются в прыжках. И сверкает лед искристо. Те спортсмены - ... (фигуристы) Я слышу с недавних пор Очень смелым малым. Без лыжни съезжаю с гор, Обожаю... (слалом)
--	--

Приложение №4
(Игры с воздушным шариком на выбор)
Веселый шарик

Игра проводится с помощью воздушного шарика. Ребята садятся по кругу. Говорят стихи про шарик и передают его. На ком закончится стихотворение, тот называет свое имя, а если ребята уже знакомы, то выполняет какое-либо задание по просьбе ребят.

Ты катись, веселый шарик, быстро-быстро по рукам. У кого веселый шарик,
Назовет тот имя нам.

Или:

У кого веселый шарик,
Тот исполнит песню (или танец) нам.

Воздушные силачи

Вызываются несколько желающих. Ведущий предлагает им по сигналу надувать воздушные шарики. Побеждает тот, у кого шарик быстрее лопнет.

Ловкачи

Шарик привязан к ноге играющего. Кто быстрее хлопнет его без помощи рук и ног, тот побеждает. А затем более сложное задание - шарик привязан у колена.

Кенгуру

Кто дальше пропрыгает с шариком, зажатым между коленями.

Реактивный шарик

Участники выстраиваются на одной линии. Их задача - надуть шарики и по команде отпустить их. Выигрывает тот, чей шарик улетит дальше.

«Хлопни шар, хлопни!»

Играют в паре. На каждую ногу игроку привязывают по два воздушных шара. По свистку ведущего начинается состязание. Задание: наступить ногой и хлопнуть шар противника, но сберечь свои шары.

Эквилибристы

Кто дольше продержит шарик на носу
Кто дольше продержит шарик на карандаше или указке

Метание

Кто дальше метнет воздушный шарик. +

Приложение №5

Беседа-занятие: - «Знакомство дошкольников с организмом человека»
Программные задачи

Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.

Побуждать детей к высказыванию. Закреплять навык правильного построения и употребления сложноподчиненных предложений.

Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.

Словарная работа

Уточнять и закреплять

Существительные: плечи, стопа, легкие, почки, кишечник, желудок, пищевод, организм, объем легких, грудная клетка.

Прилагательные: внутренние органы, важный орган.

Глаголы: очищают кровь, перегоняет кровь.

Методические приемы

беседа, вопросы к детям, использование наглядного материала, игры, заучивание, чтение, побуждение к ответам, поощрение.

Материалы

схема тела человека, схема строения тела человека с внутренними органами (на каждого ребенка), предметные картинки – продукты, игра «Часть – целое».

Предварительная работа

Рассматривание иллюстративного материала об организме человека, плакатов, схем; чтение энциклопедической литературы, загадывание загадок; беседы о строении тела, об организме, о пользе здорового питания; проведение упражнений, дидактических игр.

Ход занятия

Воспитатель.

Высокие, низкие, далекие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

Слабыши и крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

И всякие аборигены,

И папы, и мамы, и дети –

Роднее их не на свете.

Все вроде разные на вид,

Но есть у каждого – руки, и ноги, и рот,

Два уха, два глаза и нос.

Но какими бы мы ни были разными, все равно похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека. Ребенок говорит слова и показывает названную часть туловища на схеме «Тело человека».

Быть у каждого должна
Очень «умной» голова.
Я верчу ей как умею
Голова сидит на шее.
Животик, спинка, грудь,
Их вместе всех зовут – туловище.
Съел еду я всю, и вот
Мой наполнился живот.
На прогулке не забудь
Закрывать от ветра грудь.
Руки – чтоб ласкать, трудиться,
Воды из кружечки напиться.
На руке сидят мальчики
Очень дружные пальчики
Бегут по дорожке
Резвые ножки.
Спотыкнулся через Генку
И ушиб себе коленку.

Воспитатель. Какие части туловища вы не назвали?

Дети. Плечи, таз, бедро, стопа.

Воспитатель. Молодцы хорошо вы знаете строение тела человека.

А можете ли вы на ощупь найти названную часть тела?

Игра «Найди на ощупь названную часть тела».

Дети становятся парами, одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

Воспитатель. Хорошо и с этим заданием вы справились.

Воспитатель. Есть четыре помощника на службе у тебя,

Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик – запах различать.

Игра «Часть и целое»

(Целое – лицо человека (в кругу). Части – лепестки (ухо, рот, нос, глаз), выкладывают в виде цветка). Воспитатель. А сейчас мы отдохнем и опять играть начнем.

Физминутка

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

Воспитатель. Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Внутри тела находятся органы, которые помогают человеку, расти и развиваться. Ребята положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит?

Дети. Да.

Воспитатель. Что же это такое?

Дети. Это сердце. Сердце очень важный орган.

Дети. Правильно. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как только что сделали.

Воспитатель. Как выглядит сердце? (ребенок показывает на схеме орган – сердце)

Воспитатель. Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидим, у кого какое сердце.

Ребята расскажите, как работает сердце? Дети. Сердце работает и днем, и ночью без отдыха. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму. Тук, тук, тук

Стучит сердечко,

Точно также,

Как мотор.

Если так стучит сердечко,

Значит, человек здоров.

Воспитатель: молодцы ребята сегодня вы узнали немножко о строение своего тела. А сейчас давайте становись на веселую зарядку. (Зарядка «Эй, лежебока»)

Приложение №6

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 № 7

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки 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.

Приложение № 8

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 № 9

Картотека подвижных игр

П/И: «МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ».

Основное движение: Прыжки, без.

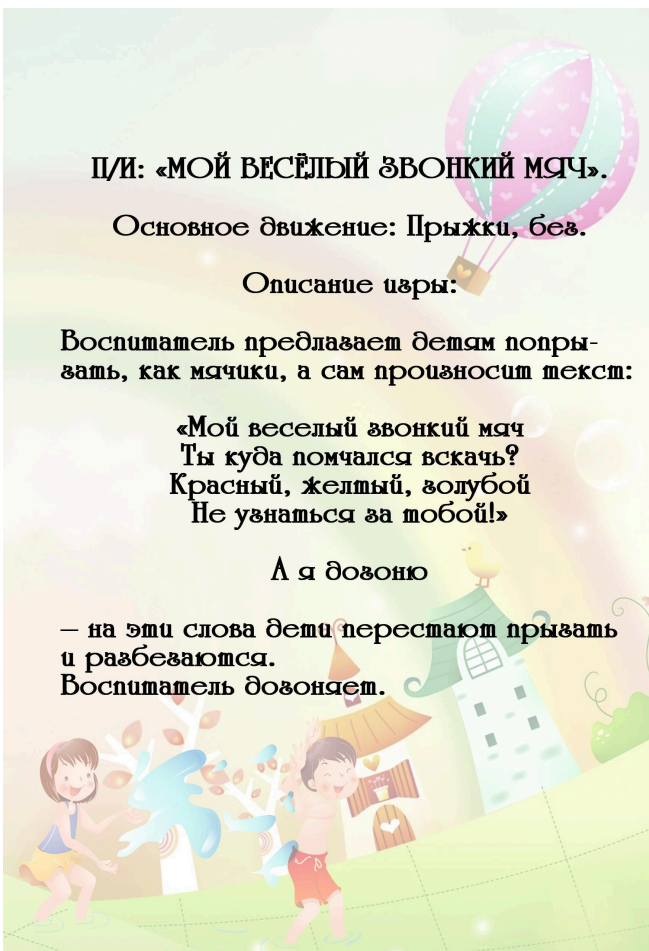
Описание игры:

Воспитатель предлагает детям попрыгать, как мячики, а сам произносит текст:

«Мой веселый звонкий мяч
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой
Не узнайся за тобой!»

А я дозвоню

— на эти слова дети перестают прыгать и разбегаются.
Воспитатель дозвоняет.



П/И: «ВОЕВОДА»

Основное движение: Передача мяча, без.

Описание игры.

Играющие стоят в кругу и передают мяч по кругу со словами:

«Катится мяч в круг хоровода,
Кто его взял, тот воевода.»

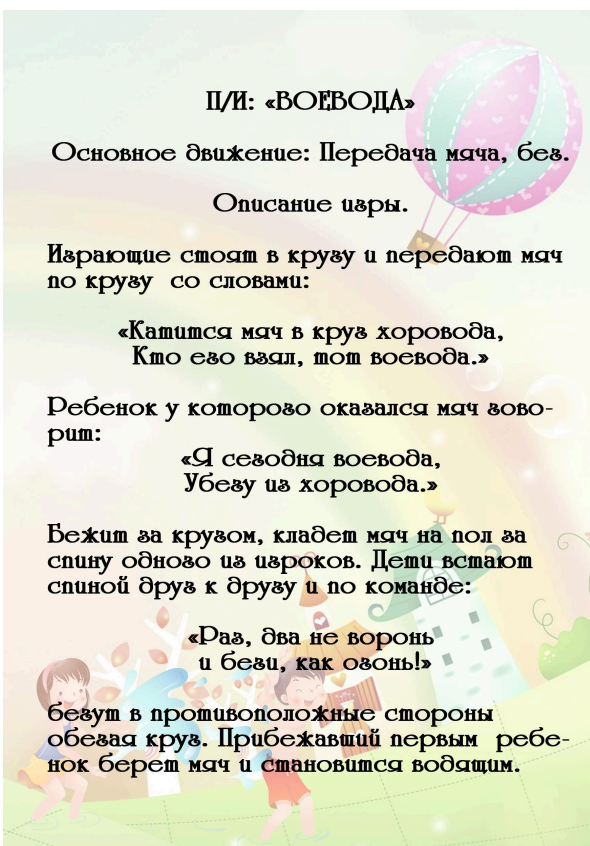
Ребенок у которого оказался мяч говорит:

«Я сегодня воевода,
Убежу из хоровода.»

Бежит за кругом, кладет мяч на пол за спину одного из игроков. Дети встают спиной друг к другу и по команде:

«Раз, два не воронь
и беги, как озонь!»

бегут в противоположные стороны оббегая круг. Прибежавший первым ребенок берет мяч и становится водящим.



П/И: «ПЕРЕДАЙ МЯЧ»

Основное движение: Метание, без.

Описание игры:

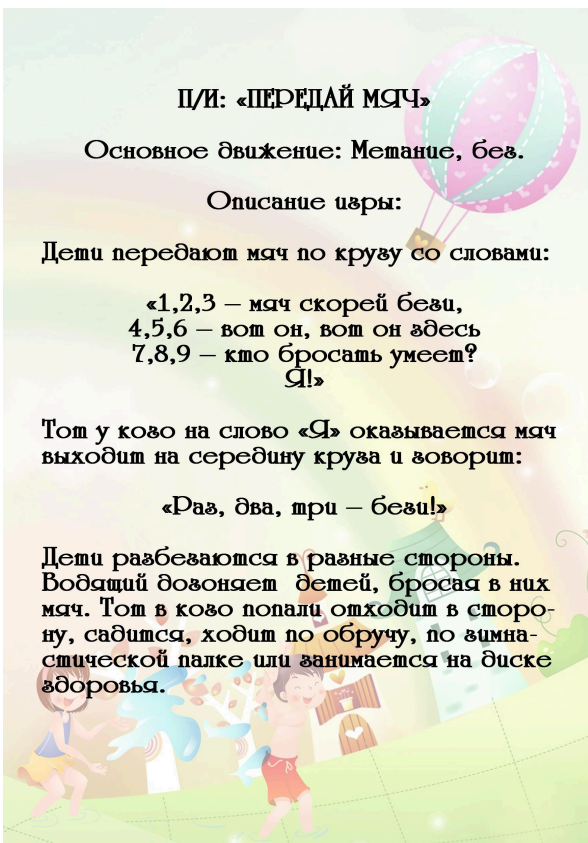
Дети передают мяч по кругу со словами:

«1,2,3 – мяч скорей беги,
4,5,6 – вот он, вот он здесь
7,8,9 – кто бросать умеет?
А!»

Тот у кого на слово «А» оказывается мяч
выходит на середину круга и говорит:

«Раз, два, три – беги!»

Дети разбегаются в разные стороны.
Водящий догоняет детей, бросая в них
мяч. Тот у кого попали отходит в сторо-
ну, садится, ходит по обручу, по гимна-
стической палке или занимается на диске
здоровья.



П/И: «ЛИСТЫ»

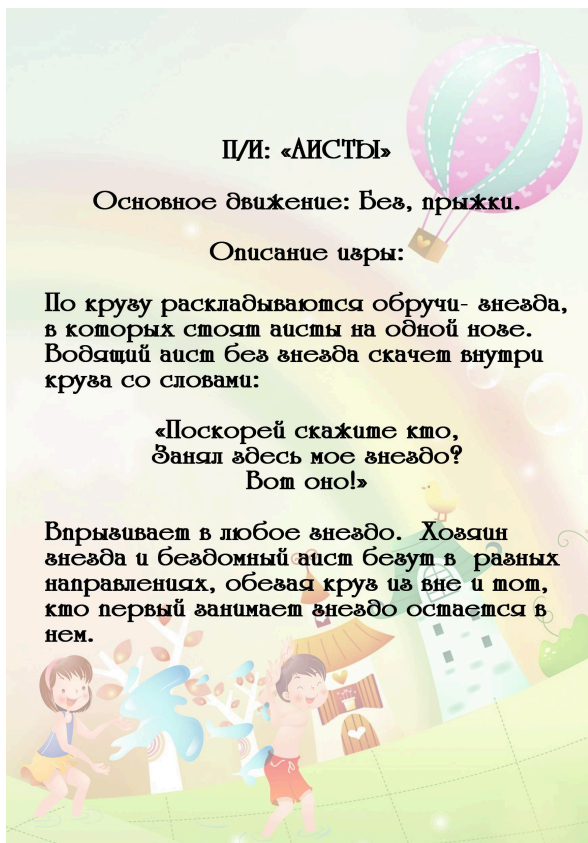
Основное движение: Без, прыжки.

Описание игры:

По кругу раскладываются обручи-звезда,
в которых стоят аисты на одной ноге.
Водящий аист без звезды скачет внутри
круга со словами:

«Поскорей скажите кто,
Занял здесь мое звездочко?
Вот оно!»

Впрыскивает в любое звездочко. Хозяин
звездочки и бездомный аист бежит в разных
направлениях, оббегая круг извне и тот,
кто первый занимает звездочку остается в
нем.



П/И: «ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЙ»

Основное движение: Без.

Описание игры:

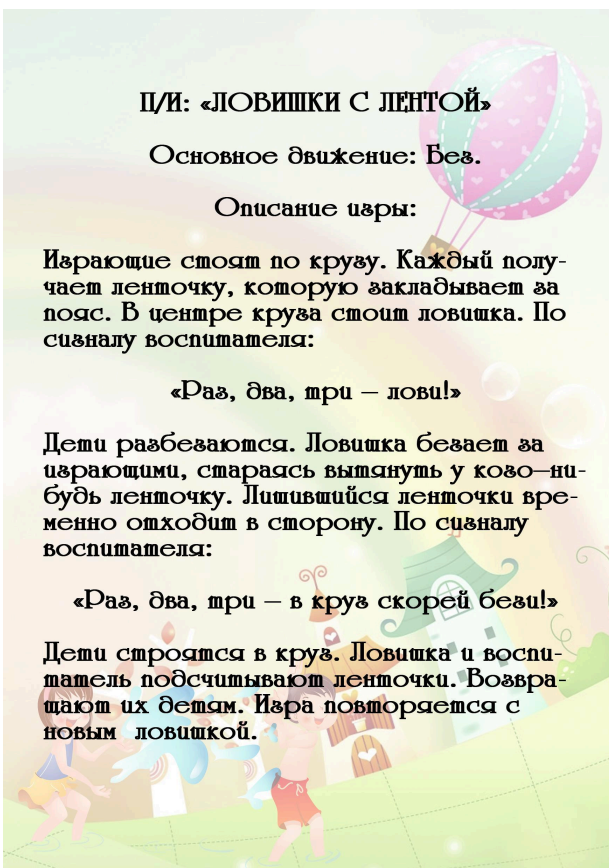
Играющие стоят по кругу. Каждый полу-
чает ленточку, которую закладывает за
пояс. В центре круга стоит ловишка. По
сигналу воспитателя:

«Раз, два, три – лови!»

Дети разбегаются. Ловишка бежит за
играющими, стараясь вытянуть у кого-ни-
будь ленточку. Лишившийся ленточки вре-
менно отходит в сторону. По сигналу
воспитателя:

«Раз, два, три – в круг скорей беги!»

Дети строятся в круг. Ловишка и воспи-
татель подсчитывают ленточки. Возвра-
щают их детям. Игра повторяется с
новым ловишкой.



Игры с бегом

Карточка 1. Мышеловка.

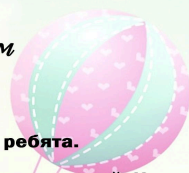
Играющие делятся на 2 неравные по составу группы.
Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг.
Они изображают мышеловку. Остальные дети
(мыши) находятся вне круга. Изображающие мыше-
ловку, начинают идти по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели,
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки.
Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, и поднимают руки вверх,
образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и вы-
бегают из нее. По сигналу воспитателя «хлоп» сто-
ящие по кругу дети опускают руки, приседают - мыше-
ловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать
из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пой-
манные становятся в круг, мышеловка увеличивается.
Когда большая часть детей будет поймана, дети
меняются ролями - игра возобновляется. Игра повто-
ряется 4 - 5 раз.

Указания. После того как мышеловка захлопнулась,
мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу
или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее
ловких детей, которые ни разу не попались в мыше-
ловку, следует отметить

Игры с бегом



Карточка 2. Мы, веселые ребята.

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

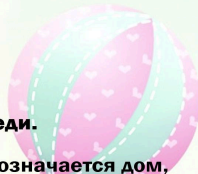
Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три — лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2–3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4–5 раз.

Указания. Если после 2–3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.



Игры с бегом

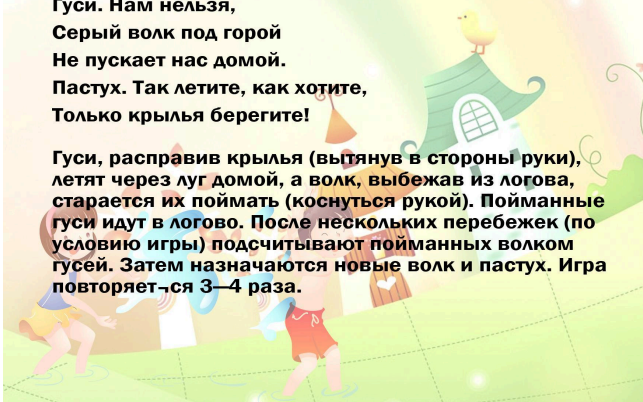


Карточка 5. Гуси-лебеди.

На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место — луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, летают.

Пастух. Гуси, гуси!
Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!
Пастух. Есть хотите?
Гуси. Да, да, да!
Пастух. Так летите!
Гуси. Нам нельзя,
Серый волк под горой
Не пускает нас домой.
Пастух. Так летите, как хотите,
Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3–4 раза.



Игры с бегом

Карточка 4. Карусель.

Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются в соответствии с произносимым вслух текстом:

Еле, еле, еле, еле
Закружились карусели,
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом.

Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут по кругу 2–3 раза воспитатель подает сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз, два, раз, два,
Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнут, воспитатель подает сигнал (звонок, свисток, хлопки, удары в бубен), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т. е. занимают свои места на карусели. Игра возобновляется, повторяется 3–4 раза.

Указания. Воспитатель может дать детям указание по условным сигналам быстро становиться в круг при повторениях игры. Игрок, не успевший занять место до третьего сигнала, не принимает участия в очередном катании на карусели, а ожидает следующей посадки.

Игры с бегом

Карточка 6. Затейники.

Одного из играющих выбирают затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево по указанию воспитателя) и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,
Мы идем за шагом шаг.
Стойте на месте, дружно, вместе
Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети повторяют его. После 2–3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3–4 раза.

Указания. Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.



бегом

расстоянии одного
не, вне круга, обо-
сигналу воспитателя
питатель обходит за спи-
дотрагивается до
кого дотронется воспита-
ой. Воспитатель предла-
а и внима-тельно по-
сь выяснить, кто из
и она себя чем-нибудь.
с небольшими проме-
чала тихо, а потом
где ты?» При этом все
друга. Как только
?» — будет произнесен
ыбранный хитрой
едину круга, поднимает
ы!» Все играющие разбе-
их ловит (дотрагивается
одит к себе в дом. После
тей, воспитатель произ-
ющие образуют круг,
повторяется 5–6 раз.

себя чем-нибудь, воспи-
. Выбирать лису может
са долго не может
ать другого водящего.
я, можно обозначить ее

Игры с метанием, бросанием и ловлей

Карточка 22. Охотники и зайцы.

На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2–3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следи зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя «Охотник!» зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

Указания. У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

Игры с метанием, бросанием и ловлей

Карточка 29. Серсо.

Играют по двое. Один при помощи палки (кип) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 3–4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Указания. Воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.

Приложение 10

Конспект проведения закаливающих мероприятий после сна

Цель: Оздоровление детей дошкольного возраста по средствам закаливания контрастными температурами воздуха

Задачи:

1. Учить выполнять гимнастические упражнения из положения лежа, дыхательные упражнения, выполнять действия по словесной инструкции
2. Развивать двигательную активность, бодрость
3. Воспитывать интерес к гимнастике и закаливающим процедурам, желание находиться в коллективе

I Вводная часть

Подъем детей под фонограмму спокойного характера

В.: Солнышко ласково светит в окошко.

Мы в тихий час отдохнули немножко.

Снова готовы в игрушки играть,

Книжки читать, на прогулке гулять!

Чтобы было все в порядке дружно сделаем зарядку

(выполняется гимнастика в кроватях)

Котик маленький проснулся,
Лег на спинку, потянулся.
- вытянули ручки вверх – потянулись вверх
На живот перевернулся,
На лапки встал (встать на четвереньки)
Головкой повертел (повороты головы)
Вставать захотел.

На животик легли, руки в стороны, ноги вместе- мы с вами птички

Птички летят –
Хвостики, крылья, голова вверх глядят (руки развести в стороны, голову и
ноги приподнять, медленно двигаем руками)

- Встаем с кроваток, проходим в группу друг за другом на носках (на пятках)
(Дети идут в колонне по одному, на носках, затем на пятках, затем по
«дорожкам здоровья»)

II Основная часть

В.: Мы пешком, босиком
По дорожке пройдем
(Дети под фонограмму бодрого характера проходят по «тропе здоровья»)

В.: В спальне спрятался щенок-
Голосочек как звонок
Погладим его, а потом
Еще по дорожке пройдем
вернемся и погладим щенка

(Дети возвращаются в спальню на 2-5 секунды – воздушное закаливание)

III Заключительная часть

В.: Крылья пестрые мелькают
В поле бабочки летают
- крылышки расправим и полетим,
на носочках к стульчикам побежим
руками медленно взмахиваем, опускаем
- Бабочки, остановились – устали –
в круг встали- подышали

Бабочка крыльями машет (И.п. стоя руки в стороны-вверх- вдох, вниз - выдох)

- Надуем шарик
«Надуем шарик», лопнул шар (Ш-Ш-Ш)

В.: Проходим на стульчики, присядем, обуемся

Чтобы ноги наши не запутались,
По дорожкам шагали дружно,
Мне секрет раскрыли сандали
Надевать их правильно нужно

- Ребята, пройдем умываться
(Дети одевают сандали, проходят умываться)

В.: Льется струйкою водичка -
Мы умоем свое личико

- Умываемся, ребята, мы вот так (показ), воду в ладошки набираем
(После умывания дети проходят одеваться)