ФИЗКУЛЬТУРА – ЭТО КЛАСС!
ВСЕ ЗДОРОВЫЕ У НАС!

Проект по здоровьесбережению

«Будьте здоровы»

Если хочешь стать умелым, быстрым,
сильным, ловким, смелым.
Физкультурой занимайся,
И водою обливайся,
Никогда не унывай,
В ногу весело шагай.

Актуальность проекта.

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

Цель проекта.

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи проекта.

Оздоровительные:

1. Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.

2. Формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.

3. Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

Воспитательные:

1. С помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.

2. Создать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательные:

1. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Тип проекта.

Краткосрочный (– декабря).

Вид проекта: познавательно - творческий.

Участники проекта.

Воспитатели, инструктор по физической культуре, дети старшей группы, родители.

Предполагаемый результат.

1. Расширение знаний детей о своем здоровье.

2. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

3. Знакомство с ролью витаминов в жизни человека.

4. Знакомство с причинами болезней.

5. Знакомство с произведениями худ. литературы по теме.

Форма работы воспитателя с детьми.

1. Занятия познавательного цикла: физкультурные, чтение худ литературы, формирование целостной картины мира.

2. Занятия продуктивной деятельности: рисование.

3. Оздоровительные процедуры: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж.

4. Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетные игры.

Содержание проектной деятельности.

Этапы реализации:

I этап – подготовительный,

II этап – основной,

III этап – заключительный.

I этап – подготовительный

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта.

2. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

II этап – основной

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

III этап - заключительный
1.Тематическая выставка детских рисунков.
2.Создание пособий по здоровьесбережению.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

I этап - подготовительный

1. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
2. Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».
3. Чтение и обсуждение произведений по теме.
4. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
5. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

II этап – основной

	Первая половина дня	Вторая половина дня
Понедельник Утренняя гимнастика и закаливающие процедуры проводятся по календарному плану каждый день.	1. С/р игра «Игрушки на приёме у врача» Цель: Учить детей уходу за больными, пользованию медицинскими инструментами, воспитывать в детях внимательность, чуткость, заботу.	2.Викторина «Зачем нужны витамины?» (приложение №2) Цель: закрепить и расширить знания детей о витаминах, значении витаминов для здоровья человека. 3.Анкетирование родителей «Растём здоровыми» (приложение №3)
Массаж биологически активных зон – каждый день в первой половине дня Самомассаж тела – каждый день во второй половине дня	***Массаж биологически активных зон (перед прогулкой)*** А уточки, а уточки Поглаживать шею ладонями сверху вниз. Все топают по улочке. Идут себе вразвалочку И крякают считалочку. Утка крякает, зовет Всех утят с собою, А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать Словно к водопою. крылья носа.	***Самомассаж тела (после сна)*** «Черепаха» Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног. Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь! Черепаха Рура! Дети поглаживают себя ладонями, В озеро нырнула, выполняя круговые движения и С вечера нырнула приговаривают. И пропала… Э-эй,

	У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от середины Их поймать мечтает! к вискам. Не смотри ты на утят - Раздвинуть указательный и средний Не умеешь плавать! Пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.	Черепашка Рура, Выгляни скорей!
Вторник Утренняя гимнастика и закаливающие процедуры проводятся по календарному плану.	4.Рассматривание картинок «Строение человека» (приложение №4) Цель: Познакомить детей со строением тела, с частями тела и его функциональным значением. Научить «слушать и слышать свой организм» 5.Чтение пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (приложение №5)	6.Рисование «Полезные продукты» (приложение №6) Цель: Развивать умение различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, воспитывать у детей правильное отношение к своему здоровью. 7.Прослушивание аудиопроизведения К. Чуковский «Мойдодыр»
Среда Утренняя гимнастика и закаливающие процедуры проводятся по календарному плану.	8.Беседа «Что умеет кожа?» Цель: Познакомить детей с назначением и свойствами кожи, научить детей обрабатывать мелкие раны, объяснять назначение йода и зеленки, воспитывать желание соблюдать правила личной гигиены. 9.Загадки о здоровье. Цель: Учить внимательно слушать загадки и разгадывать их и	10.Д/и «Предметы личной гигиены» Цели дня: формирование представлений о правилах личной гигиены, 11.Показ презентации «Герои олимпиады» с инструктором по физической культуре

	заинтересованно повторять пословицы о здоровье.	
Четверг Утренняя гимнастика и закаливающие процедуры проводятся по календарному плану.	12.Чтение художественной литературы: «Федорино горе» К. И. Чуковский. Цель: Формировать привычку следить за чистотой тела. Закреплять знания детей о правилах личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.	13. Развлечение «Если хочешь быть здоров - закаляйся»; Цель: Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека.
Пятница Утренняя гимнастика и закаливающие процедуры проводятся по календарному плану.	14. Занятие ФЦКМ «Что такое гигиена?» Цель: Формирование у детей представления значимости сознательного отношения к своему здоровью.	15. Д. и. «Мой режим дня». Цель: формировать представление о последовательности действий в течение дня. 16. Консультация для родителей «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»

III этап – заключительный

1.Тематическая выставка детских рисунков.

2. Привлечение родителей для изготовление пособий по здоровьесбережению.

Итог реализации проекта:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Приложение

1. Сюжетно-ролевая игра «Игрушки на приеме у врача».

Воспитатель находит сундучок доктора. Предлагает догадаться, что там. Открывают и смотрят, берут в руки, рассказывают, что это.

Ребята, слышите, кто-то у нас в уголке плачет. Ой, да ведь это кукла Маша. Давайте узнаем, что случилось с Машей?

Кукла сообщает, что она заболела.

Наша кукла заболела.

Утром даже не поела.

Еле глазки открывает,

Не смеётся, не играет.

Целый день она молчит,

Даже «мама» не кричит.

Воспитатель: Давайте спросим Машу, что у нее болит, где у нее болит?

Кукла показывает, а воспитатель предлагает назвать, что еще болит у куклы. Дети догадываются, что болит горлышко. Кукла жалуется: мне даже больно глотать!

Воспитатель: Надо срочно что-то делать. Как помочь Маше? Чем помочь?

Ответы детей.

Сейчас я надену белый халат и буду её лечить. Я - доктор. Здесь у меня больница, мой кабинет. Здесь лежат лекарства, градусники, шприцы для уколов, бинт.

Воспитатель: Как будем лечить Машу?

Ответы детей.

Воспитатель: Вот молодцы, все хотят помочь! Давайте начнем. Помогайте мне.

- Здравствуйте, больной! Проходите, садитесь! Что у вас болит? Сейчас возьму фонендоскоп и послушаю тебя. В лёгких чисто. Давай посмотрим горлышко, открой ротик по шире, скажи «а-а-а-а». Ещё нужно температуру измерить - поставим ей градусник. У нашей куклы - ангина. Дам таблетки и побрызгаю горлышко.

Ожила вдруг кукла снова,

Вот теперь она здорова!

Может глазками моргать.

Наклоняясь, маму звать.

Звонит телефон. Отвечает воспитатель.

Воспитатель: А теперь меня вызывают на дом к больному. На мое место придёт другой врач. Нелли, давай ты, теперь будешь врач. Надень белую шапочку, халат, ты теперь врач, ты будешь осматривать больных и назначать лекарства. Лиза будет медсестрой, она будет лечить больных: ставить уколы, давать таблетки.

Воспитатель: Матвей, твой зайка заболел и в больницу пришел?

Зайка ушко простудил -

Форточку закрыть забыл.

Нужно доктора позвать

И лекарства зайке дать.

Воспитатель: Что болит у зайки? Как ему поможем? (ответы детей).

Воспитатель: мишка тоже заболел.

Плачет мишка-медвежонок
Уколол его ежонок
Прямо в носик черный
Лесовик проворный

Воспитатель: Что болит у Мишки? Как ему поможем? (ответы детей)

Воспитатель: кошка Мурка тоже заболела.

Несчастная кошка поранила лапу,
Сидит и ни шагу не может ступить.
Скорей, чтобы вылечить кошкину лапу,
Нам нужно к врачу поскорей поспешить

Воспитатель: Что болит у Мурки? Как мы ей поможем? (ответы детей)

Воспитатель раздаёт детям игрушки, просит пожалеть свои игрушки, успокоить их и предлагает встать в очередь к врачу, чтобы он смог им помочь.

Игра продолжается.

Заключение.

Воспитатель: Молодцы, ребята, помогли своим игрушкам, всех вылечили! Вам понравилась игра? Во что мы сегодня играли? (в доктора). Правильно!

Всегда внимательно, с любовью
Наш доктор лечит вас, ребят.
Когда поправит вам здоровье -
Он больше всех бывает рад!

2. Викторина «Зачем нужны витамины?»

«Человеку нужно есть
Чтобы встать, и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь».

Сегодня у нас конкурс-викторина «Знатоки витаминов». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком здорового питания. Предлагаю вам, дорогие ребята проявить свои умения и знания в конкурсе.

А члены жюри будут внимательно следить за вашими ответами и оценивать каждое задание, в завершение конкурса наше уважаемое жюри подведёт итоги. Для подведения итогов я подготовила карточки с рисунком яблока, за каждый ответ команда получает карточку. У какой команды будет больше яблок, та и победит.

Наша игра начинается с приветствия команд.

Участники игры представляют свою команду.

Представление команд.

В викторине участвуют 2 команды:

1 команда «Фруктики»
Девиз: Фрукты очень нам полезны.
Это детям всем известно.

2 команда «Овощата»
Девиз: Помидоры, огурцы, репа и морковка.
Помогают нам всегда сильным быть и ловким.

Ну а теперь, когда команды представились, начинаем нашу игру.

Тема нашей игры выбрана неспроста, мы узнали много интересного о витаминах, в каких продуктах они находятся, что можно из них приготовить. Чтобы вы вспомнили, предлагаю разминку.

Предлагаю я командам
В этот конкурс поиграть.
На серьёзные вопросы
Вам придётся отвечать.

Вопросы для команды «Фруктики»: (задаю вопрос и бросаю мяч каждому игроку команды)

- Какой сок готовят из яблок? (яблочный)
из груш, персиков, абрикосов, винограда, апельсинов?
-Как называется напиток из ягод?

- Какой морс можно приготовить из ягод брусники (из ягод клюквы, из смородины)

Вопросы для команды «Овощата»:

- Где собирают урожай овощей?
- От какого овоща щиплет глаза?
- Где больше всего витаминов?
- Что посадил дед в сказке?
- Каким овощем пользовались русские красавицы, чтобы навести румяна на щёчках?
- Какой овощ нужен детям для роста?
- Как называется сок из тыквы?
-У какого овоща самые крупные семена?
- Что нужно кушать, чтобы хорошо видели глазки?
- Почему полезны овощи и фрукты (в них много витаминов)

Второй конкурс. «Загадки во саду ли, в огороде?»

Я очень люблю загадки. А вы, ребята? (да) Если отгадаете, то увидите ответ на экране.

Рослые ребятки, улеглись на грядке,
Все ребятки молодцы и зовутся … (огурцы)

* * *

Мы в теплицу посадили,
Поливали и рыхлили.
На кустах плоды висят,
Красненьким бочком горят.. .(помидоры)

* * *

Красная девица родилась в темнице,
Выкинула косу за окошко ловко.
Наступает осень, выдернут … (морковку)

* * *

Кругленькие братцы в домике томятся,
В домике зелёном им совсем не плохо.
Варят их в бульоне и зовут … (горохом)

* * *

Никого не огорчаю,
А всех плакать заставляю.. . (лук)

- Ребята, как назвать одним словом все эти картинки? (овощи)

Слушайте остальные загадки

Этот плод продолговатый,
Витаминами богатый
Его варят, его сушат.
Называется он … (груша)

* * *

Он с оранжевою кожей,
Что на солнышко похоже.
А под кожей – дольки,
Посчитали, сколько?

Дольку каждому дадим,
Все по долечке съедим. (апельсин)
* * *
Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки. (яблоко)
* * *
Среди листьев изумрудных
Зреет много гроздей чудных.
Они из ягод состоят,
У них чудесный аромат,
И мы зовём их … (виноград)
* * *
Хоть и кислый он,
В чай положим мы … (лимон)

- Ребята, как назвать одним словом все эти картинки? (фрукты)

- Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровыми, сильными и не болели. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней

- Витаминов много, но самые главные А, В, С, Д.

- Ребята, а вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей)

Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

- Чтобы у вас были всегда зоркие, здоровые глазки какой нужен витамин? (вит. А)

- А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах.

- Как вы думаете в каких?

- Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он ребята живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей). И, сейчас мы поиграем в игру "Где живут витамины".

Третий конкурс. Игра «Где живут витамины А и С?»

Правила игры: каждая команда на столе выбирает картинки с изображением продуктов, в которых содержатся витамины, "А" или "С" и объясняют, чем они помогают нашему организму. (от каждой команды выступление-стихотворение о пользе своего витамина)

Витамин А
Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.
Витамин С
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Четвёртый конкурс.

Конкурс капитанов. Игра «Где живут витамины В и Д?»

Приглашаются капитаны команд.

Задание для первого капитана.

- Посмотрите на экран и назовите витамин, который содержится в этих продуктах и какую пользу приносит он для нашего организма? (на экране 4 продукта, содержащих витамин "В")

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

- Витамин В, помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе, овсянке.

Задание для второго капитана (на экране 4 продукта, содержащих витамин Д) аналогичное задание.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин Д - важен для развития костей и зубов у детей.

- Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины).

- Значит, вы сами можете помочь себе укрепить здоровье.

- И следующее задание

Пятый конкурс

Динамическая пауза.

Игра-соревнование. «Выбери предметы, полезные для здоровья»

На столе разложены предметы: предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные и вредные продукты. Каждый участник команд должен выбрать полезный предмет и принести в корзинку для своей команды, победит та команда, которая не ошибётся.

Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.

- И вот пришло время для последнего творческого задания.

- Дорогие участники конкурса, какие вы умницы, как много вы знаете о витаминах.

Настало время подвести итоги нашего КВН (жюри подводит итог). Спасибо всем участникам, жюри и зрителям.

3. **Анкета «Растем здоровыми?»**

Уважаемые родители!

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1.Фамилия, имя, отчество ребенка_____

2.Как часто болеет Ваш ребенок? _____

3.Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребенка? _____
_____

4. Закаливаете ли Вы ребенка дома? _____

5.Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша? _____
_____
_____

6. Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете? _____
_____
_____

7. Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребенка? _____
_____
_____
_____

8. Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка? _____
_____

9. Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка? _____
_____

4. **Пословицы и поговорки о здоровье.**

Чистота - половина здоровья.
В здоровом теле - здоровый дух.
Здоровью цены нет.
Здоровья не купишь.
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
Без болезни и здоровью не рад.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
Самого себя лечить, только портить.
И собака знает, что травой лечатся.
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!
Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.
Бог бы дал здоровье, а дни впереди.
Болезнь и скотину не красит.
Болен - лечись, а здоров - берегись.
Больному и золотая кровать не поможет.
Больному и киселя в рот не вотрешь.
Больному и мед горько.
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
Будь не красен, да здоров.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
В добром здоровье и хворать хорошо.
В здоровом теле - здоровый дух.
До свадьбы заживет.
Лук от семи недуг.
Верь не болезни, а врачу.
Веселому жить хочется, помирать не можется.
Врач, исцели себя самого.
Всякая болезнь идет к сердцу.
Всякая болезнь к сердцу.
Всякую болячку к себе приложи.
Вырезывать чирья да вставлять болячки.
Где больно - тут рука, а где мило - тут глаза.
Где больно-хвать-похвать, где мило – глядь - поглядь.
Где здоровье, там и красота.
Где кашель, там и хворь.
Где много лекарей, там много и больных (и недугов).
Где пиры да чаи, там и немочи.
Дай боли волю - уморит.
Дай боли волю - умрешь раньше смерти.
Дал бог здоровья, да денег нет.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все
потерял.
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
До веку далеко: все заживет.
Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.
Других лечить беремся, а сами больны.
Дурака учить - что горбатого лечить.
Дух бодр, да плоть немощна.
Его и муха крылом убьет.
Еле-еле душа в теле.
Если хочешь быть здоров - закаляйся.
Есть болезнь - есть и лекарство.
Ешь хрен едуч и будешь живуч.
Ешь, да не жирей - будешь здоровей.
И собака знает, что травой лечатся.
Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!
Иного лекаря самого-то полечить бы.
Истома хуже смерти.
Каждому своя болезнь тяжела.
Кашель да чихота - не своя охота.
Когда б не баня, все б мы пропали.
Когда-то черт умрет, а он еще и не хворает.
Кожа-то елова, да сердце-то здорово.
Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.
Курить - здоровью вредить.
Лекарь свой карман лечит.
Лечит да в могилу мечет.
Лихорадка - не матка: треплет, не жалеет.
Лихорадка пуще мачехи оттреплет.
Лук да баня все правят.
Лук с чесноком родные братья.
Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
Ничего не болит, а все стонет.
Одни кости да кожа.
От здоровья не лечатся.
От здоровья не лечатся.
От покрова до покрова кашлянул однова, да и говорит, что кашель.
От пролежней не наворочаешься.
Пар костей не ломит, вон души не гонит.
Пар костей не ломит.
По здоровом сынке сердце ноет, по больном вдвое.
Пока сердце не заболит, глаза не плачут.
После обеда полежи, после ужина походи.

При частой горести придут и болести.
Приехал - не здоровался, поехал - не простился.
Пришла пора драться - некогда руки лечить.
Противным лечат, а приятным часто губят.
Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
Ты мне не здорово, а я тебе не челом.
Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.
Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.
Человек стареет, болезнь молодеет.
Чеснок да лук от семи недуг.
Чеснок да редька - так и на животе крепко.
Чистая вода - для хвори беда.
Чистота - залог здоровья.

5. **Рисование «Полезные продукты»**

- Напомните мне, ребята, что необходимо человеку для жизни? Воздух для дыхания, вода для питья, пища для питания.
А чтобы человек, а особенно ребенок, не просто жил, а еще и рос умным, сильным, веселым, красивым, нужна полезная пища.
Именно в полезной пище содержатся витамины и питательные вещества, которые помогают организму расти и развиваться.
Чтоб быть веселыми, умными, сильными,
Детям и взрослым нужны витамины.
Сытные каши и спелые фрукты —
Самые важные в жизни продукты.
Ешьте мясо, овощи, фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Для здоровья всем нужна!
-Назовите полезные продукты
- Сыр, молоко, масло, рыба, орехи, яблоки, морковь, гречневая каша, суп, ...
-Отгадайте загадки:
Должен есть и стар и млад овощной всегда … (салат).
Будет строен и высок тот, кто пьет фруктовый … (сок).
За окном зима иль лето, на второе — рыбная … (котлета).
Полезен подарок от коровы, ведь она траву легко превращает в … (молоко).
Нужна она в каши, нужна и в супы, десятки есть блюд из различной ... (крупы).
- Наполните пустые холодильники полезными продуктами — нарисуйте в нем продукты питания, которые полезны для нашего здоровья.

6. Загадки о видах спорта.

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

Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)

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)

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)

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)

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)

На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
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,
Плавая, бросает мяч.
А вода здесь вместо пола,
Значит, это... (ватерполо)

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)"

Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены - ... (фигуристы)

7. Беседа «Что умеет кожа?»

Воспитатель: Ребята, у меня на столе стоят два стакана. В одном из них теплая вода, а в другом холодная. Как узнать в каком стакане теплая, а в каком холодная вода?

- С помощью кожи человек может определить температуру окружающих предметов. Достаточно потрогать предмет или подержать руку рядом с очень горячим предметом.

- Кожа покрывает все тело. Она защищает органы внутри нас. Посмотрите на мою кожу руки обычным глазом. Нам кажется, что она гладкая. Но если мы посмотрим на нее через увеличительное стекло, то увидим много волосков и мелких отверстий. Через эти маленькие отверстия в нашей коже, наш организм дышит, они как ноздри дают нашему организму воздух для дыхания.

- У нашей кожи есть враги и сейчас мы узнаем, как с ними бороться. Первый враг нашей кожи – это грязь. Она забивает маленькие отверстия, мешая коже и нашему организму дышать. Как же ее оттуда достать? Как помочь коже избавиться от врага №1?

Дети отвечают.

Воспитатель: Правильно, дети, надо помыть кожу водой и лучше с мылом. Вода и мыло быстро прогонят грязь. Кожа снова станет чистой и сможет дышать.

- Но есть у нашей кожи и враги позлее. Это острые и колючие предметы. Вспомните, дети, приходилось ли вам видеть ранки на коже?

- Если неосторожно пользоваться ножом или ножницами, можно поранить кожу, прорезать ее. Когда на кожу воздействует острый предмет, то получится вот такой прорез (воспитатель берет кусок поролона и делает с помощью ножа небольшой надрез). Стенки кожи расходятся и туда тут же устремляются вредные микробы. Кожа начинает болеть. У кого из вас так было? Если не оказать нашей коже медицинской помощи, то она долго не выздоровеет.

- А кто из вас помнит, что сделала мама, когда вы содрали кожу на коленке или нечаянно порезали палец?

Дети отвечают.

-Воспитатель: Правильно, мама сначала промыла ранку водой, а потом принесла лекарство: йод или зеленку (показывает детям пузырьки с этими лекарствами). Вот и давайте поучимся оказывать первую помощь нашей коже на кукле Маше. Посмотрите, ребята, она ободрала коленку. (Вызываю ребенка для показа, сама комментирую).

- Возьмем спичку, обломим ей серную головку, чистыми руками накрутим вату на спичку. А теперь вы сможете объяснить, зачем нужно мыть руки, прежде чем брать вату в руки?

- Правильно, на наших руках могут быть вредные микробы, которые могут попасть в ранку.

- Ватка готова, окунем ее в йод или зеленку, помажем края раны, чтобы убить всех вредных микробов и помочь коже быстрее зажить. Пройдет несколько дней, ранка будет уменьшаться, а потом совсем зарастет. На месте пореза вырастет здоровая кожа. Вот такой секрет есть у нашей кожи, она может снова вырастать.

- Теперь ответьте мне на вопрос, есть ли у нашей кожи враги?

- Кто они?

- Как от них избавиться?

Дети отвечают.

-Воспитатель: Молодцы ребята!

8. Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»

Воспитатель читает загадки про предметы личной гигиены, а дети показывают загаданный предмет и рассказывают о его назначении в жизни человека.

С волосами я дружу,
Их в порядок привожу.
Благодарна мне причёска,
А зовут меня... (расчёска)

Гладко и душисто,
Моет очень чисто.
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это? (Мыло)

Костяная спинка,
Жесткая щетинка.
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Щётка)

Все девочки и мальчики
Носят меня в карманчике,
А как нужен стану
Так меня достанут
Чисто себя приберут
И обратно спрячут. (Носовой платочек)

Глаза я крепко закрываю,
В голову его втираю,
А потом водой смываю.
Это средство для волос,
Может быть даже без слез. (Шампунь)

Длинная дорожка,
Два вышитых конца,
Мягкая и чистая
После купания осушит меня (полотенце)

9. Развлечение «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

Ребята, послушайте стихотворение.

Чтоб расти и не болеть, надо спортом заниматься.

И конечно не лениться и всем дружно закаляться.

О чем стихотворение? Ответы детей. Правильно, о спорте, о том, что надо закаляться? А что надо делать, чтобы быть здоровыми как вы думаете?

Ответы детей. Молодцы ребята. Правильно вы говорите (чаще гулять на свежем воздухе, мыть с мылом руки перед едой, мыть фрукты, кушать витамины, ходить по дорожке здоровья, обливаться и т.д)

И чтобы быть еще крепче мы отправимся в путешествие которое так и называется: «Если хочешь быть здоров – закаляйся». А отправимся мы на автомобиле и называется он «Здоровье детям». Перед отправлением нам необходимо накачать, что? (ответы детей) Правильно камеры на колесах. Упражнение «Насосы». А как правильно надо набирать воздух? Ответы детей. Молодцы (при вдохе рот закрыт, а при выдохе открыт) Повтор несколько раз.

А теперь в путь. Ребята на этой остановке нас ждет веселые упражнения под музыку. (дети выполняют) Восстанавливаем дыхание. Едем дальше. Следующие задание, ходьба по дорожке здоровья. Спина прямая руки на поясе. Ребята, а чем полезна дорожка здоровья? Ответы детей. Правильно, чтобы не было плоскостопия на ногах. Поехали дальше. И остановка наша «Игровая «Слушайте внимательно, если в моем стихотворении будет все правильно вы скажите: «Правильно, правильно, совершенно верно.» Если неправильно, скажите: «Нет, нет, нет!» И так слушайте.

Будет пусть тебе не лень, чистить зубы каждый день (ответы детей)

Чтобы зубы не болел, ешь конфеты, карамели (ответы детей)

Если выходишь зимой погулять, шапку и шарф можно не одевать. (ответы детей)

Фрукты и овощи перед едой, тщательно очень старайся и мой. (ответы детей)

Вовремя ты не вставай, режим дня ты нарушай (ответы детей)

Вот еще совет простой руки мой перед едой (ответы детей)

Кушай много витамин, чтобы было больше сил (ответы детей)

Чтоб расти и не болеть, надо спортом заниматься, хорошенько закаляться (ответы детей) Молодцы ребята вы были очень внимательны .

А теперь отправимся дальше, поехали. Сейчас мы будем умываться прохладной водой, Лиза нам покажет, как правильно это делать (дети выполняют). А теперь насухо вытирайтесь своим полотенцем.

Ребята мне очень понравилось как вы выполняли все задания и прекрасно с ними справились.

Я хочу, чтобы вы никогда не болели и были сильными и крепкими. Я хочу вас угостить вкусными сочными яблоками, что сначала надо сделать с яблоками? (ответы детей) ну конечно вымыть их, а вам, что сделать? (ответы детей) молодцы вымыть с мылом руки. Спасибо вам ребята. Приятного аппетита.

10. Дидактическая игра «Мой режим дня»

В игре участвует 5 человек. Детям раздаются карточки с изображением действий, которые выполняет ребенок в разные части суток и пустых квадратов (для маленьких предметных картинок). Ведущий показывает маленькие картинки с изображением предметов, необходимых для соблюдения режима дня. Положив карточку на нужное место, ребенок должен составить предложение, указав в нем для чего ему нужен этот предмет в определенное время суток (Например: Утром мне нужна зубная щетка, чтобы почистить зубы»).

11. Показ презентации «Детям об олимпиаде» с инструктором по ФЗК

Один раз в четыре года проходят Олимпийские игры — так называются спортивные соревнования, в которых участвуют самые лучшие спортсмены из разных стран мира. Хотя в этих спортивных играх участвуют в основном взрослые, однако некоторые виды спорта, а также история Олимпийских игр для детей тоже могут быть очень увлекательными. И, наверное, и детям, и взрослым интересно было бы узнать, когда была первая Олимпиада, как она получила такое название, а также какие виды спортивных упражнений включала в себя. Кроме того, узнаем, как проходят современные Олимпийские игры, и что означает их эмблема - пять разноцветных колец.

Родина Олимпийских игр — это Древняя Греция. Самые первые исторические записи об Олимпийских играх древности были найдены на греческих колоннах из мрамора, где была выгравирована дата — 776 год до н.э. Однако известно, что спортивные состязания в Греции проходили намного раньше этой даты.

Итак, датой первой Олимпиады принято считать 776 год до н.э. История возникновения этого спортивного первенства насчитывает уже около 2800 лет, а это, согласитесь, довольно много.

А знаете ли вы, кто, согласно истории, стал одним из первых олимпийских чемпионов? - это был обычный повар Корибос из города Элида, имя которого до сих пор выгравировано на одной из тех мраморных колонн.

Первая Олимпиада в мире прошла в древнем городе Олимпия, откуда и произошло название этого спортивного праздника. Это поселение находится в очень красивом месте — возле горы Кронос и на берегу реки Алфей, и именно здесь с древних времен и до наших дней происходит церемония зажигания факела с олимпийским огнем, который потом передают по эстафете до города проведения игр.

Сначала в спортивных соревнованиях принимали участие только местные жители, но потом это настолько всем понравилось, что сюда стали приезжать люди со всей Греции и подчиненных ей городов, аж от самого Черного моря. Добирались люди кто как мог — кто-то ехал верхом на лошади, у кого-то была повозка, но больше

всего людей на праздник шли пешком. Стадионы всегда были переполнены зрителями — всем очень хотелось своими глазами увидеть спортивные соревнования.

Интересно еще и то, что в те дни, когда в Древней Греции собирались проводить олимпийские состязания, по всем городам объявлялось перемирие и примерно на месяц прекращались все войны. Для обычных людей это было спокойное мирное время, когда можно было отдохнуть от повседневных дел и повеселиться.

Виды спорта на Олимпиадах в древности

Это были:

· состязания в беге;

· борьба;

· прыжки в длину;

· метание копья и диска;

· рукопашный бой;

· гонки на колесницах.

Самым лучшим спортсменам вручали награду – лавровый венок или оливковую ветку, чемпионы торжественно возвращались в родной город и до конца своей жизни считались уважаемыми людьми. В их честь устраивались банкеты, и скульпторы делали для них мраморные статуи.

Современные Олимпийские игры

Первые Олимпийские игры современности состоялись в 1896 году, в стране-родоначальнице — Греции. Можно даже посчитать, насколько долгим был перерыв — от 394 года до 1896 года (получается 1502 года). И вот спустя столько лет в наше время возрождение Олимпийских игр стало возможным благодаря одному известному французскому барону, его звали Пьер де Кубертен. Этот человек очень хотел, чтобы как можно больше людей занимались спортом и предложил снова возобновить проведение Олимпийских игр. С тех пор они проводятся раз в четыре года, с максимальным сохранением традиций древних времен. Но теперь

Олимпиады стали делиться на зимние и летние, которые чередуются друг с другом.

Детские Олимпийские игры

Юношеские состязания также проходят 1 раз в 4 года. К ним допускаются спортсмены в возрасте от 14 до 18 лет. Первые юношеские Олимпийские игры прошли с 14 по 26 августа 2010 года в Сингапуре.

Традиции и символика Олимпийских игр

Кольца

Наверное, каждый из нас видел эмблему Олимпиады — переплетенные цветные кольца. Их выбрали не просто так — каждое из пяти колец означает один из континентов:

· кольцо синего цвета — символ Европы,

· черный — Африки,

· красный — Америки,

· желтый — Азии,

· зеленое кольцо — это символ Австралии.

А то, что кольца переплетаются между собой, означает единство и дружбу людей на всех этих континентах, несмотря на разный цвет кожи.

Флаг

Официальным флагом состязаний был выбран белый флаг с олимпийской эмблемой. Белый цвет – это символ мира во время олимпийских соревнований, так же, как и во времена Древней Греции. На каждой Олимпиаде флаг используют при открытии и закрытии спортивных игр, а затем передают тому городу, в котором через четыре года состоится следующая Олимпиада.

Огонь

Еще в древности возникла традиция зажигать огонь во время проведения Олимпийского турнира, сохранилась она и до наших дней. В греческой Олимпии собираются одиннадцать девушек, одетых в длинные белые платья, какие были раньше в Древней Греции, затем одна из них берет зеркало и с помощью солнечных лучей зажигает специально приготовленный факел. Это и есть тот огонь, который будет гореть на протяжении всего периода олимпийских соревнований

После того, как факел загорится, его передают одному из лучших спортсменов, который дальше понесет его сначала по городам Греции, а затем доставит в ту страну, в которой будут проходить Олимпийские игры. На стадионе устанавливают большую чашу и зажигают в ней огонь тем факелом, который прибыл из далекой Греции. Огонь в чаше будет гореть до тех пор, пока не закончатся все спортивные состязания, затем он гаснет, и это символизирует окончание Олимпийского праздника.

Церемония открытия и закрытия.

Это всегда яркое и красочное зрелище. Приглашаются самые известные люди страны: артисты, композиторы, спортсмены и др.

Награждение победителей и призеров

На самых первых состязаниях победители в качестве награды получали лавровый венок. Однако современные чемпионы награждаются уже не лавровыми венками, а медалями: первое место — золотая медаль, второе место — серебряная, и третье — бронзовая.

Наблюдать за соревнованиями очень интересно, но еще интереснее увидеть, как награждают чемпионов. Победители выходят на специальный пьедестал с тремя ступеньками, согласно занятым местам, им вручают медали и поднимают флаги тех стран, откуда приехали эти спортсмены. В следующем году пройдет очередная зимняя олимпиада.

Список зимних видов спорта в программе Олимпиады постоянно меняется. вот сколько зимних олимпийских видов спорта входят в олимпийскую программу в

настоящее время: хоккей; лыжный спорт; биатлон; шорт-трек на коньках и конькобежный спорт; фигурное катание; бобслей, санный спорт, скелетон; керлинг; сноубординг.

12. ФЦКМ «Что такое гигиена?»

1. Организационный момент.

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам по электронной почте пришло письмо от профессора Познанского, который приглашает нас в Институт Здоровья. Как вы думаете, почему у Института такое название?

Дети: (дети высказывают свои предположения) Потому что Институт занимается здоровьем человека.

Воспитатель: Правильно, потому что он изучает здоровье человека. А здоровье зависит от того, как работают различные органы нашего организма. Вы хотите познакомиться с работой внутренних органов человека?

Дети: Да!

Воспитатель: Но, чтобы попасть в институт, нам необходим пропуск. А пропуск мы получим только в том случае, если расскажем, что мы знаем о себе. Для этого встаньте, пожалуйста, на ноги и выберите себе пару. Разойдитесь по кругу и повернитесь лицом друг к другу. Посмотрите, какие части тела вы видите друг у друга? Называть и показывать части тела будем сверху вниз.

Практические упражнения:

Дети называют и показывают части тела друг у друга: голова, туловище, руки, ноги

Воспитатель: а сейчас я буду вам задавать вопросы, а ответ вы будите показывать на себе.

Практические упражнения:

Игра «Что, где?»

(Воспитатель читает, дети показывают на себе части тела)

Есть на пальцах наших ногти
На руках - запястья, локти.
Темя, шея, плечи, грудь.
Есть колени, есть спина,
Но она всего одна.
Есть у нас на голове
Уха два и мочки две.
Брови, скулы и виски,
И глаза, что так близки.
Щеки, нос и две ноздри,
Губы, зубы - посмотри!
Подбородок под губой,
Вот что знаем мы с тобой!

2. Основная часть.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вот мы и попали в Институт Здоровья. Перед нами волшебный экран. Он нам поможет увидеть внутреннее строение человека.

(Показ фильма «А что у нас внутри?»)

(После просмотра фильма воспитатель предлагает дет)

Воспитатель: а теперь я вам предлагаю узнать свой организм. (Воспитатель приглашает детей на «заседание». Дети вместе с воспитателем располагаются на ковре, на котором разложены перевернутые картинки. В соответствии с рассказом воспитатель постепенно переворачивает картинки для просмотра и обсуждения)

Кожа

Послушайте загадку:

Тело сверху прикрываю,
Защищаю и дышу,
Пот наружу выделяю,
Температуру поддержу

Дети: Кожа

Воспитатель: Правильно, кожа. Потрогайте свою кожу, какая она?

Дети: Мягкая, теплая, светлая.

Воспитатель: Кожа - наружный покров тела человека, орган осязания. Кожа позволяет нам осязать прикосновение, боль; чувствовать свойства предметов: холодных и теплых, мягких или жестких, пушистых или гладки. Кроме того, она защищает тело от воздействия микробов, излучений и незначительных травм, помогает сохранить температуру и водный баланс тела, участвует в дыхании и обмене витаминов, выделяет вредные для организма вещества. (Рассказ воспитателя сопровождается показом картинок).

Мышцы

Воспитатель: а теперь давайте проверим, есть ли у нас мышцы?

Эксперимент: Пальцами правой руки обхватываем левую руку пониже плеча. Сгибаем левую руку в локте. Что вы чувствуете? Правильно, вы чувствуете, как напрягаются мышцы.

Скелет

Воспитатель: а теперь встаньте парами. Покажите у своего товарища левую руку; правое плечо; левую коленку, нос, правое ухо…

Эксперимент: а теперь проведите пальцами посередине спины от головы вниз.

Что вы почувствовали?

Что же это такое?

Попробуйте у себя руки, ноги…

Что вы почувствовали?

Дети: Кости.

Воспитатель: Правильно, под мышцами находятся кости

Позвоночник и все косточки человека вместе называется – скелет человека.

Повторите – скелет. Дети, посмотрите; это скелет тела человека (рассматривают картинку).

А как вы думаете, почему наш скелет такой прочный? Зачем он нужен?

Дети: Чтобы мы могли ходить, двигаться, выполнять различные упражнения, чтобы оберегать мозг, который находится внутри черепа.

Головной мозг

Воспитатель: Головной мозг очень сложно устроен, но самая главная его часть - это кора.

Практические упражнения:

На что она похожа? (Воспитатель показывает половинку грецкого ореха и предлагает сравнить ее с извилистыми, спутанными морщинками, бороздками). Сложный узор у извилин головного мозга.

Воспитатель: У каждого человека извилины разные. Головной мозг получает информацию о том, как работают все органы человека и отдает им приказы, контролирует работу всего организма.

Желудок

Воспитатель: а теперь отгадайте загадку:

1. Не трави меня напрасно.
Это больно и опасно!
Буду долго я болеть,
Невозможно станет есть. (Желудок)

2. Очень длинный, как змея,
Но на ветке не висит.
Пищу, не пройдет и дня,
Переварит, выведет. (Кишечник)

Я вам предлагаю отправиться в путешествие по пищеварительной системе. Представьте, что мы - бутерброды. Итак, в путь!

Игровое упражнение «Путешествие бутербродов»

На ковровом покрытии выложена модель пищеварительной системы, по которой дети - бутерброды путешествуют вместе с воспитателем, который во время «путешествия» ведет рассказ

Воспитатель: Когда вы начинаете кушать, что первым делом вы делаете? (откусываем еду). Да, сначала пища попадает в рот, и мы начинаем жевать. Для чего пережевывать пищу? (чтобы измельчить). Во время жевания пища не просто измельчается, она еще и смачивается слюной, и поэтому ее легче глотать. Дальше пища спускается по трубочке-пищеводу прямо в желудок (показ карточки из демонстрационного материала «Тело человека»). В желудке есть специальная жидкость – желудочный сок. Он помогает растворить пищу. В желудке пища «переваривается». Сам желудок похож на мячик. И чем больше мы съедим, тем больше мячик раздувается. Но вот желудок справился со своей работой – переварил пищу. Дальше пища, уже похожая на пюре, продвигается в кишечник. Это такая длинная трубочка. Как же кишечник помещается внутри нас? (дети высказывают свои предположения). А все дело в том, что наш кишечник плотно свернут внутри нашего живота, вот так! (показ на веревке). Переваренная пища двигается по кишечнику, и во время своего путешествия отдает полезные вещества и витамины разным органам. А от того, что остается и нам не нужно, мы избавляемся в туалете.

(Дети проходят за столы, на которых лежат воздушные шарики)

Легкие

Воспитатель: Как вы думаете, может ли человек прожить без воздуха?

Дети: Нет!

Воспитатель:

Эксперимент: Закройте рот, сделайте глубокий-глубокий вдох через нос, почувствуйте, куда проходит воздух. Выдохните! Еще вдох! Еще выдох! Куда сначала попадает воздух? (в нос). Может ли воздух попасть в рот? Давайте, проверим.

Зажмите нос и сделайте вдох через рот. Выдохните! Еще вдох… выдох… Так можно или нет дышать через рот? (да).

Воспитатель: Итак, воздух попал в нос или в рот (показ карточки из демонстрационного материала «Тело человека», там он согрелся, а дальше – уже теплый – идет по специальной трубке. Эта трубка называется «дыхательная», потому что она помогает дышать. По дыхательной трубке воздух попадает в легкие. Они прячутся вот здесь, за ребрами. Обратите внимание: сколько всего легких? Да, их два: левое и правое. В них воздух то заходит, то выходит из них.

Эксперимент:

1. Возьмите воздушные шарики, сделайте глубокий вдох, а выдохните воздух прямо в шарик.

Что произошло? Да, шарик надулся. Когда воздух наполняет легкое, оно расширяется, как этот шарик.

2. Выпустите воздух из шарика. Что произошло? И когда воздух выходит из легкого, оно тоже как бы сдувается (опыт с шариком проводится несколько раз).

3. Положите руки на свою грудную клетку, вот так (показать на себе).

Воспитатель: Когда мы вдыхаем, грудная клетка поднимается. Почему? А когда выдыхаем - ?

Выдыхается воздух, который уже не нужен нашему организму, он уже не может принести пользу.

Почки

Воспитатель: послушайте стихотворение:

Наши почки - две подружки-
На деревьях не растут.
Неустанно в нашем теле
Работу важную ведут:
Соль и шлаки собирают-
Организм наш очищают!

Почки отфильтровывают из крови и выводят из организма все вредные вещества. Мочевой пузырь также является органом мочевыделительной системы. Располагается в нижней части живота.

Практические упражнения:

Положите руки себе на ту часть живота, где находится мочевой пузырь (дети выполняют). А теперь, кто сможет определить где находятся почки (дети показывают).

Печень

Еще один важный орган - печень. Одна из главных функций печени - выделение желчи, которая содержит кислоты, помогающие переваривать жиры. Другая важная функция - обезвреживание и удаление из организма вредных веществ.

Практические упражнения:

Давайте попробуем найти печень в своем организме (дети показывают на своем теле место, где расположена печень).

Сердце

Воспитатель: а сейчас мы с вами поговорим об очень важном органе – о сердце. Именно сердце заставляет течь по специальным трубочкам-сосудам нашу кровь.

Практические упражнения:

Сожмите кулак, посмотрите: вот такого размера ваше сердечко. А у меня сердце больше вашего, вот такое (показ). Вы растете, и ваше сердце растет вместе с вами.

Посмотрите на картинку, вот в этом месте сердце человека. Можете показать на себе, где ваше сердце? Приложите ладонь к этому месту.

Сожмите кулачок… расслабьте… еще сожмите…снова расслабьте… Сожмется сердце – вытолкнет кровь, и она бежит по сосудам. Опять сожмется – опять вытолкнет…

Воспитатель: Сердце можно услышать. Помните, мы его уже слушали специальным прибором – фонендоскопом. Но можно обойтись и без него.

Эксперимент: Прислоните свое ухо к груди своего товарища, к тому месту, где находится сердце. Теперь поменяйтесь местами. Услышали? Почему говорят, что «сердце – стучит»? Давайте, немного разомнемся?

Физкультминутка.

Дружно, весело, все вместе – (дети выполняют движения в соответствии с текстом).

Начинаем шаг на месте!

А теперь – прыжки на месте!

А теперь – и бег на месте!

1-2-3-4-5- никому нас не догнать!

1-2-3- на нас посмотри!

А 4-5 и 6 –надо всем на место сесть!

Воспитатель: Послушайте теперь, как стало биться сердце? Слышите разницу? Если человек занимается спортом, его сердце работает быстрее, оно тренируется и становится более выносливым. Наше сердце никогда не останавливается. Поэтому его в шутку называют «мотором» нашего организма. Но даже такому выносливому мотору нужна наша поддержка. Сердце любит, когда его хозяин занимается физкультурой, запомните это!

3. Итог

Воспитатель: А сейчас мы подведем итог тому, что мы с вами узнали в Институте Здоровья. Вы познакомились с внутренними органами человека, вы узнали, где они расположены. А сейчас я предлагаю вам наклеить их на силуэт человека.

Д/И «Внутренние органы человека»

(Дети берут нарисованные внутренние органы и выкладывают их на макет человека)

Воспитатель: Ребята, сегодня мы побывали на экскурсии в Институте Здоровья и многое узнали. Человеческий организм - очень сложная система, в нем все взаимосвязано. Чтобы наш организм был здоров, рос и развивался - нужно очень много факторов. Но самое главное, что вы должны усвоить и сказать сами себе: «Я - человек! Вот я какой!»

13. Консультация для родителей «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»

Видеть своего ребёнка счастливым и здоровым хотят все родители, однако не многие из них знают, как этого добиться. Сегодня в эру компьютеризации дети всё

больше времени проводят за играми и просмотрами фильмов, что негативно влияет на их физическое развитие. Как результат – ожирение и прочие заболевания, от которых довольно сложно вылечиться. Что же делать родителям, чтобы уберечь своё чадо от гиподинамии и сопутствующих ей болезнях?

Самое главное условие здорового роста детского организма – это активный образ жизни. Если вы стали замечать, что ребёнок не на шутку увлекся компьютерными играми и большую часть своего свободного времени проводит за монитором или телевизором, то срочно переориентируйте его на тот или иной вид спорта или подвижных игр. Очень полезно купить ребёнку велосипед. Современные детские велосипеды как нельзя лучше подходят для подрастающего поколения разных возрастов, учитывая эргономические и физиологические особенности каждой категории детей и подростков. Подберите правильный велосипед – и ваш ребёнок будет проводить время за полезным для здоровья занятием на свежем воздухе, а не портить глаза и осанку, часами просиживая у компьютера в душной комнате.

Многие родители сталкиваются с проблемой нежелания ребёнка идти на улицу, чтобы развеяться и отвлечься от цифровых электронных благ цивилизации. Если ребёнок наотрез отказывается гулять с друзьями, кататься на велосипеде или съездить к бабушке на дачу, то не нужно пытаться заставить его делать это насильно, поскольку такой подход вызовет диаметрально противоположный эффект – ребёнок наверняка встанет в позу и из принципа не станет делать то, что велят ему родители. Лучше поступить как взрослые мудрые люди и найти нужную мотивацию для ребёнка. К примеру, пообещайте записать его на кружок по его любимому занятию или предложите купить давно ожидаемую обновку. Словом, нужно вызвать у ребёнка заинтересованность, а потом он сам почувствует вкус времяпрепровождения на свежем воздухе, и мотивация больше не потребуется.

Таким образом, здоровые дети – это активные дети. Родители должны приложить максимум усилий, чтобы приобщить своё чадо к активному образу жизни. Нужно свести компьютерные игры и просмотр телевизора к минимуму, мотивируя ребёнка проводить больше времени на улице в активных играх и спорте. Полезно приобрести ребёнку велосипед, который не только станет его лучшим другом и верным товарищем, но и сделает неоценимый вклад в здоровое развитие детского организма.

Здоровый образ жизни детей

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее - их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)»

Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более, чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

Воспитатели следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье. Но этого всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не

все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух»

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души» - говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны спец-комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку,

проветривать комнаты, недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!Содержание материала

Используемая литература

1. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающщие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева // Воспитатель ДОУ – 2017. - №8. С. 13-20.

2.Зенина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре – 2018. - №8. – С. 6-20.

3. Иванова, Л.А., Казакова, Щ.Ф., Гавриш, Г.И. Реализация здоровьеформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Olympus – 2015. - №1 (1) - С. 123-128.

4.Катькова, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в детском саду / Н.К. Катькова // Медработник ДОУ – 2017. - №1. – С.12.

5.Карасева, Н.С., Хохлова Г.Т. Формирование основ здоровьесбережения и собственной безопасности у дошкольников / Н.С. Карасева // Дошкольник. РФ – 2020. – №5 (126). – С.49.

6.Ничепай, О.Н. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду / О.Н. Ничепай // Вестник Орлеу – 2017. - №2 (16). – С.73-77.

7.Пенькова, А.Е. Конспект физкультурного мастер-класса по игровому стрейтчингу для педагогов в ДОУ / А.Е. Пенькова // Дошкольник. РФ – 2020. - №3 (124). – С.85.

8.Прохорова, Г.Е. Технологии сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса / Г.Е. Прохорова // Воспитатель ДОУ – 2019. – №6. – С.15-20.

9.Толмачева, В.В. Образовательная среда дошкольной образовательной организации как фактор здоровьесбережения ребенка // Мир науки – 2016. - №5.

10. Фурман, Е. Н. Фитбол-гимнастика для всех / Е. Н. Фурман // Инструктор по физкультуре. – 2018. – № 8. – С. 102–108.