

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад  
230 «Солнышко»

ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Подготовила воспитатель:  
Чуркина Т.А.,  
1 квалификационная категория

г. Екатеринбург, 2022-2023г.

**Тип проекта:** информационно-практико-ориентированный.

**Продолжительность проекта:** долгосрочный (8 месяцев).

**Участники проекта:** дети средней группы, их родители, воспитатели.

**Проблема:** «Недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья»

**Обоснование проблемы:**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Приобщение к здоровому образу жизни и формирование осознанного поведения детей с дошкольного возраста является актуальной проблемой дошкольного воспитания, т.к. именно в этом возрасте в силу высокой активности детей формируется заинтересованность к правильному поведению, складываются привычки. Возникает потребность в поиске практических путей по формированию у детей здорового образа жизни. Необходимость воспитания культуры здоровья подчеркивают исследования отечественных и зарубежных ученых подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 - 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в нашей группе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Дети должны научиться правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Помочь родителям привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Решение задач по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью может идти как в непосредственно образовательной деятельности, так и реализоваться в процессе образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в проектной деятельности детей.

Система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья позволит успешно решать задачу формирования собственной философии

здоровья и сформировать укрепляющие здоровье привычки, пока вредные еще не приобретены, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ станут неотъемлемой частью бытия.

**Цель:**

- Заинтересовать детей и родителей в понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- Развивать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей, желание заботиться о своем здоровье.

- Заинтересовать детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью.

- Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

**Ожидаемые результаты для педагога:**

- Снижение заболеваемости среди детей.
- Создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья, воспитание и развитие личности.

**Для детей:**

- Благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических, нравственных качеств.

- Выработка форм поведения детей, помогающая избежать опасности для жизни и здоровья детей.

**Для родителей:**

- Сформировать активную жизненную позицию у участников проекта направленную на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

## **Выполнение проекта**

### **1 этап: Подготовительный.**

- Формирование проблемы.
- Определение задач.
- Изучение методической литературы по данной теме.

### **2 этап: Основной.**

- Организация работы над проектом.

### **3 этап: Заключительный.**

- Анализ результатов проекта.
- Спортивное развлечение «Праздник спорта и здоровья»
- Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым-здорово!»
- Оформление пространственной среды группы.

## **Этапы реализации проекта:**

## **1 этап: Подготовительный.**

- Проанализировать имеющиеся в научной литературе подходы к формированию у дошкольников здоровьесберегающего поведения;
- Выявить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у участников проекта и круг и интересов, соблюдение элементарных правил ЗОЖ (дети подготовительной группы и их родители).
- Определение темы, целей и задач, содержание проекта, прогнозирование результата.
- Обсуждение с родителями проекта, выяснение возможностей, необходимых для реализации проекта, определение содержания деятельности всех участников проекта.

## **2 этап: Реализация.**

Этап включал в себя интеграцию образовательных областей, которые осуществлялись в процессе организации совместной деятельности взрослого с ребенком и самостоятельной деятельности детей.

### **Работа с детьми:**

#### **Непосредственно образовательная деятельность:**

**Тема: «Что такое здоровье?».** Цель: Систематизировать знания детей о составляющих понятия «здоровье», воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

**Тема «Режим дня».** Цель: воспитывать необходимость соблюдения режима дня.

**Тема: «Гигиена - залог здоровья!».** Цель: формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей; воспитывать навыки гигиены.

**Тема: «Одежда и здоровье».** Цель: воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.

**Тема: «Здоровье и питание».** Цель: расширять и уточнять представление детей о питании, продолжать учить правилам культурного и безопасного поведения за столом, воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу, заинтересовать детей в сохранении и укреплении собственного здоровья и вести здоровый образ жизни.

**Тема: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».** Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда».** Цель: закрепить знания детей о рациональном питании; соблюдение детьми правил питания

**Тема: «Витамины укрепляют организм».** Цель: закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека; воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

**Тема: «И вкусно, и полезно!».** Экскурсия на кухню детского сада. Цель: воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.

**Тема: «Все профессии важны, все профессии нужны».** Цель: расширять и обогащать представления детей о профессиях, орудиях труда, трудовых действиях.

**Тема: «Карта полезных продуктов».** Цель: систематизировать полученные знания о полезных продуктах; воспитывать умение применять полученные знания.

**Тема «Микробы».** Цель: Формировать представление детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней. Уточнить представления о роли физкультуры и закаливания в борьбе против микробов и вирусов.

**Тема: “Аптекарский огород”.** Цель: воспитывать трудолюбие.

**Тема: Мяч и я – друзья.** Цель: Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.

**Тема «Тема «Цветок здоровья».** Цель: Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя современные здоровые сберегающие технологии Непосредственно Образовательной Деятельности (крио - терапии, арттерапии, сказка- терапия).

**Тема: «Сохрани своё здоровье сам».** Цель: Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни.

**Тема: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет».** Цель: Познакомить детей с органами дыхания, функцией легких у человека. Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание. Дать детям возможность самостоятельно принять решение по защите своего организма от вредного дыма.

**Тема: «Путешествие в страну ОБЖ».** Цель: Закрепить понятие ОБЖ, формировать умение правильно действовать в экстренных ситуациях, обобщить знания о правилах техники безопасности в быту и правилах поведения на улице.

### **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.**

#### **Ежедневная профилактическая работа:**

Утренняя гимнастика, профилактическая гимнастика (дыхательная, осанка, плоскостопие, зрение) гимнастика пробуждения, проветривание, закаливание, физкультминутки, подвижные игры.

#### **Беседы:**

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Как помочь себе и другому?», «Как устроено наше тело?», «Почему люди болеют?», «Как работает наш организм?», «Кто и как заботится о твоём здоровье?», «Как создать хорошее настроение?», «Если хочешь быть здоров?»
- «Беседа о здоровье, о чистоте» Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций
- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки).

#### **Игры:**

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», «Скорая помощь», «Центр здоровья», «Кафе», «Детский сад», «Семья», «Больница».
- Дидактические игры: «Часы здоровья», «Умею - не умею», «Угадай, кто позвал», «Найди пару», «Угадай на ощупь», «Правила гигиены», «Хорошо или плохо», «Вредные или полезные», «Это можно или нет», «Мой день», «Опасно не опасно» и другие.

- Подвижные игры: «Тишина», «Ручеек», «Узнай, кто позвал», «Капкан», «Перетягивание каната», «Спорт для мальчиков и девочек», «Опасные ситуации», «Чей кружок быстрее соберется».

- Игры на развитие двигательного творчества: «Придумай – покажи». «Зарядка веселых мышат». «Зеркало». «Угадай – повтори», «Делай как я».

- Игры–драматизации: инсценировка отрывков: К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе». «Овощной карнавал». «Хрюша и Степашка».

### **Рассматривание иллюстраций.**

### **Заучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровье.**

**Чтение художественной литературы:** К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», В.Радченко «Олимпийский учебник», С.Прокофьев «Румяные щеки», М. Безруков «Разговор о правильном питании», Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие – крепкие зубки», А. Кутафин «Вовкина победа», А. Барто «Я расту» и «Девочка чумазая».

### **Работа с родителями:**

- Консультации «Физкультура-ура!», «Режим дня», «Маршруты здоровья и закаливания», «Закаливающие мероприятия для дошкольников»
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- Карточка «Подвижные игры».
- Выставка книг для детей и родителей о ЗОЖ.

### **Ожидаемый результат:**

1. Ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов).
2. Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены.
3. Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.
4. Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений.
5. Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека.
6. Содействие становлению форм естественного поведения – соблюдение правил личной гигиены в повседневной жизни детей.
7. Привлечение родителей к активному участию в решении организационных задач.
8. Повышение педагогической культуры родителей и их заинтересованность в ЗОЖ.

### **Показатели эффективности:**

- Снижение заболеваемости среди детей.
- Знания детей и осознанное понимание значимости ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье.
- Умение детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью.

- Сформирована активная жизненная позиция у большинства участников проекта направленная на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

#### **Промежуточный результат:**

- Проведение с детьми спортивного развлечения «Праздник спорта и здоровья»
- Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым – здорово!»

#### **3 этап. Заключительный.**

Обобщение результатов работы, их анализ, формулировка выводов.

#### *Список используемой литературы.*

1. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. – М. : ТЦ Сфера, 2006 (Логопед в ДОУ).
2. Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. М. : ТЦ Сфера, 2009. (Вместе с детьми).
3. Ковалева Г. А. воспитывая маленького гражданина...: Практическое пособие для работников ДОУ. – М. : АРКТИ, 2003 – (Развитие и воспитание дошкольника).
4. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб. : «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2005.
- 5.
6. Шилаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. – М. : Филологическое общество «СЛОВО»; Эксмо, 2007.
7. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми).

**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? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек). (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 Лучшее 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, 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.

### **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 выскользывай, 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.

- Вы, дети, мыли руки перед ужином? Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным Пстой-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).

### **Потешки при умывании**

\*\*\*

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико.

\*\*\*

Мыло душистое, белое, мылкое,  
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:  
Если грязнуля вспомнил про мыло –  
Мыло его, наконец, бы отмыло.

\*\*\*

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

\*\*\*

Водичка, водичка,  
Умой Лешино личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

\*\*\*

Чище мойся, воды не бойся!  
Кран откройся, нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!  
Мойся шейка, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
Грязь смывайся, грязь смывайся!  
\*\*\*

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Петя умывается,  
Солнцу улыбается!  
\*\*\*

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку,  
Лейся понемножку.  
Лейся, лейся, лейся  
Лейся посмелей,  
Катя умывайся веселей.

### **Конспект интегрированного занятия «Мяч и я -друзья»**

Программное содержание:

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом. (отбивать мяч правой рукой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди).

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, чётко реагировать на команды.

Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.

**ОБОРУДОВАНИЕ:**

-большие мячи по количеству детей, диск с записью шумов природы.

Ход занятия:

Построение, перестроение, ходьба, прыжки (готовим организм к предстоящей работе с мячом)

ОРУ с мячом в движении под музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Мотоциклисты»

«На красный»- выполнение упражнения «Подбрось-поймай». На «зеленый» двигаются шагом по залу, отбивая мяч одной рукой. (баскетбольный мяч).

Дидактическая игра «Что можно делать с мячом?»

Играть, пинать, подбрасывать, ловить. (Воспитатель бросает мяч ребенку, он называет действие и возвращает мяч обратно.)

Составление рассказов

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

Упражнение «Баскетболисты»

Забрасывание мяча в корзину сверху из-за головы или от плеча

-А сейчас друзья, зашагала детвора.

Мяч через одного кладем-

Через центр зала мы идём!

Работа с мячом в парах (передача мяча: снизу, от груди, из-за головы, об пол 6-8 раз)

ИГРА «по местам»

У ребят порядок строгий

Знают все свои места

Ну, трубите веселее:

«Тра-та-та! Тра-та-та»

Игры –эстафеты «Мяч через тоннель»

Подвижная игра: «Охотники и зайцы» (метание, прыжки; 3-4 раза)

-Раз, два, три, четыре, пять! Будем мы сейчас играть!

Игра на внимание «Запрещенное движение»

-Молодцы, хорошо играли и наверное устали. Мы сейчас к морю пойдем и немного отдохнем.

Тихо включается запись с природными звуками.

-Вбираем через нос морской воздух ,слушаем прибой моря, и на выдохе произносим звук»ш-ш-ш»

-Прилетела вдруг оса, сделали вдох через нос и на выдохе произносим звук»-з-з-з».

-А это жук жужжит»ж-ж-ж»

-Посмотрели все в даль, а там гора

Упражнение «Высокая гора»

-Руки через стороны поднимите вверх (вдох, соединяются над головой тыльной стороной. Не дышим, задержали дыхание. Медленно опускаем руки вниз, медленный выдох, губы трубочкой. Встаем на носки и задержались в этой позе.

А теперь друг другу повернулись и улыбнулись.

Прежде, чем идти в группу, вспомните, чем мы сегодня занимались на занятие, и что вам больше всего понравилось (анализ занятия).

## **Загадки, пословицы, поговорки и стихи о спорте и различных видах спорта**

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.  
Кто он, догадался?  
Резиновый. (Мяч)

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это. (Мяч)

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

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка!  
Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети. (Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются. (Лыжи)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то. (Лыжи)

На белом просторе  
Две ровные строчки,  
А рядом бегут  
Запятые да точки. (Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится? (Лыжник)

Ног от радости не чуя,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети? (Лыжи)

Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется... (Сноуборд)

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня? (Коньки)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие. (Коньки)  
Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!"  
- Там идёт игра -. (Хоккей)

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

Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть.  
Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай! (Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –

Это мой. (Велосипед)

Эстафета нелегка.

Жду команду для рывка. (Старт)

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

### **Стихи про спорт и здоровый образ жизни**

**Зарядка.** Агния Барто

По порядку

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая! Правая!

Бегая, Плавая,

Мы растем

Смелыми,

На солнце

Загорелыми.

Ноги наши

Быстрые,

Метки наши выстрелы,

Крепки

Наши мускулы

И глаза

Не тусклые.

По порядку

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая! Правая!

Бегая, Плавая,

Мы растем

Смелыми,

На солнце

Загорелыми.

\*\*\*

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решение

- Бег полезен и игра

Занимайся детвора!  
Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура  
Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы зарядку.  
Будем вместе мы играть  
Бегать, прыгать и скакать  
Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее.  
Станем прямо, ноги шире  
Мяч поднимем – три-четыре,  
Поднимаясь на носки.  
се движения легки.  
В руки мы возьмём скакалку  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим  
Станем крепче мы и лучше.  
Чтобы прыгать научиться  
Нам скакалка пригодится  
Будем прыгать высоко  
Как кузнечики – легко.  
Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного  
Будем чаще наклоняться  
Приседать и нагибаться.  
Вот отличная картинка  
Мы как гибкая пружинка  
Пусть не сразу все дается  
Поработать нам придется!  
Чтоб проворным стать атлетом  
Проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно  
Победить нам очень нужно!

\*\*\*

Мне в субботу утром мама  
Поиграть велела гаммы,  
Но ко мне дружок зашел,  
И увел играть в футбол.  
Дотемна мы с ним играли,  
Мяч друг другу пасовали,  
Бегали, разинув рот,  
От ворот и до ворот.  
В воскресенье утром мама



Снова вспомнила о гаммах.  
Но ко мне друзья зашли,  
И с собою увели.  
Бегали с мячом мы всюду,  
Пролетал за часом час.  
Ну а гаммы и этюды  
Я сыграю в другой раз.

**Трус не играет в хоккей.** Н. Н. Добронравов

Звенит в ушах лихая музыка атаки  
Точней отдай на клюшку пас сильней ударь  
И всё в порядке если только на площадке  
Великолепная пятерка и вратарь  
Суровый бой ведет ледовая дружина  
Мы верим мужеству отчаянных парней  
В хоккей играют настоящие мужчины  
Трус не играет в хоккей  
Трус не играет в хоккей  
Пусть за воротами противника все чаще  
Победной молнией пульсирует фонарь  
Но если надо защищается блестяще  
Великолепная пятерка и вратарь  
Суровый бой ведет ледовая дружина  
Мы верим мужеству отчаянных парней  
В хоккей играют настоящие мужчины  
Трус не играет в хоккей  
Трус не играет в хоккей  
Красивых матчей будет сыграно немало  
И не забудем не забудем мы как встарь  
В сражениях золото и кубки добывала  
Великолепная пятерка и вратарь  
Суровый бой ведет ледовая дружина  
Мы верим мужеству отчаянных парней  
В хоккей играют настоящие мужчины  
Трус не играет в хоккей  
Трус не играет в хоккей  
\*\*\*

Праздник спортивный гордо  
Вступает в свои права  
Солнцем улыбки доброй  
Встречает его детвора  
Нам смелым, и сильным, и ловким  
Со спортом всегда по пути  
Ребят не страшат тренировки  
- Пусть сердце стучится в груди.  
Нам смелым, и сильным, и ловким  
Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость  
- Вот спорта пламенный завет  
Покажем нашу дружбу, смелость  
Веселым стартам шлем привет!  
Юное тело свое закалять  
Больших добиваться высот  
Отвагу и волю в себе воспитать  
Поможет нам спорт.  
Чтоб в спорте первыми быть  
Надо спорт любить.  
Чтоб спортсменом мог каждый стать.  
Надо день зарядкой начинать.  
Кто не любит физкультуру?  
Помогает всем она!  
Быть здоровым, сильным, ловким  
К защите Родины быть готовым  
Мы физкультурой занимались  
Чтоб стал железным организм  
И чтоб в здоровом теле  
Мускулы твердели.  
Словно море трибуны шумят  
Нынче будет нелегким сражение  
Поболеем за смелых ребят  
За спортивный задор и уменье  
Нелегкий будет спор  
За каждый наш рекорд  
В одном мы верим искренне и свято  
Все те кто любит спорт, все те кто верит в спорт  
Надежные, ребята.  
До встречи, Футбол!  
Как птица в сетях запутался мяч,  
Забытый лежит на траве до утра.  
Пустые трибуны сквозь сон неудач  
Пытались напомнить: «ведь это игра».  
Удар по воротам и эхом в сердцах  
Откликнулась боль от быстрого гола  
Триумф вперемешку со стонами ах.  
Как скоро забудет болельщик футбола?  
Но ждет стадион, ждет команда, газон  
И вновь соберется на матче торпеда  
Кто предан, забудет как утренний сон  
Вчерашний провал, и голы, и обиду.

### **Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни**

- 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.
- И 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.

### **НОД Познание. «Сохрани своё здоровье сам»**

#### **Цель:**

1. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни.
2. Воспитывать уважительное и доброжелательное отношение детей друг к другу.
3. Продолжать учить самостоятельно следить за своим здоровьем и бережно к нему относиться, заботиться о своём здоровье, беречь его.
4. Продолжать учить правильно питаться. Формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов питания, для чего они нужны человеку.
5. Закреплять представление о том, какие продукты полезны, какие не полезны для организма, о пользе витаминов.
6. Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья, формировать заботливое отношение к здоровью.
7. Прививать любовь к физкультуре и спорту.

#### **Предшествующая работа:**

1. Проводились беседы о питании, о полезных продуктах питания, о необходимости и пользе разных продуктов.
2. Беседы о здоровье, о спорте, о пользе физкультуры.
3. Беседы о витаминах и их полезных свойствах, о влиянии витаминов на разные органы человека.
4. Заучивание пословиц и поговорок о еде, о здоровье.
5. Чтение художественной литературы о здоровье, о еде, о гигиене и чистоте тела.
6. Рассматривали строение тела человека.
7. Дидактические игры по теме.

**Материал:** цветок «здоровья»; «чудесный мешочек» с туалетными принадлежностями; мультимедийные средства – 3 картинки: у ребёнка болит зуб, глаз, ухо; электронная зрительная гимнастика; карточки с полезными и не полезными продуктами; красные фломастеры; мяч; аудиозапись «Весёлая зарядка»; шапочки «витамины»; предметы: спортивные принадлежности мяч, скакалки, полезные

продукты: фрукты и овощи, предметы ухода за собой: расчёска, зубная паста и щётка, мыло.

### **Ход ООД**

Дети заходят в группу, здороваются! Встают около воспитателя.

**Воспитатель:** Ребята, а когда мы здороваемся, мы что желаем друг другу?

(ответы детей – мы желаем здоровья). А что такое, здоровье? (ответы детей – это сила, красота, ум, когда всё получается, когда человек не болеет, весёлый, может всё делать, прыгать, бегать, когда у человека ничего не болит, когда человек улыбается, у него хорошее настроение). А кто, хочет быть здоровым?

**Дети:** я, я, я...

**Вос- ль:** Замечательно, я рада, что вы все хотите быть здоровыми. Сегодня мы с вами отправимся в страну «Здоровья». Давайте, покружимся и скажем волшебные слова: «Покружились, покружились и в стране «Здоровья» мы очутились».

Каждый человек может сам себе укрепить здоровье, недаром говорится: «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу». Давайте запомним с вами эти слова (дети повторяют).

**Воспитатель:** А как можно укрепить своё здоровье?

**Дети:** заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, закаляться, правильно питаться, соблюдать гигиену.

**Воспитатель:** А каких помощников здоровья, вы знаете? **Дети:** (труд, сон, солнце, воздух, вода).

**Воспитатель:** Молодцы. Много вы знаете. Заботиться о своём здоровье нужно каждый день. Давайте начнём с самого утра.

### **Пальчиковая гимнастика «Утро»**

Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в родном краю, всех я вас – люблю!

Молодцы! А сейчас давайте с вами поиграем. Вставайте в круг.

### **Игра «Что полезно для здоровья»**

**Воспитатель:** Я вам буду задавать вопросы, а вы, что полезно для здоровья – хлопаете, что не полезно для здоровья – молчите.

1. Заниматься физкультурой, 2. Правильно питаться, 3. Хорошо высыпаться, 4. Есть грязными руками, 5. Есть овощи и фрукты, 6. Пить Коко – колу, 7. Соблюдать режим дня, 8. Много есть конфет, 9. Закаляться, 10. Не соблюдать гигиену, ходить грязным, 11. Есть полезные продукты, 12. Есть грязные, не мытые овощи и фрукты.

**Воспитатель:** Ребята, а какие народные мудрости про здоровье вы знаете (пословицы и поговорки). Дети рассказывают.

### **Пословицы и поговорки о здоровье**

1. Здоровье не купишь.
2. Труд здоровье – лень болезнь.
3. Кто долго жуёт, тот долго живёт.
4. Держи голову в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле.
5. Здоровье тоже золото
6. Здоров будешь – всего добудешь
7. Здоровье близко – ищи его в миске.
8. Чем дольше прожуёшь, тем больше проживёшь.
9. Холода не бойся, по пояс мойся.

10. Мойся белее, будешь милее.
11. Смолоду закалиться – на весь век пригодиться
12. Чистая вода - для болезни беда
13. Здоровье – всему голова.
14. Крепок телом – богат делом.
15. В здоровом теле здоровый дух.
16. Никогда не унывай – витамины принимай.
17. Лучше видит тот, кто морковь жуёт.
18. Весёлый смех – здоровью успех.
19. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! А ещё, чтобы быть здоровым, надо правильно питаться. Садитесь за столы и слушайте внимательно задание.

**Д/У «Полезные и не полезные продукты»** (за столами)

**Воспитатель:** Ребята, перед вами карточки, на которых нарисованы полезные и не полезные продукты. Вам надо зачеркнуть не полезные продукты красным фломастером.

**Дети** выполняют задания.

**Воспитатель:** Маша, какие не полезные продукты ты зачеркнула?

Яна, какие ты не полезные продукты зачеркнула?

Соня, назови, какие полезные продукты у тебя нарисованы? (фрукты, морковь, сыр, яйца, капуста, хлеб, рыба, молочные продукты).

Проверка задания : надо зачеркнуть неполезные продукты такие, как конфеты, торт, чипсы, газированный напиток, хот – док, картошка фри.

**Воспитатель:** Ребята, что содержится в полезных продуктах? (витамины, минералы, полезные вещества, которые необходимы для здоровья)

Что содержится в неполезных продуктах? (химические добавки, красители, нет витаминов).

**Электронная зрительная гимнастика**

Дети стоят перед экраном.

Ребята, вы сказали, что в полезных продуктах содержатся витамины. Давайте послушаем, что нам расскажут витамины.

Выходите витамины и расскажите, в каких продуктах вы содержитесь и чем полезны для здоровья?

Выходят 4 ребёнка: Даня Т., Фатима, Маша Аг., Аня. Надевают шапочки витаминов А, В, С, Д.

**Витамин «А»:** «Я полезный витамин! Вам друзья, необходим! Расскажу вам, не тая, как полезен я, друзья. Я в морковке и томате, в тыкве, персике, салате. Съешь меня – и подрастёшь, я для зрения хорош!

**Витамин «В»:** «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Рыба, хлеб, яйцо и сыр, мясо, птица и кефир, дрожжи, курага, орехи. Вот для вас секрет успеха! И в горохе – тоже я, много пользы от меня! Буду с вами я дружить, вместе веселее жить. Будем нервы укреплять, прыгать, бегать и играть.

**Витамин «С»:** «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Земляничку ты сорвёшь – в ягоде меня найдёшь. Я в смородине, капусте, в яблоке живу и в луке, я в свекле и я в картошке, в помидоре и горошке!

Витаминная еда даст здоровье навсегда!

**Витамин «Д»:** «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Кто морскую рыбу ест - тот силён, как Геркулес! Если рыбий жир полюбишь, силачом – атлетом будешь! Есть в икре я и в желтке, меня найдёшь и в молоке. Ты дружи всегда, везде с витамином славным «Д»!

**Воспитатель:** Вот, ребята, ешьте продукты богатые витаминами и будете здоровы!

Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду?

Дети: сыр, масло, молоко, фрукты, разные салаты из овощей, творожные запеканки, омлет, компот из фруктов, щи, каши, хлеб и т.д.

**Воспитатель:** Вот сколько полезных продуктов вы получаете в детском саду. А вы знаете основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется не вкусным?

Дети: это хлеб.

**Воспитатель:** А вы знаете поговорки или пословицы о хлебе?

**Дети называют пословицы о хлебе:**

1. Хлеб – всему голова.
2. Хлебушек от земли, а силушка – от хлеба.
3. Хлеб – батюшка, а водица – матушка.
4. Хлеб да вода – молодецкая еда.
5. Гречневая каша - матушка, а хлебец ржаной – отец наш родной.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! А теперь постройтесь все в круг.

**Игра «Аппетитная карусель»**

Дети встают в круг лицом внутрь. Воспитатель говорит: «Сейчас мы с вами поиграем в игру «Аппетитная карусель». Вы по очереди передаёте мяч и произносите слова, связанные с полезной едой, продуктами. Тот, кто не сможет вспомнить очередное слово в течение 15 секунд – пропускает ход и передаёт мяч следующему игроку. Начинает игру тот, кому я брошу мяч.

**Воспитатель:** Молодцы!

А теперь поспешим на весёлую зарядку.

**«Весёлая зарядка» под аудиозапись.**

**Воспитатель:** Как себя чувствуете после зарядки?

Дети: (бодрыми, сильными, весёлыми, зарядка приносит пользу).

**Воспитатель:** Ребята, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим дня. Скажите, зачем мы спим? Ответы детей (чтобы восстанавливать силы, быть бодрым, здоровым).

Наше здоровье разрушает плохой сон. Когда мы не высыпаемся, нам не хочется ничего делать.

Ребята, а что такое, гигиена? Ответы детей: пользоваться своим носовым платком, полотенцем, расчёской, мыть руки, чистить зубы, мыться, ходить чистым и опрятным.

**Воспитатель:** Правильно! Ребята, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть (но он очень рано пришёл, в д/с ещё никого не было). Конечно, жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что там лежит?

Дети: Да, хотим!

**Игра «Чудесный мешочек»**

(В мешочке лежат: туалетное мыло, расчёска, зубная паста)

Воспитатель: Я, вам буду загадывать загадки, а отгадки вы найдёте в мешочке. Кто отгадает загадку, находит отгадку в мешочке, достаёт и рассказывает, для чего нужен этот предмет.

1. Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (**мыло**).

2. Вот он – тюбик, колпачок, выпускает язычок (**зубная паста**).

3. Зубов много, а ничего не ест (**гребешок**).

Дети отгадывают загадки, находят предметы – отгадки и рассказывают о необходимости соблюдать гигиенические процедуры, т.к. это укрепляет здоровье.

Воспитатель: Ой, какой молодец Мойдодыр! Спасибо ему за такие необходимые предметы.

Ребята, а Мойдодыр оставил нам ещё много полезных предметов, полезных для здоровья. Вы должны рассмотреть их и объединить в группы.

### **Дидактическая игра «Подбери предметы»**

Детям предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья ( мяч, скакалка, овощи, фрукты, сыр, мыло, зубная щётка и паста, расчёска) и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

Дети выполняют задания. Молодцы, ребята!

### **Игра «Волшебный цветок»**

Ребята, а ещё, Мойдодыр оставил нам волшебный цветок «Здоровья». Но у этого цветка все лепестки опали. Мы с вами должны оживить этот цветок. Лепестки прирастут к серединке цветка только тогда, когда вы отгадаете загадки, а отгадки найдёте среди лепестков цветка.

1. На ночь 2 оконца сами закрываются, а утром эти окна сами открываются (**глаза**).

2. Красные двери в пещере моей, белые звери сидят у дверей, и мясо, и хлеб, всю добычу мою я с радостью белым зверям отдаю (**губы и зубы**).

3. В лесу, где сумрачно и глухо, звук различить поможет ...(**ухо**).

4. Языка нет, а правду скажет (**зеркало**)

5. На крючке висит, болтается, всяк за него хватается (**полотенце**).

6. Хвостик из кости, а на спинке – щетинка (**зубная щётка**)

7. Резинка Акулина пошла погулять по спинке, и пока она гуляла, спинка розовую стала (**губка**).

Воспитатель: Молодцы, ребята! А теперь встаньте напротив экрана, Мойдодыр приготовил вам задания.

### **На экране появляется картинка «У тёти болит зуб»**

Воспитатель: Что изображено на картинке?

Дети: На этой картинке у тёти болит зуб.

Воспитатель: А как вы думаете, почему заболел зуб?

Дети: Много ела сладкого (конфет, леденцов, шоколада), а от этого разрушаются зубы. Не чистила зубы. Мало ела молочных продуктов, овощей и фруктов.

Воспитатель: А что же нужно делать, чтобы зубы не болели, и улыбка была белоснежная?

Дети: Нужно 2 раза в день чистить зубы, после еды полоскать рот водой, есть морковь, капусту, яблоки, молочные продукты.

**Дети рассматривают картинку «У девочки болит ухо».**

**Воспитатель:** Почему заболело ухо у девочки?

**Дети:** Девочка гуляла зимой в шапке, где открыты уши. Уколола ухо острым предметом, в ухо попала вода или инфекция, заболело от сильного шума.

**Воспитатель:** Что нужно делать, чтобы уши не болели?

**Дети:** Ходить в головном уборе с закрытыми ушами, не ковырять уши острыми предметами, ничего не засовывать в уши, беречь уши от громкого шума.

**Дети рассматривают картинку «У мальчика болит глаз»**

**Воспитатель:** Как вы думаете, почему заболел глаз у мальчика?

**Дети:** Много смотрел телевизор или играл в компьютер, тер глаз грязными руками, что то или чем - то попал в глаз, попала в глаз инфекция.

**Воспитатель:** Как беречь глаза?

**Дети:** Нельзя близко и долго смотреть телевизор и компьютер, книгу надо читать при свете и на расстоянии, нельзя тереть глаза грязными руками, попадать в глаз острыми предметами, нужно есть больше овощей и фруктов.

**Воспитатель:** Молодцы ребята, справились с заданиями Мойдодыра. А скажите мне, как надо ухаживать за руками и ногтями?

**Дети:** хорошо мыть руки с мылом, подстригать ногти, смазывать руки кремом.

**Воспитатель:** А когда надо мыть руки?

**Дети:** после туалета; перед едой; после еды, если руки испачкались; после поездки в транспорте; после магазина, после денег; после общения с животными.

**Воспитатель:** Правильно ребята! А ещё укрепляет здоровье закаливание. Какие же способы закаливания вы знаете? Как же можно закалить свой организм?

**Дети:** принимать прохладный душ, ходить в бассейн, бегать по траве босиком, плавать в реке, в море - летом; много гулять, кататься на велосипеде, на лыжах, на коньках, на санках, ледянках.

**Воспитатель:** Ребята, вы сегодня много узнали и рассказали о здоровье, и я вижу, что вы все здоровые, красивые, весёлые, радостные, с улыбкой на лице. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может нам принести здоровье? **Дети:** нет.

**Воспитатель:** Конечно, нет! Давайте же подарим друг другу и гостям свои улыбки и хорошее настроение. Доброго всем здоровья!

Ребята, не забывайте делать всё, о чём мы сегодня с вами говорили и тогда будете здоровыми.

А за то, что вы сегодня были все молодцы, справились со всеми заданиями Мойдодыра, он вам припас подарочек. Воспитатель показывает детям корзину с фруктами. Ешьте больше фруктов и будьте здоровы!

А сейчас давайте скажем: «Покружились, покружились и в д/с мы очутились!»

### **НОД. «Витамины укрепляют организм»**

**Цель:** Познакомить с понятием «витамины»; закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.



Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в группу пришёл в гости мальчик Ваня Заболейкин. *(воспитатель приводит мальчика с соседней группы)* Познакомьтесь с ним, ребята поздоровайтесь. *(дети знакомятся с Ваней)*

Воспитатель: Ванечка ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя какая-то странная-Заболейкин?

Ваня: А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится всё время болеть. Я сегодня пришёл, а завтра заболею и буду дома сидеть. Потом на денёк опять приду и опять заболею...

Воспитатель: Ну, Ванечка, что-то непонятное с тобой твориться. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще, дома сидеть скучно, поиграть не с кем!

Воспитатель: Ребята, а вы любите болеть? *(Нет!)*

Воспитатель: Ребята, а подскажите пожалуйста, а что необходимо делать для того, чтобы оставаться здоровым? *(ответы детей)*

Воспитатель: Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет.

Ваня: Какой секрет?

Воспитатель: Если ты хочешь быть весёлым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддаваться никаким болезням - каждый день принимай витамины.

Ваня: А что такое витамины? *(спрашивает)*

Воспитатель: Садись, Ванечка, рядом с детьми. Сегодня мы знаем, что такое витамины.

Витамины - это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашему тела. Если в пище недостаточно витаминов, то человек болеет разными болезнями, становится вялым, грустным...

Воспитатель: А хотите узнать откуда берутся витамины?

Воспитатель: А про это вам расскажет наша старшая мед.сестра Светлана Степановна.

Мед.сестра: Здравствуйте, дети!

Дети: Светлана Степановна мы хотим у Вас взять интервью.

Дети: Скажите пожалуйста от куда берутся витамины?

В почве притаилось большое количество бактерий. Микробысамые распространенные обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде...Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи -источник жизни. Солнечный луч упадет на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А, В, С, D, РР, Е, К

Дети: А в каких продуктах «живут» витамины?

Мед.сестра: Я вам принесла схему, по которой мы узнаем в каких продуктах больше всего находится витамин. *(рассматривается схема)*

- Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года. Ребята, а как выдумаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов?*(Летом, осенью)*

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах *(1-2 таблетки в день)*

А я для вас сегодня приготовила сюрприз. Это живые витамины - фрукты!

Воспитатель: Спасибо Вам Светлана Степановна.

Воспитатель: А сейчас посмотрите и скажите что можно приготовить из фруктов? *(ответы детей)*

Воспитатель: Молодцы! Правильно, можно приготовить сладкий салат и заправить его йогуртом.

### Сладкий салат.

#### **Продукты:**

- Банан - 2 шт.
- Мандарин - 2 шт.
- Груша - 2 шт.
- Яблоко - 2 шт.

Банан очистить и нарезать кружочками. Грушу нарезать кубиками, а мандарин очистить от кожуры и прожилок, затем аккуратно разделить на дольки! *(Под руководством воспитателя готовится салат)*

Фруктовое ассорти складываем в глубокую посуду и заправляем йогуртом, потом всё тщательно перемешиваем.

- Вот и готов наш сладкий салат!

Воспитатель: А сейчас мы с ребятами приглашаем Ваню Заболейкина к стол. *(Дегустация салат)*

Ваня: Вот здорово, спасибо вам! *(радуется Заболейкин)* Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержится витамины. Пойду домой, попрошу маму сварить гречневую кашу с молоком, сделать отвар шиповника, потереть сырую морковь - и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я всё время болею. Я думал, что все супы, все каши, молоко, лук, чеснок - все это невкусные продукты, и попросил маму покупать мне конфеты, чипсы... Я -то не знал, что бывают продукты полезные и необходимые. Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад, уж ваши врачи точно знают, какое полезное меню предлагать детям, и буду крепким и здоровым. *(уходит)*

Воспитатель: Мы сегодня хорошо поработали с вами. А что вам понравилось больше всего? А что запомнилось? Что нового узнали?

Вы все сегодня постарались, молодцы, спасибо!

## Занятие по ЗОЖ «Даёт силы нам всегда витаминная еда»

### **Программное содержание:**

- Закрепить знания детей о рациональном питании.
- Закрепить соблюдение детьми правил питания
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

### **Материал:**

Кружки красного и зелёного цвета по количеству детей, мольберт, картинки продуктов, буквы, обозначающие витамины; письмо, магниты.

### **Ход занятия**

#### **I. Организационный момент.**

- Ребята, я сегодня пригласила на занятие Хрюшу из передачи «Спокойной ночи, малыши». *(воспитатель подходит к окну и на подоконнике вместо Хрюши лежит записка: «Ребята, извините, пожалуйста. Не могу у вас появиться, у меня болит живот».*

- А как вы думаете, почему с ним приключилась такая беда? *(ответы детей)*.

- Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. Я запишу всё на магнитофон, и эту запись мы отправим Хрюше, чтобы он знал, какая еда полезна.

#### **II. Беседа о витаминах и полезных продуктах.**

- Что вы любите есть больше всего? *(ответы детей)*

- Для чего мы едим? *(человек питается, чтобы жить)*. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? *(ответы детей)*

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества - витамины.

- Для чего они нужны? *(ответы детей)*

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами **А, В, С, Д**. *(выставляю буквы на мольберт)*. Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин **А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке *(выставляю рисунки продуктов)*.

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

Витамин **С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин **Д** - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

#### **III. Физкультминутка.**

#### **IV. Игра «Данет»**

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
2. Есть нужно в любое время, даже ночью.
3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
4. Есть надо быстро.
5. Есть надо медленно.

А как?

6. Пищу нужно глотать не жуя.
7. Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

#### **V. Беседа о вредных продуктах**

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Я приготовила вам картинки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их. Помогите мне, пожалуйста, собрать их.

#### **VI. Игра «Собери изображение».**

Изображения продуктов разрезаны на несколько частей. Нужно собрать их, назвать что получилось и рассказать, чем они вредны.

#### **VI. Игра «Кто быстрее наполнит корзинку»**

- Сейчас я хочу отправить вас в магазин за покупками. Мы разделимся на 3 команды. Одна команда будет покупать полезные продукты, вторая продукты полезные, но которые едят не каждый день, и третья команда продукты не полезные.

Подвести итог игры.

#### **VII. Подведение итогов занятия.**

Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать?

Мы отправим нашу кассету Хрюше и пожелаем ему быстрее выздоравливать.

### **Спортивное развлечение «Праздник спорта и здоровья»**

#### **Цель:**

- Привлечь детей к активному участию в спортивных соревнованиях.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости.
- Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, соперничества.

**Участники:** 2 команды по 6 человек

**Оборудование:** мяч, обруч, кегли, мешочки с песком, флажок.

#### **Ход проведения праздника**

**Ведущая:**

На спортивную площадку приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас!

- Приглашаем команды!

Всем, ребята, мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!

Ну-ка, дружно, детвора

**Крикнем все:**

**Дети:** Физкульт-Ура!

**Ведущая:** Спорт - залог хорошего настроения и отличного здоровья.

- Сегодня на нашем спортивном празднике мы рады приветствовать дружные, спортивные команды. Давайте познакомимся с командами.

#### **Приветствие команд.**

1. «Улыбка»

Жизнь без улыбки ошибка,

Да здравствует смех и улыбка

## 2. «Дружба»

Девиз наш:

Дружба и успех,

Мы победим сегодня всех.

- Оценивать наши успехи будет жюри...

Ведущая:

Сияет солнышко с утра, ему мы очень рады,

Ребята! Начинать пора весёлую спартакиаду.

Если хочешь стать умелым, ловким, быстрым, смелым.

Научись любить скакалки, кольца, обручи и палки.

Никогда не унывай, в цель мячами попадай.

## Игры.

### **Передача мяча в шеренге**

Дети делятся на 2 команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. У первых игроков мяч в руках. По сигналу дети быстро передают мяч из рук в руки, в шеренге, в одном направлении. Последний поднимает мяч вверх, и данная команда получает 1 балл.

### **Снайперы**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

Ведущая: В Европе живёт подвижная, веселая детвора они очень любят играть, бегать и догонять друг друга. Подвижная игра :

### **Быстрый поезд**

Дети разбиваются на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Перед каждой командой на расстоянии 6 - 7 м поставлен флаг. Первый игрок в команде бежит к флажку обегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут к флагу вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т. д., пока вся команда не обежит вокруг флажка. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

### **Эстафета с обручами**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

### **Передай мяч**

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

### **«Прыжки на гимнастических мячах»**

Задание: вся команда по очереди выполняет прыжки на гимнастическом мяче. На старте садимся на мяч, прыжками передвигаемся вперед до стойки, спрыгиваем с мяча, берем его в руки и бегом возвращаемся к своей команде.

### «Спутники»

Начинает эстафету один игрок - обегает стойку, возвращается, берет за обе руки второго, и они продолжают эстафету вдвоем, также обегают и возвращаются за третьим, берут его за руки и обегают уже троим, сомкнувшись в кольцо. И так далее, пока не соберется к кольцу вся команда.

Проводится татарская национальная игра «**Займи место**» (*Буш урын*)

Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

Как сорока стрекочу,  
Никого в дом не пущу.  
Как гусыня гогочу,  
Тебя хлопну по плечу -

**Беги!**

Сказав беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обежавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.

Правила игры. Круг должен сразу остановиться при слове беги. Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу.

По окончании игры все дети встают в круг и танцуют совместный веселый танец.