

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад №15 «Страна чудес»

Педагогический проект

«Здоровым быть здорово!»

Участники: дети 5-6 лет

Тип проекта: физкультурно-оздоровительный

Срок реализации проекта: 1 год

Автор проекта: воспитатель
Ушакова В.В.

Ханты-Мансийск

2017 г.

Актуальность.

Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последнее время родители не прививают ребенку потребность в здоровом образе жизни. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Без движения ребенок не может вырасти здоровым.

Цели проекта.

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Формирование представлений о здоровом образе жизни.
- Развитие интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

- Обеспечить сопротивляемость детского организма к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды.
- Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития.
- Использовать здоровьесберегающие технологии в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования.

Ожидаемый результат для детей:

- повышение у детей активности владения навыками здорового образа жизни;
- накопление резерва здоровья детей;
- формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой;
- появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса.

Взаимодействие с семьёй:

- наглядная информация по вопросам физического воспитания;
- участие родителей в мероприятии «Круглый стол»;
- участие родителей в выставке рисунков «Мы здоровью скажем: Да!»

Ожидаемый результат для родителей:

- изменение отношения родителей к данной проблеме.
- вовлечение родителей в образовательный процесс ДООУ.

План реализации проекта

Подготовительный этап		
Мероприятия	Сроки	Ответственный
1. Пополнение предметно-развивающей среды. 2. Подбор дидактических и подвижных игр. 3. Подбор сюжетных картинок и иллюстраций.	В течение проекта	воспитатель
Практический этап		
1. Проведение с детьми бесед о здоровом образе жизни: - «Наше сердце – с кулачок» - «В гостях у зубной феи» - «Витамины на грядке и в саду»	в течение всего проекта	воспитатель
2. Рассматривание картин, плакатов, иллюстраций: «О спорте», «Распорядок дня» и др.	в течение всего проекта	воспитатель
3. Дидактические игры: - «Азбука телодвижений» - «Виды спорта» - «Зеркало» - «Съедобное - несъедобное» - «А если бы...» - «Выполни движения»	в течение всего проекта	воспитатель
4. Сюжетно-ролевые игры: - «Больница» - «Аптека» - «Магазин овощей и фруктов»	в течение всего проекта	воспитатель
5. Подвижные игры: - «Мы – веселые ребята» - «Ручеек» - «Ловишки со снежком» - «Ловишки с ленточками» - «Забрось в цель» - «Передай палочку»	в течение всего проекта	воспитатель

<p>6. Чтение художественной литературы детям (заучивание стихов, загадывание загадок по теме):</p> <ul style="list-style-type: none"> - И. Баранова «Заболеяка и здоровейка» - С. Маршак «Усатый, полосатый» - К. Чуковский «Мойдодыр» - С. Черный «На коньках» 	<p>в течение всего проекта</p>	<p>воспитатель</p>
<p>7. Рисование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Виды спорта» - «Витамины на грядках» 	<p>26.01 30.01</p>	<p>воспитатель</p>
<p>8. Аппликации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Наши любимые фрукты» - «Витамины зимой» 	<p>27.01. 31.01</p>	<p>воспитатель</p>
<p>9. Оздоровительные пробежки по территории детского сада на прогулке.</p>	<p>в течение всего проекта</p>	<p>воспитатель</p>
<p>10. Дыхательная гимнастика</p>	<p>в течение всего проекта</p>	<p>воспитатель</p>
<p>11. Пальчиковая гимнастика</p>	<p>в течение всего проекта</p>	<p>воспитатель</p>
<p>12. Гимнастика для глаз</p>	<p>в течение всего проекта</p>	<p>воспитатель</p>
<p>13. Бодрящая гимнастика после сна</p>	<p>в течение всего проекта</p>	<p>воспитатель</p>
<p>14. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Носовые платочки» - «Умывалочка» - «Мой внешний вид» - «Чудесные расчески» - «В гостях у Мойдодыра» 	<p>в течение всего проекта</p>	<p>воспитатель</p>
<p>15. Спортивные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание на санках; - катание на лыжах; - скольжение по ледяным дорожкам. 	<p>в течение всего проекта</p>	<p>воспитатель</p>

Завершающий этап

1. Развлечение «Быть здоровым здорово!»	30.01	воспитатель
2. Круглый стол для детей, родителей, педагогов «Мы здоровью скажем: Да!»	1.02	воспитатель
3. Выставка детских работ в ДОУ «Мы здоровью скажем: Да!»	23.01-	

Приложение №1

Беседа «Наше сердце – с наша жизнь»

Цель. Дать представление о системе кровообращения (сердце, кровеносные сосуды, их функции и расположение в теле человека; кровь, ее значение). Научить детей прощупывать пульс.

Материал. Мольберт. Плакат «Сердце». Нитки.

Ход беседы.

Воспитатель. Помните, на занятии по физкультуре мы слушали, как часто и громко билось сердце. Что же такое сердце? Как оно работает?

Ставит на мольберт плакат с изображением сердца.

Сердце человека работает как мощный насос, который гонит кровь по всему организму. Небольшое, величиной примерно с кулак, оно расположено почти в середине грудной клетки. Ребра защищают его от повреждений.

Предлагает детям сжать кулак и приложить его к груди, показывая приблизительный размер и место расположения сердца.

Сердце работает, не останавливаясь, в течение всей человеческой жизни, перекачивая кровь по тонким эластичным трубкам – кровеносным сосудам. Посмотрите на тыльную поверхность руки. Вы увидите под кожей голубоватые линии – это сосуды, по которым непрерывно движется кровь.

Дети рассматривают сосуды.

Если поступление крови к какому-либо органу прекратится – случится беда. Например, если снабжение кровью головного мозга прервется хотя бы на секунду, это приведет к потере сознания. Если руку перетянуть жгутом больше чем на час, прервав в ее сосудах движение крови, ткани руки могут погибнуть.

Воспитатель перетягивает палец ниткой на некоторое время. Дети наблюдают за изменением цвета кожи.

Благодаря работе сердца кровь находится в непрерывном движении. Она переносит ко всем органам кислород и необходимые для жизни полезные вещества; помогает нашему организму бороться с микробами; при царапинах или порезах, засыхая и превращаясь в корочку, закрывает ранку.

Когда человек болеет, у него меняется состав крови. И для того, чтобы поставить правильный диагноз, врачи делают анализ крови, рассматривают ее капельку под микроскопом.

Здоровое сердце бьется ровно и ритмично. Мы с вами можем услышать его биение. На теле человека есть места, где можно почувствовать пульс, - движение крови, которую выталкивает при сокращении сердце.

Воспитатель предлагает детям прощупать пульс в области лучевой артерии (обхватив рукой лучезапястный сустав и прижав пальцами кожу на его тыльной поверхности) или в области сонной артерии (приложив пальцы к передней поверхности шеи).

При физической нагрузке сердце начинает сокращаться чаще и сильнее.

Проводится физкультминутка, по окончании которой дети вновь пытаются прощупать пульс, отмечают его учащение.

Чтобы прослушать, как работает сердце, врачи используют специальные приборы и аппараты.

Воспитатель. Сердце должно работать хорошо, чтобы посылать кровь в каждую клетку организма. Если мало двигаться, вести сидячий образ жизни, оно слабеет, поэтому сердце надо тренировать, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

Приложение №4

Дидактическая игра «Какой вид спорта?»

Цель: формировать интерес у детей к физической культуре и спорту.

Задачи:

- обогатить и систематизировать знания детей о видах спорта;
- активизировать словарь детей за счёт слов, обозначающих виды спорта, спортивный инвентарь;
- развивать логическое мышление, внимание, память, умение читать схемы.

Материал: карточки с пиктограммами летних и зимних видов спорта (на одной карточке одна пиктограмма).

Ход игры.

1 вариант. Водящий вытаскивает из стопки карточек любую и показывает игрокам.

Выигрывает тот, кто первым назовёт вид спорта.

2 вариант. Ведущий берёт карточку и показывает жестами, что там нарисовано, участники должны отгадать вид спорта.

3 вариант. Из всех карточек выбрать только те, на которых изображены летние (зимние) виды спорта и назвать их.

4 вариант. Из всех карточек выбрать виды спорта,

- где используется мяч;
- на воде;
- на коньках;
- на лыжах и т.д.

5 вариант. Дети делятся на две команды. По одному участнику от каждой команды берёт карточку и показывает своей команде вид спорта, изображённый на ней команда должна отгадать. Побеждает та команда, которая угадала больше видов спорта.

Возможны другие варианты.

Приложение №5

Подвижная игра «Здоровые ребята»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

Приложение №6

Чтение художественной литературы детям (заучивание стихов, загадывание загадок по теме)

С. Черный

Мчусь, как ветер, на коньках
Вдоль лесной опушки...
Рукавицы на руках,
Шапка на макушке...
Раз-два! Вот и поскользнулся...
Раз и два! Чуть не кувыркнулся...
Раз-два! Крепче на носках!
Захрустел, закричал лед,
Ветер дует справа.
Елки-волки! Полный ход -
Из пруда в канаву...
Раз-два! По скользкой дорожке...
Раз и два! Веселые ножки...
Раз-два! Вперед и вперед...

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

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)
Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион)
На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ...
(Лыжи)
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)
Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ...
(Велосипед)

Приложение №7

Дыхательная гимнастика

- «*Хомячок*». Нужно надуть щеки и пройти так несколько шагов, затем повернуться и похлопать по ним, выпуская воздух;
- «*Одуванчик и розочка*». ИП – стоять прямо. «*Нюхаем розу*» — глубокий вдох носом, «*дуюем на одуванчик*» — максимально выпускаем воздух;
- «*Ворона*». ИП – стоя, руки опущены, ноги немного расставлены. На вдохе руки широко разводятся в стороны, имитируя крылья, на выдохе они медленное опускаются со словом «*каррр*»;
- «*Курочка*». ИП – сидя на стуле с опущенными руками. Делается быстрый вдох, руки сгибаются к подмышкам, ладонями вверх. На выдохе их опускают вниз, повернув ладони в противоположную сторону.

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

- "**Задуй упрямую свечу**" - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".
- "**Паровоз**" - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.
- "**Пастушок**" - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.
- "**Гуси летят**" - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у" (8-10 раз).
- "**Кто громче**" - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) "м-м-м", одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звонким; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.
- "**Аист**" - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш" (6-7 раз).
- "**Маятник**" - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед - выдох, возвратиться в исходное положение - вдох. Повторить 3 - 4 раза.
- "**Охота**" - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)
- "**Шарик**" - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.

- **"Каша"** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово "пых". Повторить не менее 6 раз.
- **"Ворона"** - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар-р-р!
- **"Покатай карандаш"** - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.
- **"Греем руки"** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.
- **"Пилка дров"** - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.
- **"Дровосек"** - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "ух". Повторить 6 - 8 раз.
- **"Сбор урожая"** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.
- **"Комарик"** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик - "з-з-з"; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох - и поворот в другую сторону.
- **"Сыграем на гармошке"** - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону - медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение - вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону - медленно выдохнуть. Повторить 3 - 4 раза.
- **"Трубач"** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося "ту-ту-ту" (10 - 15 сек).
- **"Жук"** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук - "ж-ж-ж", одновременно опуская руки вниз.
- **"Шину прокололи"** - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - "ш-ш-ш".

Приложение №8

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

Комплекс № 1 Лепим Буратино

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели. Звучит медленная спокойная музыка.

Воспитатель. Дети, у каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня слепим. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

(Все упражнения выполняются из и. п. лежа на спине.)

«**Лепим лоб**». Провести пальцами обеих рук по лбу середины к вискам. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«**Рисуем брови**». Указательными пальцами обеих рук с жимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим глаза**». Погладить закрытые глаза от переносицы внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

«**Лепим нос**». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа.

Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.

Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре раза

«**Лепим уши**». Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.

«**Лепим руки**». И. л. — лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладит! правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим пальчики на руках**». Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим ноги**». И. п. — лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Веселый Буратино**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.

Дыхательное упражнение «Молодцы!» 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза; темп медленный.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 2

Веселые ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«**Проснулись**». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«Красные ушки». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Смешной живот». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«Растягиваем позвоночник». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла.

Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«Давай подышим». И. п. — лежа на спине, руки на грудной клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяется. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«Прогнулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Играем». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же проделать с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение в индивидуальном темпе.

«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здоровья».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)

Комплекс № 3

Забавные художники

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, я знаю, что вы все очень любите рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже будем рисовать. Мы нарисуем воздушные шары. Но только не на бумаге или асфальте, а в воздухе. Рисовать мы будем не руками, а различными частями нашего тела.

«Готовимся рисовать». И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.

«Рисуем головой». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. Указание: не делать резких движений головой.

«Рисуем глазами». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«Рисуем руками». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по пять раз каждой рукой.

Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«Устали руки». И. п. — лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«Рисуем локтями». И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.

«Рисуем ногами». И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.

«Художники отдыхают». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. I Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

«Художники закончили работу». Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (четыре раза).

Воспитатель. Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились.

Дыхательные упражнения:

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И. п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

«Одуванчик». И. п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

Ходьба по тропе «здоровья».

Приложение №9

Конспект занятия «Витамины»

Цель: показать значимость овощей для развития, роста и здоровья человека.

Задачи: познакомить детей с понятием «витамины»;

развивать мышление, зрительное восприятие, внимание, память;
воспитывать у детей умение правильно выбирать продукты для
здорового питания.

Материал и оборудование: карточки витаминов и полезных продуктов, цветные
карандаши, альбомные листы.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку:

Там морковь, там капуста, там клубничкой пахнет вкусно.

И козла туда, друзья, нам никак пускать нельзя.

(Ответы детей)

- Правильно, это огород. У кого, ребята, есть огород? Что выращивает ваша семья на
огородах? (Выслушать ответы детей) А у меня есть для вас еще загадки. Ну-ка,
угадайте:

1. Сидит дед, во сто шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

2. Сидит девица в темнице,

А коса на улице.

3. Сто одежек

И все без застежек.

4. Вверху зелено, внизу красно,

В землю вросла.

Над землёй трава,

Под землёй алая голова.

- Правильно, отгадали загадки. А как одним словом назвать лук, морковь, капусту,
свеклу? (Ответы детей) Верно, это овощи. Какую пользу приносят овощи? (Ответы
детей)

- В овощах содержится много витаминов и минеральных веществ, необходимых для
роста и развития человека. Поэтому их нужно употреблять каждый день в любом виде.

ФИЗМИНУТКА

Мы шли, шли, шли,

Огурец нашли.

Раз нагнулись - и сорвали,

Два нагнулись - и сорвали,

Ну, а 3,4,5 -

Снова стали собирать.

Все в ведро мы сложили,

Дома всех мы угостили.

Воспитатель: Больше всего ценит человек овощи, так как они помогают ему быть здоровым и бодрым. Овощи богаты витаминами. А какими, сейчас я вам расскажу и покажу.

Воспитатель показывает карточки с изображением витаминов.

Витамин А – витамин роста. Помогает вашим глазам сохранить зрение, а зубам быть крепкими и здоровыми. Найти этот витамин можно в капусте, морковке, зелёном луке, помидорах.

Витамин В - дает вам силу, хороший аппетит. Вы не захотите огорчаться и плакать по пустякам. Его можно найти в яблоках, свекле, редиске, зелени салата, картофеле, шиповнике.

Витамин С - если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, то он вам в этом поможет. Он прячется в луке, чесноке, капусте и во всех фруктах, ягодах, овощах.

Воспитатель: А сейчас мы нарисуем свой огород. *(Дети рисуют овощи на грядках).*
«Как винегрет на полдник пришел».

1. Как винегрет
К нам на полдник пришел,
Рассказать вам, друзья,
Мы готовы о том.
2. Весной, когда солнце улыбкой зовет,
Сажать мы выходим свой огород:
Капуста, морковка, свекла, лучок –
Первый шажок винегрета готов.
3. Все лето из лейки мы всходы поили,
Пололи, рыхлили, их очень любили:
Капусту, морковку, свеклу, лучок.
Вот и второй винегрета шажок.
4. Вот осень настала,
Пора убирать
Капусту, морковку, свеклу, лучок.
И наш винегретик почти уж готов!
5. Осталось на кухне над ним потрудиться.
И чудо! На стол винегрет к нам явился!

Воспитатель: Ребята, скажите, что нового вы сегодня узнали?

(В пищу нужно употреблять как можно больше овощей, так как в них очень много витаминов и минеральных веществ, которые так необходимы нашему организму).

- С какими витаминами мы сегодня познакомились?

(С витаминами «А», «В», «С»).

- Какой витамин помогает нам лучше видеть?

(Витамин «А»)

- Какой витамин дает нам силу и хороший аппетит?

(Витамин «В»)

- А какой витамин помогает нам быть крепкими и здоровыми?

(Витамин «С»)

Воспитатель: Молодцы! Будьте крепкими и здоровыми!

Приложение №10

Круглый стол для детей, родителей, педагогов.

Цели:

1. Способствовать созданию единого здоровьесберегающего пространства «Детский сад – семья».
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Приобщение к сотрудничеству детей, родителей, педагогов.

Задачи:

1. Содействовать повышению педагогической культуры родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей
2. Налаживать эффективное взаимодействие с родителями по пропаганде здорового образа жизни, осознанию важности гигиенической и двигательной культуры, необходимости выполнения закаливающих мероприятий.
3. Приобщать родителей к жизнедеятельности ДОО через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества.

Ход мероприятия:

Вступительное слово: Здравствуйте, уважаемые родители! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Сегодня мы хотим предложить Вам деловую игру, участниками которой будете Вы, ваши дети и педагоги. Посвящена она будет здоровью наших детей, позволит расширить Ваши представления о здоровьесберегающих технологиях. Забота о здоровье ребенка в нашей стране стала занимать приоритетные позиции. Это понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Итак, мы приветствуем команды: детей, родителей, педагогов. Первое задание называется «Мозговой штурм». Каждой команде будет задано по 6 вопросов. Отвечать на них нужно только «да» или «нет».

Вопросы для команды детей:

1. Правда ли, что фрукты растут на грядках? (нет)
2. Правда ли, что полезные овощи имеют только зеленый цвет? (нет)
3. Правда ли, что на коньках можно кататься только по льду? (да)
4. Правда ли, что зубы можно совсем не чистить – они все равно вырастут? (нет)
5. Правда ли, что чипсы, сухарики, кока-кола самая полезная еда в мире? (нет)

6. Правда ли, что о своем здоровье нужно заботиться и беречь? (да)

Вопросы для команды родителей:

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
3. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
4. Правда ли, что взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)
5. Верно ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)

6. Правда ли, что морковь замедляет процесс старения? (да)

Вопросы для педагогов:

1. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
2. Правда ли, что он от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (да)
3. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? (да)
4. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
6. Верно ли, что ребенку достаточно спать ночью 7 часов? (нет)

Следующее задание «Пословицы»

Участникам-командам (педагоги и родители) раздаются пословицы, разрезанные пополам. Задача: как можно быстрее и правильно составить пословицы, прочитать их.

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.
3. Кто не болел, тот здоровьем цены не знает.
4. Горьким лечат, а сладким калечат.
5. После обеда полежи, после ужина походи.
6. Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
7. Лучше сорок раз вспотеть, чем один раз заиндеветь.
8. Если хочешь быть здоров – закаляйся.
9. Болезнь входит пудами, а выходит золотниками.
10. Будь не красен, а здоров.
11. Кто встал до дня, тот днем здоров.
12. Застарелую болезнь трудно лечить.

Пока команды выполняют задание, с командой детей проводится беседа.

Вопросы к беседе: (блиц-опрос)

1. Гуляют ли с вами родители в свободное время на улице, в парке, по городу?
2. Любят ли играть с тобой папа или мама? Как?
3. Делаете ли вы по утрам дома гимнастику?
4. Что значит закаляться?
5. Зачем надо закаляться?
6. Закаляетесь ли вы дома? Как? С кем ты это делаешь? Каждый ли день? Нравится ли тебе это? А почему ты это не делаешь?

Разминка «Рисуем на спине»

Участникам раздаются камушки, все встают в круг друг за другом и под веселую музыку идут, рисуя на спине у впереди идущего камушком любо рисунок. После остановки музыки, участникам должны определить, что было нарисовано у него на спине.

Следующее задание «Перечислите Олимпийские виды спорта»

Командам-участникам (родителям и педагогам) предлагается список различных видов спорта, из которых одной команде надо выбрать Олимпийские виды спорта, другой – неолимпийские.

Виды спорта:

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1. Баскетбол | 12. Дартс |
| 2. Самбо | 13. Тяжелая атлетика |
| 3. Шахматы | 14. Футбол |
| 4. Боке | 15. Велосипед |
| 5. Легкая атлетика | 16. Художественная гимнастика |
| 6. Крикет | 17. Конькобежный спорт |
| 7. Биатлон | 18. Мотоспорт |
| 8. Стрельба из арбалета | 19. Фигурное катание |
| 9. Плавание | 20. Амрестлинг |
| 10. Волейбол | |
| 11. Хоккей с мячом | |

(Дети собирают пазлы «Олимпийские виды спорта». Затем дети называют свой вид спорта – родители проверяют себя)

Игра на релаксацию «Мое здоровье»

На определенном расстоянии находится слово «Здоровье». Участники встают в ряд. Если ответ для них положительный – делают шаг вперед к слову «Здоровье», если отрицательный – стоят на месте.

Высказывания к игре:

1. Я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику.
2. Я ежедневно совершаю прогулки перед сном.
3. Я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом.
4. Я периодически провожу разгрузочные дни.
5. У меня отсутствуют вредные привычки.
6. Я соблюдаю режим дня.
7. Я правильно питаюсь.
8. Я эмоционально уравновешен.
9. Я выполняю профилактику заболеваний.
10. Я – счастливый человек.

Итак, всем видно, кто оказался ближе всего к бесценному сокровищу «Здоровье».

В. Крестов «Тепличное создание»

Болеет без конца ребенок.

Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.

– Ведь я его с пеленок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боялась – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя!

Не мальчик словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов богатырей.
Раздать родителям буклеты о ЗОЖ, поблагодарить за участие.