

Проект «Если хочешь быть здоров»

05.05.2025-16.05.2025

Воспитатель:

Глушкова Юлия Расуловна

г. о. Мытищи, 2025 год

Цель проекта: начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего возраста; создание условий в группе для полноценной работы по сохранению и укреплению здоровья детей; научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи проекта: Социально-коммуникативное развитие: воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

Познавательное развитие: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни; познакомить детей с полезными продуктами.

Развитие речи: формирование у детей интереса к детской литературе. Обогащение и активизация словаря. Развитие артикуляционного аппарата

Физическое развитие: развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений в подвижных играх, прививать любовь к физическим упражнениям.

Участники проекта: дети группы, воспитатель, родители.

Актуальность. Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Вид проекта: Познавательно-игровой

Срок реализации: краткосрочный (1 неделя).

Участники проекта: дети группы, воспитатель, родители.

Время реализации проекта: **05.05.2025-16.05.2025**

Планируемые результаты: Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы. Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.

Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

Дети и родители имеют элементарные представления о **ценности** здоровья.

Работа с родителями: Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье».

Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.

Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».

Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.

Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров».

Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

Основные мероприятия по реализации проекта.

Подготовительный этап.

№ п/п	Мероприятия	Исполнители
1.	Подборка методического и дидактического материала. Подборка художественной литературы.	Воспитатель
2.	Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.	Воспитатель Дети Родители
3	Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта. Выставка семейных фотогазет "Мы за здоровый образ жизни". Цель: приобщать родителей к ведению здорового образа жизни к семье.	Воспитатель Родители

Основной этап

Образовательные области	Мероприятия	Исполнители
1. Познавательное развитие	Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики. Дидактическая игра «Правила чистюли». Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу. Д/и «Уложим куклу спать». Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья. Д/и «Назови части тела и лица». Цель: формировать представление о своём теле. Беседа «Безопасность в группе». Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности. Ситуативный разговор «Где живут витамины?» Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.	Воспитатель Дети Родители
2. Социально-коммуникативное развитие	Сюжетно-ролевая игра «Больница» Сюжетно-ролевая игра «Котенок Тимка заболел» Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии врача, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их. Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак» Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу,	Воспитатель Дети Родители

	стимулировать творческую активность детей в игре. Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы». Цель: воспитывать желание помогать взрослым.	
3. Речевое развитие	Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах. Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов. Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?» Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни. Чтение художественной литературы: Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»; Н. Мигунова «Почему нужно чистить зубы»; Ирма Финк «Овощи и фрукты»; -К. Чуковский «Доктор Айболит»; - А. Барто «Девочка чумазя». Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены» Цель: формировать у детей навыки ответа на простые вопросы «Кто? Какой? Что делает?»; ознакомить детей с предметами личной гигиены; формировать привычку заботиться о чистоте рук и тела.	Воспитатель Дети
4. Художественно-эстетическое развитие	Аппликация «Витаминный компот». Рисование «Огурцы в банке».	Воспитатель Дети
5. Физическое развитие	Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья» Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать	Воспитатель Дети

	двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности. Подвижная игры, Пальчиковые игры, дыхательная гимнастика Физкультминутка	
--	--	--

Заключительный этап.

№ п/п	Мероприятия	Исполнители
1.	Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.	Воспитатель Дети
2.	Выставка семейных фотогазет "Мы за здоровый образ жизни".	Воспитатель Родители

Ожидаемые результаты

Взросший интерес, а также опрос родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни, показал, что главным для них является физическое здоровье ребёнка.

Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

У детей сформированы первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.

У детей воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

Создана здоровье-сберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду.

Работа с родителями

Анкета

Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности. Пожалуйста, в каждом вопросе выберите нужный вариант ответа.

1. Фамилия, имя ребёнка _____

2. Дата рождения _____

3. Дорога до детского сада:

- пешком (сколько времени) _____

- на транспорте (сколько времени) _____

4. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:

- нет

- да – 1 раз в день,

2 раза в день

5. Соблюдает ли режим дня:

- нет

- иногда

- да, всегда

6. Какие формы активного отдыха предпочитает ваша семья:

- Занятия спортом;

- Прогулки на природе;

- Подвижные игры

7. Сколько времени в день ребёнок:

- смотрит телевизор в рабочие дни _____ ч;

- в выходные дни _____ ч;

- проводит у компьютера в рабочие дни _____ ч;

- в выходные дни _____ ч.

8. Знаете ли Вы, какие виды профилактики используются в детском саду (перечислите, пожалуйста) _____

9.Знаете ли Вы, какие виды закаливания используются в детском саду (перечислите, пожалуйста)_____

10.Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания - консервы (исключая консервы для детского питания);

- грибы;
- чипсы, сухарики;
- газированные напитки;
- импортные сладости (сникерсы, сладкие плитки, конфеты и др.)

Отметить для каждого из пунктов:

А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю);

Б – иногда (1 раз в неделю);

В – редко (1-2 раза в неделю)

11. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?

- да, всегда;
- иногда;
- нет.

12. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:

- хорошее;
- удовлетворительное;
- плохое (указать причину) _____

13. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа?

14. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?

15. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду?

Дата заполнения анкеты:_____

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.

Работа с родителями

Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»

Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

«Здоровье ребёнка в ваших руках».

Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».

Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.

Работа с детьми:

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

«Беседа о здоровье и чистоте».

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

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

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

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

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

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

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

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

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

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

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

В-третьих, это гимнастика, физические занятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

Отсюда вывод:

Нельзя

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов.

В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках детей; о полезной и вредной пищи; о значимости совместной двигательной деятельности с детьми. Оформление папок-передвижек по теме проекта, анкетирование родителей. Индивидуальные беседы с родителями детей, подверженных частым заболеваниям, об основных компонентах здоровья.

Конспекты мероприятий, проведенных с детьми.

Физминутка «Овощи»

На огород мы побежим – (Бегут по кругу)
Что растет там, поглядим.
Под листочками на грядке - (наклоняют туловище вправо, влево)
Огурцы играют в прятки.
Дождик мой водить начнёт -
Всех заметит, всех польет.
Тыква глянула хитро: (наклоняют голову вправо-влево)
Надо было брать ведро!
Я уже большою стала —
Для поливки лейки мало.
И зеленая стрела – (встают на носки)
Очень быстро подросла – (поднимая руки вверх)
Жаль, нельзя взлететь стреле – (крепко держит лук в земле).
Смотрит с грядки грустно-грустно – (приседают)
Белоснежная капуста: Целый месяц солнце грело,
А она не загорела.
Компот
Будем мы варить компот – (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот – (показать руками – много)
Будем яблоки крошить – (имитировать, как крошат)
Грушу будем мы рубить – (рубят, отжимают, кладут)
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. – (насыпают песок)
Варим, варим мы компот – (повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ – (хлопать в ладоши)
Дружно по лесу гуляем
Дружно по лесу гуляем – (шаги на месте)
И листочки собираем – (наклоны вперед)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! – (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)
Мы дорожки подметаем
Мы дорожки подметаем – (имитация движений)
Листья в кучи собираем – (наклониться, имитировать движение)
Чтоб гуляя, малыши – (подскоки на месте)
Веселились от души!
Ох, устали, - (обтереть пот со лба)
Отдохнем, - (присесть)
И домой скорей пойдем. – (шаги на месте)
Мы ногами топ-топ
Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели - встали, сели - встали,
Ванькой-встанькой словно стали.

Дыхательная гимнастика

В ЛЕСУ.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

ГУСИ ЛЕТЯТ.

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

ПАРОВОЗИК.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

ПЕТУХ.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Пальчиковая гимнастика

«Овощи»

Я – зелёная капуста,

(Руки перед собой образуют круг.)

Без меня в кастрюле пусто.

(Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».)

Листья снимете с меня, (Разводим руки в стороны.)

И останусь только я!

«Фрукты»

Жёлтый – жёлтый наш лимон,

(Одноимённые пальцы соединяются подушечками –
показываем лимон.)

Кислым соком брызжет он. (Пальцы резко разводим в стороны.)

В чай его положим

(Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай».)

Вместе с жёлтой кожей.

(Пальцы в том же положении, делаем вращательные движение «помешиваем чай».)

«Овощи - фрукты»

В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.)

Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочерёдно.)

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши.)

Нас прокормит целый год.

«Продукты питания»

Муку в тесто замесили, (Сжимают и разжимают пальцы.)
А из теста мы слепили (Прихлопывают ладонями, «лепят».)
Пирожки и плюшки, (Поочерёдно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи – (Обе ладони разворачивают вверх.)
Всё мы испечем в печи.
Очень вкусно! (Гладят животы.)

Потешки

Ах, водичка хороша! Хороша водичка!
Искупаем малыша, чтоб сияло личико!
Ай, лады, лады, лады, не боимся мы воды,
Чисто умываемся, маме улыбаемся.

Водичка – водичка, умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток
И кусался зубок.

Кран откройся, нос умойся,

Мойтесь сразу оба глаза.

Мойтесь уши, мойся шейка

Мойся шейка хорошенько.

Мойся, обливайся, грязь смывайся!

Сюжетно – ролевая игра «Семья»

Игровой материал. Куклы, мебель, посуда, ванночка для купания, строительный материал, игрушки-животные.

Игровые роли. Мама, папа.

Ход игры. Игра начинается с того, что педагог вносит в группу большую красивую куклу. Обращаясь к детям, он говорит: «Дети, куклу зовут Оксана. Она будет жить у нас в группе. Давайте вместе построим ей комнату, где она будет спать и играть». Дети вместе с воспитателем строят для куклы комнату.

После этого воспитатель напоминает им, как можно играть с куклой: носить ее на руках, катать в коляске, на машине, кормить, переодевать. При этом подчеркивает, что с куклой следует обращаться бережно, ласково разговаривать с ней, проявлять заботу о ней, как это делают настоящие мамы.

Затем дети играют с куклой самостоятельно.

Когда дети достаточное количество времени поиграли сами, воспитатель организывает совместную игру. При организации игры он должен учитывать взаимоотношения мальчиков и девочек. Так, пока девочки кормят кукол, моют посуду, мальчики вместе с педагогом строят из стульев машину и приглашают девочек поехать покататься вместе с куклами.

После этого воспитатель может внести еще одну Куклу — подружку Оксаны, куклу Катю. Педагог знакомит детей с новой куклой, рассказывает, как нужно с ней играть, где обе куклы будут жить.

Игры с двумя куклами уже сами по себе обязывают к совместной деятельности сразу нескольких детей. В это время близость воспитателя, а часто и включение его в игру необходимы. Уже в последующем, когда дети уже несколько раз поиграют в эту игру, воспитателю бывает достаточно только напомнить о возможных ролях, чтобы началась игра: «Дети, кто хочет быть мамой Оксаны? А мамой Кати? А кто хочет быть воспитателем?». Каждый из детей начинает выполнять свои обязанности.

Сюжетно – ролевая игра «Уложим куклу Катю спать».

Игровой материал: Куклы, кроватки, одежда для кукол

Ход игры:

Организационный момент:

– Дети, что – то наша кукла Катя приутихла, не играет. Да и на улице уже темно. Наверное, Катя хочет спать.

Основная часть:

– Надо нам уложить её в кроватку. Что для этого надо сделать? (выслушиваю ответы детей).

-Правильно, её надо положить спать. Но сначала куклу надо раздеть.

- Милена, иди, раздень Катю. А Серёжа, поможет Милене (при необходимости помогаю).

- Маша, расправь кроватку для нашей Кати (если надо помогаю: «Вот так, чтобы кукле было удобно»).

- А Ваня уложит Катю спать. Ваня, что – то наша кукла не засыпает, давай ей песенку споём.

Баю, баю, баю

Куколку качаю,

Куколка устала,

Целый день играла.

Положи Катюшка

Щёчку на подушку,

Вытяни ты ножки.

Спи скорее крошка.

- Катя, кажется, засыпает. Ребята, давайте, вместе с Ваней споём Кате колыбельную ещё раз. Помогите Ване. (поём вместе).

Рефлексия:

– Тихо, тихо! Наша кукла Катя заснула. А мы пойдём, посмотрим во что играет наш мишутка. (дети вместе с воспитателем уходят в другой игровой уголок).

Подвижные игры

Я люблю свою лошадку

Цель: Учить бегать галопом; развивать внимание, учить действовать по сигналу; развивать воображение, подражание.

Содержание игры. Дети имитируют наездников. На слова из стихотворения А. Барто «Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, гребешком приглажу хвостик...» гладят, причесывают своих лошадок. На слова «И верхом поеду в гости...» скачут галопом (если еще не умеют, то как могут). Взрослый вначале действует с детьми, а они подражают ему. Затем дети действуют самостоятельно, а взрослый поощряет их.

Солнечные зайчики

Цель: Повышать двигательную активность, развивать ловкость; вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.

Содержание игры. Воспитатель пускает с помощью зеркала солнечных зайчиков и одновременно произносит текст стихотворения А. Бродского:

Скачут побегайчики —	Прыг, прыг по углам,
Солнечные зайчики,	Были там — и нет их там.
Мы зовем их — не идут.	Где же зайчики? Ушли.
Были тут — и нет их тут.	Мы нигде их не нашли.

В соответствии со словами текста дети манят зайчиков, разводят руки в стороны, прыгают за солнечными зайчиками. Взрослый направляет зайчиков в разные стороны комнаты.

Гуси

Цель: Совершенствовать бег в сочетании с действиями рук; вызывать потребность к подражанию; получать удовольствие от совместных действий.

Содержание игры. Дети изображают гусей, располагаясь в одном конце комнаты, в другом конце стоит взрослый. По очереди говорят:

Взрослый. Гуси-гуси! Дети. Га-га-га!

Взрослый. Есть хотите? Дети. Да-да-да!

Взрослый. Идите ко мне!

Дети – гуси летят к взрослому, размахивая крыльями, шипя: «Ш-ш-ш»

Затем взрослый говорит: «Кш! Бегите в поле!» Гуси убегают на свое место.

«Беседа о здоровье и чистоте»

Цель: научить детей заботиться о своем здоровье.

Игра «Чудесный мешочек»

Цель: познакомить детей с основными предметами личной гигиены и их назначением.

- В моем волшебном мешочке собраны предметы, помогающие нам сохранить свое здоровье! А чтобы узнать, что там за предметы, давайте отгадаем загадки и расскажем, для чего они предназначены и как ими пользоваться! Я вам загадываю загадки, а вам нужно будет догадаться, что лежит в мешочке!

Загадки.

- Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я, Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

- Кто меня назвать не сможет?

Я на ежика похожа.

Я от пыли и от пятен

Охраняю ваше платье (Щетка)

- Целых 25 зубков, Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Лягут волосы рядком (Расческа)

- Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

- Костяная спинка, Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (Зубная щетка)

- И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Все как есть ему покажет. (Зеркало)
- Белая река в пещеру затекла,
По ручью выходит – Со стен все выводит (Зубная паста)
- Лег в карман и караюлю –
Реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос (Носовой платок)

Игра «Искупаем Куклу Катю» (Предварительно чтение стихотворения «Девочка чумазая»).

Цель: помочь детям запомнить и научить употреблять в речи названия предметов, действий, качеств: ванночка, мыло, мыльница, полотенце, намыливать, смывать мыло, вытирать, горячая, холодная, теплая вода; показывать детям, как интересно можно играть с куклой.

Искупаем Куклу Катю»

Цель: помочь детям запомнить и научить употреблять в речи названия предметов, действий, качеств: ванночка, мыло, мыльница, полотенце, намыливать, смывать мыло, вытирать, горячая, холодная, теплая вода; показывать детям, как интересно можно играть с куклой.

Чтение стихотворения «Девочка чумазая»

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины могут быть в таблетках и не только....

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много таких витаминов как, А, В, С, Д.

-И чтобы быть здоровыми нам нужно кушать такие продукты, как: морковь, рыба, перец, яйца, петрушка, благодаря витаминам, которые в них содержатся – наши глазки прекрасно видят. Помимо этого, необходимо кушать: мясо, молоко, орехи, хлеб, курицу, горох (они очень полезны для сердца).

Для лучшего запоминания давайте выучим вот такой стишок:

Никогда не унываю, и улыбка на лице,

Потому что принимаю Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую, или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

- Ребята, а теперь Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно» - А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Какие вы молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

«Беседа о здоровье и чистоте»

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Ребята, а как вы думаете, 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 можно прочитать отрывок из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т. п.)

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок). Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Далее 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).

В-третьих, это гимнастика, физкультурные занятия, закаливание и подвижные игры.

В-четвертых, культура питания (обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика".)

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.



Зарядка



Прогулка

