

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 172» общеразвивающего вида

**Проект**  
**«Хочу быть здоровым!»**  
**в старшей группе**

**Разработала:**  
**Воспитатель первой**  
**квалификационной**  
**категории Саухина М.В.**

Барнаул, 2021

**Участники проекта:** воспитатели, дети старшей группы и их родители.

**Тип проекта:** познавательный-исследовательский; краткосрочный.

**Актуальность:**

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны заложить в дошкольном детстве основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

**Педагогическое кредо проекта:**

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его

Здоровье не купишь, никто не продаст

Его берегите, как сердце, как глаз.

**Цель:**

Формировать привычки здорового образа жизни, развивать познавательные и творческие способности детей старшей группы.

**Задачи:**

- Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.
- Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.
- Развивать желание у детей и родителей активно участвовать в жизни детского сада.

**Ожидаемые результаты:**

1. Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни.
2. Дети познакомятся с литературными произведениями по теме проекта.
3. Узнают, как устроен человек, что полезно, а что вредно для организма, что нужно знать и делать для сохранения здоровья.
4. Дети пополнят свои знания о правильном питании и его значимости для здоровья.

## **Этапы реализации.**

### **Подготовительный этап.**

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту.
4. Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта.
5. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

### **Основной этап.**

1. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.
2. Игровая, трудовая, изобразительная деятельность.
3. Беседы с детьми.
4. Организация двигательной деятельности.
5. Чтение художественной литературы.
6. Рассматривание иллюстраций.

### **Заключительный этап.**

- спортивное развлечение;
- презентация проекта.

Дни недели	Форма работы	Цель
<p>Понедельник, 29.11.21</p>	<p>1.Беседа «Может ли грязь на руках повлиять на наше здоровье?»</p> <p>2. Д/и «Да и нет».</p> <p><b>II половина дня</b></p> <p>4. С/р игра «Игрушки на приеме у врача».</p> <p>5.Папка-передвижка «Профилактика инфекционных заболеваний».</p>	<p>Формировать стремление к здоровому образу жизни, признание ребенком ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.</p> <p>Закрепить знания детей о предметах личной гигиены, их назначении.</p> <p>Учить детей уходу за больными, пользованию медицинскими инструментами, воспитывать в детях внимательность, чуткость, заботу.</p>
<p>Вторник, 30.11.21</p>	<p>1. Беседа «Личная гигиена».</p> <p>2. Чтение: К.Чуковский «Мойдодыр».</p> <p>3. Разгадывание загадок.</p> <p><b>II половина дня</b></p> <p>4. С/р игра «Пункт медицинской помощи»</p> <p>5. Беседа «Предметы личной гигиены».</p>	<p>Формировать знания о правилах личной гигиены.</p> <p>Формировать культурно-гигиенические навыки при ознакомлении с художественной литературой. Закреплять умение отгадывать загадки. Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми.</p> <p>Формировать представления о правилах оказания первой медицинской помощи при повреждениях кожи.</p> <p>Формировать у детей привычку пользоваться предметами личной гигиены.</p>

<p>Среда, 01.11.21</p>	<p>1.Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»</p> <p>3. Д/И «Отгадай по запаху», «Отгадай на вкус!»</p> <p><b>II половина дня</b></p> <p>4. Динамическая пауза (гимнастика после сна, ходьба по коррегирующим дорожкам)</p> <p>5. П/И «Поймай и угадай!»</p>	<p>Формировать здоровую культуру питания.</p> <p>Формировать у детей осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу полезные продукты.</p> <p>Знакомить с понятием «Витамины», закрепить знания детей о необходимости витаминов в организме человека.</p> <p>Обогащать вкусовые ощущения, развивать память; развивать умение определять нужный способ для опознания предметов; обогащать словарь детей.</p> <p>Формировать представления о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений, важности сна для здоровья. Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.</p>
<p>Четверг, 02.12.21</p>	<p>1.Беседа «Как мы заботимся о своем здоровье?»</p> <p>2. Рассматривание плаката «Строение человека».</p> <p>3. НОД: рисование «Витамины для здоровья».</p> <p><b>II половина дня</b></p> <p>4. Спортивное развлечение.</p>	<p>Создавать устойчивые мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.</p> <p>Познакомить детей со строением тела, с частями тела и его функциональным значением.</p> <p>Формировать понятие о том, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p>

	5. С-р игра «Аптека».	<p>Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению детей к физкультуре и спорту. Закреплять раннее разученные навыки. Развивать физические качества дошкольников: силу, быстроту, смелость, ловкость, уверенность. Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества. Расширять знания воспитанников о труде работников аптеки. Способствовать развитию навыков выполнения различных ролей в соответствии с сюжетом игры, используя атрибуты. Развивать воображение дошкольников. Помогать налаживать взаимоотношения детей в совместной игре, воспитывать культуру общения в общественных местах.</p>
Пятница, 03.12.21	<p>1.Беседа «03- скорая помощь»</p> <p>2. Д/и «Окажи помощь».</p>	<p>Расширять представления детей о работе «Скорой помощи».</p> <p>Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью. Формировать у дошкольников представление о здоровом питании. Закреплять и расширять представление детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов.</p>

	<p><b>II половина дня</b></p> <p>4. С/р игра «Скорая помощь»</p> <p>5. Чтение А. Барто «Девочка чумазя».</p>	<p>Познакомить детей с основными элементарными правилами оказания первой помощи при синяках, ссадинах, порезах, ожогах, обморожении, попадании соринки в глаз, формирование умения правильно пользоваться пластырем, йодом, зеленкой и бинтами, обрабатывать рану, промывать, накладывать повязку.</p> <p>Вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры. Воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.</p> <p>Закрепить знания детей о культурно гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни. Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.</p>
--	--	--

<p>Понедельник, 22.11.21</p>	<p>1. Беседа «Здоровье и болезнь».</p> <p>2. Д/и «Что полезно, что вредно».</p> <p>3. Чтение стихотворения С.Михалкова «Про Мимозу».</p> <p>4. П/И «Чье звено быстрее соберется?»</p> <p><b>II половина дня</b></p> <p>5. Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»</p> <p>6. С/р игра «Семья идет в магазин за полезными продуктами».</p>	<p>Формировать понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его. Расширять знания детей о полезных и вредных продуктах.</p> <p>Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, прививать желание заниматься спортом. Формировать представление старших дошкольников о себе, о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья.</p> <p>Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.</p> <p>Закрепить представление о том, что в воздухе и на окружающих человека предметах могут находиться невидимые и опасные враги – микробы. Воспитывать потребность пользоваться правилами личной гигиены.</p> <p>Закрепить ранее полученные знания о полезных продуктах, здоровом питании.</p>
----------------------------------	---	---



<p>Вторник, 23.11.21</p>	<p>1. Беседа «Что я знаю о себе».</p> <p>2. НОД по познавательному-речевому развитию с элементами здоровьесберегающих технологий «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».</p> <p>3. Д/и «Хорошо- плохо».</p> <p>4. П/и «Ручеёк», «Гори, гори ясно!»</p> <p><b>II половина дня</b></p> <p>5. Чтение стихотворений Е.А.Алябьевой «Хочу конфет», «Сладкоежка».</p> <p>6. С/р игра «На приёме у врача стоматолога».</p> <p>7. Просмотр и анализ мультфильма «Королева Зубная щётка».</p>	<p>Уточнить знания детей о названии и местоположении разных органов чувств и частей тела.</p> <p>Формировать у детей понимания ценности своего здоровья.</p> <p>Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p> <p>Развивать адекватную оценочную деятельность дошкольников, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей, умение оценивать поступки и анализировать их.</p> <p>Развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.</p> <p>Формировать привычки здорового образа жизни, развивать познавательные и творческие способности.</p> <p>Развивать и обогащать сюжет игры, отражать в игре труд медицинских работников.</p> <p>Формировать умение получать информацию из разных источников.</p>
------------------------------	---	--

<p style="text-align: center;">Среда, 24.11.21</p>	<p>1. Опросник для детей «ЗОЖ».</p> <p>2. Д/и «Полезные продукты».</p> <p>4. НОД «Экскурсия в прачечную».</p> <p>3. П/и «Хитрая лиса».</p> <p><b>II половина дня</b></p> <p>5. Загадки о предметах личной гигиены.</p> <p>6. С/и «Поликлиника».</p>	<p>Определить уровень осведомленности (сформированности) о здоровом образе жизни у дошкольников.</p> <p>Формировать знания у детей о полезной и неполезной пище. Развивать здоровые принципы питания. Стимулировать желание вырасти здоровыми, сильными, ловкими. Помочь детям осознать взаимосвязь между действием витаминов и физкультурой на организм человека.</p> <p>Дать детям представление о труде работников <b>прачечной</b>; закреплять умение правильно называть трудовые действия и самостоятельно выполнять их; воспитывать интерес к труду и аккуратность.</p> <p>Воспитывать быстроту и ловкость.</p> <p>Формировать у детей навыки личной гигиены.</p> <p>Формировать представления о труде взрослых (работников поликлиники), его роли в обществе и жизни каждого человека.</p>
--	---	---

	<p>7. Чтение «Сказка о здоровье и Красоте».</p> <p>8. Консультация для родителей «Как быть здоровым телом и душой!»</p>	<p>Воспитывать у детей чувства необходимости ведения ЗОЖ, заинтересованности в укреплении и сохранении своего здоровья.</p>
<p>Четверг, 25.11.21</p>	<p>1. Беседа «Чтобы не было беды!».</p> <p>2. Чтение стихотворения С.Михалкова «Прививка».</p> <p>3. Экскурсия в медицинский кабинет.</p> <p>4. П/и «Чье звено быстрее соберётся?».</p> <p><b>II половина дня</b></p> <p>5. Д/и «Угадай вид спорта по показу».</p> <p>6. Пословицы и поговорки о</p>	<p>Закреплять знания детей о безопасности жизнедеятельности, помочь им утвердиться в этих знаниях, предостеречь их от беды; прививать детям культуру безопасного поведения.</p> <p>Познакомить с юмористическим стихотворением С.Михалкова, развивать образное, аналитическое мышление; творческое воображение; психоэмоциональную сферу; расширять словарный запас.</p> <p>Формировать у дошкольников элементарные представления о работе мед. сестры.</p> <p>Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.</p>

<p>Пятница, 26.11.21</p>	<p>здоровье.</p> <p>7. С/р игра «Семья на отдыхе».</p> <p>1. Беседа «Зачем людям спорт?».</p> <p>2. НОД лепка «Мы делаем зарядку»</p> <p>3. Загадки о видах спорта и здоровом образе жизни.</p> <p><b>II половина дня</b> Итоговое спортивное развлечение «Физкульт- Ура!» (совместно с инструктором физо)</p>	<p>Закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.</p> <p>Формировать понятие у детей о том, что здоровье дороже всех богатств, о том, что за здоровьем надо следить и беречь его с молодости.</p> <p>Создать дружескую атмосферу в детском коллективе в процессе с/р игры.</p> <p>Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности.</p> <p>Учить передавать в лепке образ ребёнка; оценивать свои работы, замечать выразительное решение изображения.</p> <p>Формировать положительное отношение к занятиям физкультурой, формировать элементарные знания в области гигиены, медицины, физкультуры.</p> <p>Формирование здорового образа жизни.</p>
------------------------------	--	--

--	--	--

### **Работа с родителями**

1. Памятка «Питание детей дошкольного возраста».
2. Консультация «Здоровый образ жизни - залог здоровья ребенка».
3. Анкета «Здоровый образ жизни».
4. Консультация «Как быть здоровым и телом и душой!».

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

#### ***Памятка «Питание детей дошкольного возраста». Советы родителям***

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Более

того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний детей.

### ***Чем кормить детей дома?***

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого "организованного" ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения.

Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко

### ***Несколько слов об аппетите***

Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

### ***Почему важно не спешить во время еды?***

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.

## **Почему надо избегать перекармливания?**

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.

## **Откажитесь от фаст-фуда!**

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом.

Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд".

Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы В можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).

Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

***Рацион дошкольника: рекомендации родителям***

### ***Принципы детского питания***

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры.

Меню ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.

Также у детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

## *Можно и нельзя*

Источником белка – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша. Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам – они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют.

Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно зажаривать, но не сильно – жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

## *Что и сколько*

Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно приготовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка.

Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

## *Соблюдаем режим*

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.

Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наесться поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов – на обед, 15 процентов – на полдник и 20 процентов – на ужин.

Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию



меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.

Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно – зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша – хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

## **Консультация для родителей**

### **«Здоровый образ жизни семьи — залог здоровья ребенка»**

*«Берегите здоровье смолоду!»* - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и

здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья. Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важная ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!". Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями, по возможно более ранней выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья. Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т. д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму. Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (*дом, садик, улица, дорога, лес*) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- название лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;

- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

### **Анкетирование родителей.**

**Цель:** проведение анкетирования, как создания условий для понимания ценности здоровья.

**Задачи:** 1. изучить семьи, с целью выявления здорового образа жизни;  
2. оказать родителям информационную поддержку по вопросам воспитания здорового образа жизни.

#### **Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

Уважаемые родители!

Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым. Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей. Ваши ответы помогут сделать физкультурно – оздоровительную работу нашего детского сада, более эффективной и плодотворной. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы:

**1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?**

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой

**2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?**

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности
- Неправильное питание

**3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?**

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

**4. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?**

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Здоровая гигиеническая среда
- Закаливающие мероприятия

**5. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?**

- Да
- Нет

**6. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?**

- Посещение врачей
- Занятия физическими упражнениями
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильное питание

**7. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?**

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не уделяю

**8. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?**

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим ребенка дошкольного возраста
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка дошкольного возраста
- Режим дня дошкольника

**9. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?**

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры
- Пешие прогулки
- Занятия спортом

**Спасибо за сотрудничество!**

## **Консультация для родителей «Как быть здоровым телом и душой»**

Часто задаю детям вопрос: что самое дорогое, самое ценное в жизни человека? Дети, слыша этот вопрос, отвечают: «золото», «машины», «деньги» и т.п. Порой только после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей.

Спрашиваю: - «Вы болеете, ребята?»

Все дружно кричат: - «Да»

- А чем вас лечат?

- Таблетками!

- А можно без таблеток быть здоровыми?

- Нет!

Такие ответы убеждают, что нужно учить быть здоровыми без лекарств. А ведь ответы детей не являются убеждением. Ценности, названные ими, определены нами, взрослыми. Они видят, как мы эти ценности сохраняем, бережно расходуем, прикладываем все усилия для их накопления.

Выработали мы ещё одну привычку, не менее вредную – заботу о своём здоровье переносить на плечи другого человека – врача. Не задумываемся, горстями глотаем таблетки и не жалеем на них денег, находим время на простаивание часами у кабинета врача. И даже тогда, когда все средства массовой информации кричат о возможностях самому раскрывать резервы здоровья и накапливать его, считаем: пусть этим занимаются специалисты. А у них самих полно проблем со здоровьем. Никто, кроме самого человека, не может устранить причину его болезни.

Мы привыкли лечить следствие, а причину не ищем. Первые сигналы болезни – это подсказка, что человек не на правильном пути. Нужно пересмотреть свои мысли, желания, поступки. Именно в них кроется зачастую причина всех бед. Внимание! Хочется обратиться к родителям детей. Попросите ребёнка поднять майку, повернуться спиной и встать, опустив руки. Посмотрите, на их спины. Здесь не нужны специальные знания. Если лопатки резко выпячены, находятся не на одной горизонтальной линии, если плечи направлены вперёд, шея согнута, если живот выпячен, а

грудная клетка запала, если мышцы всего тела очень слабы, ноги присогнуты в коленях, наблюдается плоскостопие, - пора бить тревогу!

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, и воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребёнка закладывается в семье. И хотя широкое распространение современных средств массовой информации способствует повышению санитарно-гигиенических знаний населения, но, к сожалению, не всегда меняет поведение людей. Так, из опыта работы видно, что многие родители в силу неопытности, несерьёзности подхода к соблюдению правил гигиены, а часто из-за низкой культуры и небрежного отношения к здоровью ребёнка не выполняют даже элементарных гигиенических правил. Также обстоит дело с явной недостаточной активностью родителей в вопросах физического воспитания своих детей. А между тем, семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Беседа «Как мы заботимся о своём здоровье?»

Ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? *Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.*

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

**Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?** Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи-грязнухи.

**Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?** Верно! Не заботится!

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребяташек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром



встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть — Буду с лыжами дружить. Подружусь с закалкой, С обручем, скакалкой, С теннисной ракеткой. Буду сильным, крепким!

### **Ответь на вопросы**

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Шорыгина Т.А. **Беседы о здоровье: Методическое пособие.** — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 64 с.  
(Серия «Вместе с детьми».)

### **Беседа «03- скорая помощь».**

**Цель:** расширение представлений детей о работе «*Скорой помощи*»

**Задачи:** Воспитывать уважение к профессии врача. Продолжать знакомить с его назначением.

- Сегодня к нам пришло письмо. Там написано, что у зайчихи заболел зайчик.

У зайчихи заболел зайчонок

Вялый и капризный стал ребенок

Раньше он играл и веселился,

Прыгал на скакалке и резвился.

А теперь поник, лежит в кроватке,

Не играет вместе с мамой в прятки.

У него головка заболела,

Горлышко сегодня покраснело,

Кашляет с утра и пьет микстуру,

Мерил раза три температуру.

Мама подойдет, погладит ушки,

Принесет ему в постель игрушки.

- Дети как нам помочь бедному зайчику?

Ответы детей: вызвать врача.

- Как мы можем вызвать врача? (позвонить 03).

- Что нужно сообщить, когда позвонишь в скорую помощь? (*фамилию и имя, возраст больного, домашний адрес, что болит*).

А сейчас я предлагаю вам отгадать загадку:

1 В ясный день, и даже в полночь

Всегда спешит к больным на **помощь**,

Дорогу ей все уступают, и с уважением пропускают...

Дети: «**Скорая помощь**»

Машина «*скорой помощи*» напоминает маленький автобус белого цвета с красной полосой и красным крестом на боковых сторонах, с цифрой 03. Крест – символ милосердия. Потребность оказать помощь тому, кто в ней нуждается, - одно из самых сильных и светлых человеческих чувств.

Машина «*скорой помощи*» относится к специальному транспорту, предназначенному для оказания врачебной помощи людям. Поэтому эту машину все пропускают, уступая ей на дороге место, так как все понимают, что она торопится к кому-то на помощь. Салон автомобиля оснащён специальным оборудованием: выдвижными носилками и новейшей медицинской аппаратурой, это для того чтобы бригада врачей смогла оказать помощь больному по дороге в больницу. Машина оснащена громкой сиреной, на крыше имеется синяя лампочка, она мигает во время движения. Видя такие опознавательные знаки, все понимают «*скорая помощь*» спешит на помощь.

- А человек, какой профессии приедет к вам на помощь?

Ответы детей: врач.

Приехавшие врачи правильно оценят состояние больного, сразу на месте решат в какую больницу надо отвезти больного, или дадут правильный совет, как лечить больного. Послушайте стихотворение.

«**Скорая помощь**»

Эта машина в движении спорая -

«*Скорая помощь*», а попросту - «*скорая*».

Если вдруг с кем-то недуг приключится,

«*Скорая помощь*» на выручку мчится.

К дядям и тётям, и к малым ребятам  
Едут врачи - люди в белых халатах.  
Всем, кто болеет и недомогает,  
Справиться с хворью они помогают.  
Щупают пульс, измеряют давление,  
Ставят диагноз, проводят лечение.  
Если на месте нельзя излечиться,  
То пациента увозят в больницу.  
Знайте, ребяташки, что для спасения,  
Надо звать «*скорую*» без промедления.  
Вы не болейте и будьте здоровыми,  
Чтоб не встречаться с машинами «*скорыми*»!  
Какими качествами должен обладать врач?  
Ответы детей: добрый, умный, отзывчивый, ответственный.  
Д/и «*Что нужно врачу*».

### **Беседа «Здоровье и болезнь».**

- Ребята! Мы много говорили про здоровье. Что же такое здоровье?  
А кто из вас часто болеет, поднимите руки.  
Кому из вас нравится болеть?  
Когда вы болеете, что с вами происходит?  
Расскажите, что вы чувствуете, когда болеете? (дети рассказывают, воспитатель уточняет, корректирует рассказы детей).  
Воспитатель:  
- Как вы думаете, почему мы болеем? Откуда берутся болезни?  
- микробы - причина болезней.  
Воспитатель:  
- Расскажите, что вы знаете о микробах.  
- рассказы детей.  
Воспитатель:

- Да, вокруг нас в воздухе, в воде и на земле, много микробов. Когда они находятся вне организма человека или животного, они никому не причиняют вреда, но стоит им только попасть внутрь человека, и тут они начинают «вредничать», заражать нас, и мы боеем.

- Что нам нужно делать, чтобы микробы не попали внутрь нашего организма?

- мыть руки часто, а перед едой особенно тщательно;
- после игры с домашними животными обязательно мыть руки;
- нельзя брать есть не мытые овощи и фрукты;
- нельзя есть и пить холодное;
- и другие ответы.

Воспитатель:

- Правильно ребята.
- Как быть, если заболел?
  - обратиться к врачу за помощью.

Воспитатель:

- Что нужно делать, чтобы не болеть?
  - ответы детей (заниматься спортом, закаляться, много гулять, проветривать помещение, быть всегда чистыми и опрятными).

### **Игровая ситуация «Как защититься от микробов».**

- Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

- Микробы они очень маленькие и живые. 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 и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простуженным. «Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!» Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать 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).

### **Беседа «Зачем людям спорт?»**

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

**Игровая ситуация:** «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?...плохо прыгаю?...

**Вывод:** если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

### **Беседа «Чтобы не было беды».**

**Цель:** Подготовить детей к безопасной жизни в окружающей среде.

**Задачи:** Закреплять знания детей о безопасности жизнедеятельности, помочь им утвердиться в этих знаниях, предостеречь их от беды; прививать детям культуру безопасного поведения, закреплять знания детей о пожароопасных предметах и действиях, которые могут привести к возникновению пожара; воспитывать уважение к труду пожарного; развивать логическое мышление, быстроту реакции;

Материал: иллюстрации «Правила пожарной безопасности».

#### **Ход беседы:**

Воспитатель предлагает детям отгадать загадку: «Шипит и злится, воды боится. Что это?» (Огонь)

- Очень давно человек научился добывать огонь и использовать силу огня.

- Как человек использует огонь? (Ответы детей: для обогрева дома, для приготовления пищи, для работы электроприборов.)

- Но одновременно человек узнал и разрушительную силу огня. Чем опасен огонь? (Ответы детей: в пламени погибали люди, сгорали жилища, посевы, скот, леса, деревни и даже города.)

-Что может стать причиной пожара? (неисправные электроприборы, не затушенный окурок, игры со спичками и зажигалкой, петардами, не выключенный из розетки утюг).

- Как называются люди, которые тушат пожар? (Пожарный)

- К нам в гости сегодня пришел пожарный.

(Далее беседа проводится от имени пожарного).

- Рассмотрите внимательно иллюстрацию (показывает иллюстрацию «Пожар») и расскажите о том, что здесь изображено.

- Работа пожарного опасная? Почему?

-Чем отличается пожарная машина от обычной машины?

- Если в доме случился пожар, как можно вызвать пожарных? Что надо сообщить по телефону?

Дидактическое упражнение: « Вызови по телефону пожарную команду».  
(Учить детей четко называть свой домашний адрес).

- Что может привести к пожару?

- Поиграем? Игра называется «Топаем, хлопаем». (Дети стоят в кругу. Если названное действие можно выполнять – дети хлопают, если нельзя – топают.)

· рисование; чтение; поджигание бумаги; пение; игра с зажигалкой; поджигание сухой травы; игры со спичками; игра в снежки; забыли выключить утюг; игра с увеличительным стеклом; полив цветов; неисправный шнур у гирлянды.

- Рассмотрите внимательно плакаты :

-рассмотреть каждую картинку;

-обговорить ситуацию на каждой картинке;

-кто из детей ведет себя неправильно?

-что может произойти дальше?

- Поиграем? Игра «Опасно, неопасно».

Дети стоят в кругу. У двух игроков по мячу: красный (обозначает опасные предметы) и зеленый (неопасные) По сигналу мячи передаются из рук в руки. Внезапно ведущий произносит одно из названий предметов, например «спички». Передача мячей прекращается, а игрок с красным мячом должен поднять его над головой. Игра продолжается. Каждый раз тот, кто перепутает цвет мяча, выходит в центр круга, затем вновь вступает в игру. А его место занимает новый проигравший.

Спички; игрушечная машинка; зажигалка; кукла; бензин; петарда; книга и т.д.

- Молодцы, ребята! Вы очень хорошо знаете правила пожарной безопасности. Давайте, еще раз расскажем их.

Дети называют правила пожарной безопасности и соответствующую картинку вывешивают на доске:

- Не подбирай и не нагревай незнакомые предметы;
- увеличительным стеклом не балуйся;
- не играй со спичками и зажигалками;
- не забывай выключать электроприборы из розетки;

- не суши белье над газовой плитой;
- не зажигай дома фейерверки, свечи, бенгальские огни.

## **Экскурсия в медицинский кабинет. (знакомство с профессией медработника)**

**Цель.** Познакомить детей с профессией медработника детского сада (медсестрой); показать расположение и оборудование медкабинета; познакомить с некоторыми медицинскими принадлежностями и их назначением. Воспитывать уважение к труду медработника. Ознакомить с основами оказания первой медицинской помощи.

**Ход занятия.**

### **1. Загадка о враче.**

Кто у постели больного сидит?

И как лечиться, он всем говорит?

Коль болен – микстуру предложит принять,

Тому, кто здоров – разрешит погулять?

### **2. Экскурсия в медкабинет.**

- Ребята, сейчас мы с вами пойдем в настоящий медицинский кабинет. Вспомните, как зовут нашу медсестру? (Людмила Сергеевна). Она привыкла, что к ней в кабинет приходят дети, которым нужна ее помощь. Но сегодня мы идем не за помощью, а в гости к Людмиле Сергеевне. Давайте вспомним, как ведут себя воспитанные люди в гостях? И, конечно, мы не забудем поздороваться, ведь мы всем желаем здоровья, и Людмиле Сергеевне – тоже. Воспитатель обращает внимание на обстановку кабинета (кушетка, ростомер, весы, шкаф с лекарствами, стол с перевязочными материалами) и процедурного кабинета (кушетка, столик для инструментов).

Во время экскурсии медсестра рассказывает о своей работе, о том, с какими проблемами ней обращаются дети, показывает, как правильно обработать рану и сделать повязку. Медсестра показывает шкаф с перевязочными материалами, знакомит с названиями «бинт», «пластырь», «вата», «салфетка». Показывает флаконы с перекисью водорода, йодом и зеленкой. С помощью шпателей проверяет горло у детей. По просьбе воспитателя дает попользоваться на время фонендоскоп, чтобы позже дети смогли послушать, как стучит их сердце и булькает в кишечнике. На прощание Людмила Сергеевна желает всем детям крепкого здоровья и угощает их витаминами.

**Закрепление материала.**

- Игры в игровой зоне «Больница»;
- Игра «Приходите к нам лечиться!».



## Беседа «Скажи здоровью – да!»

Цель: Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Формировать знания о здоровье, как его поддерживать и беречь.

Дать детям представление о привычках. Вместе с детьми систематизировать полезные и вредные привычки.

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Даже в старину говорили: «*В здоровом теле – здоровый дух*». Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье. Например: «*Здоровье дороже всего*», «*Здоровье за деньги не купишь*», «*Где здоровье, там и красота*», «*Лекарств тысяча, а здоровье одно*».

- Ребята, кто может ответить, что такое **здоровье**? (Это сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее настроение, это добро, это когда всё получается, это забота о себе)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить **здоровье**.

Недаром говорится:

**Я здоровье сберегу,**

Сам себе я помогу.

- А как можно укрепить своё **здоровье**?

(Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться). Давайте подумаем, может ли быть **здоровым человек**, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване, много ест, долго смотрит телевизор. Верно, не может!

- А почему? Его мышцы, сердце не тренируется. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет **здоровье**. А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

- Ребята, а что необходимо соблюдать каждый день, чтобы всюду успевать?

Дети: Режим дня.

Воспитатель: послушайте стихотворение:

Я люблю свой режим дня!

Не люблю я торопиться,

Он - помощник для меня!

Не люблю я суетиться,

Рано я встаю с утра,

А режим не соблюдать,

В садик мне идти пора!

Можно сильно опоздать!

Можно завтрак пропустить  
И зарядку пропустить.  
Я встаю и умываюсь,  
Потихоньку собираюсь,  
По погоде одеваюсь  
И красиво заплетаюсь.  
А чтобы мне **здоровым быть**,  
Буду руки с мылом мыть  
До еды, после прогулки,  
Если я к врачу ходил,  
Чтоб микробы вместе с булкой  
И с борщом не проглотил!  
Вот сончас! Он очень нужен!  
Без него мне было б хуже!  
Знаю я секрет большой:  
Во сне я становлюсь большой!  
Я расту и отдыхаю,  
Сил побольше набираюсь,  
Прихожу когда с прогулки,  
Переодеваюсь я,  
Ведь на улице валяюсь,  
На качелях я качаюсь,

- А какой спортивный инвентарь помогает нам проводить активную и веселую прогулку?

Дети: Велосипед, самокат, роликовые коньки, скакалка.

- А в какие игры мы сами играем на прогулке? (*ответы детей*)

- Ребята, а как мы в детском саду укрепляем свое **здоровье**? (*ответы детей*)

- А ещё, помогает быть **здоровым человеку**, это чистая прохладная вода.

С горки долго я катаюсь,  
Весело гуляю я!  
Я всё грязное снимаю,  
А для дома надеваю  
И никогда не забываю  
Руки с мылом вымыть я!  
Есть время у меня играть,  
А есть игрушки собирать!  
Игрушку каждую возьму,  
На своё место положу,  
Теперь всегда свои игрушки  
Я очень быстро нахожу!  
Меня мама зовёт мыться –  
Надо мне поторопиться!  
Скоро спать уже пора,  
Чтоб легко мне встать с утра.  
Чищу зубы, умываюсь,  
И в пижамку одеваюсь,  
Маме, папе улыбаюсь  
И спокойно засыпаю с-с-с-с-с!  
Я люблю свой режим дня!  
Он - помощник для меня!

Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой комнатной температуры – то эта процедура будет закалять наш организм. Прекрасная закалка – это купание в речке или море летом, хождение босиком по влажному песку, по траве.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть **здоровыми**? Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Прогулки в лесу, ведь там чистый воздух.

В нашем саду тоже много деревьев и поэтому прогулка на воздухе помогает нам закаляться.

- А ещё есть один друг **здоровья** – это утренняя зарядка. После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает нашему организму проснуться и включиться в дневную работу.

Чтоб у вас **здоровье было**,

Чтоб душа была **здоровой**,

Не забудь про пасту с мылом.

С физкультурой я дружу.

С физкультурой подружись

Утром делаю зарядку,

И работать не ленись.

Зубы чищу я всегда.

Я **здоровье берегу** —

Приучаюсь по порядку

Тело в чистоте держу.

Выполнять я все дела.

- Ребята, и самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу **здоровье и радость**.

Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

### **Беседа «Скелет – наша опора».**

**Программное содержание:** познакомить детей со строением скелета и его функцией в человеческом организме, с механизмом работы мышц, их функцией, расширить знания детей о том, как нужно укреплять мышцы и кости, учить детей по иллюстрации узнавать и уметь рассказывать о строении скелета. Воспитывать у детей интерес к собственному телу, осознанное отношение к собственному здоровью.

*Необходимы материалы с изображением скелета человека.*

**Ход беседы:**

-Ребята как вы думаете, может ли быть такое, чтобы брюки или платье могли сами стоять вертикально? *(нет)*

-Чтобы они не лежали на полу, как тряпка, их надо на что-нибудь или на кого-нибудь надеть.

Так и человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет – это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. *(Показ рисунка скелета).*

-Посмотрите на рисунок. Череп похож на шлем. Что он защищает? *(мозг).*

-Что защищает грудная клетка? *(сердце, легкие).*

-Назовите части скелета, покажите, где они находятся *(череп, скелет верхних конечностей, грудная клетка, скелет нижних конечностей, позвоночник).*

-О худых людях иногда говорят: «У него только кожа да кости». Может ли такое быть на самом деле? Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться. Чтобы бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать, человеку нужны мышцы. Мышцы – главные «силачи». Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться.

Мышцы могут сокращаться или расслабляться. Когда мышца сокращается, она действует на кость, как на рычаг, и заставляет кость двигаться.

-Попробуйте согнуть руку: при этом мышца, которая сгибает руку (сгибатель), сокращается, и кость движется. В это время мышца-разгибатель расслабляется. Мышц очень много, они разные.

-Какое значение имеют мышцы?

-Как они помогают человеку? *(мышцы позволяют прыгать, поворачиваться, размахивать руками, жмуриться, говорить, улыбаться, петь и т.д.)*

-Скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движения человека становятся совершеннее и разнообразнее. Чтобы стать красивым, сильным, здоровым и выносливым человеком, нужно тренировать мышцы.

-Что поможет это сделать? *(физкультура и спорт.)*

-Попробуйте определить силу ваших мускулов. Обхватите одной рукой, например левой, предплечье правой руки и начните разжимать и сжимать правый кулак. Прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете?

-Мы напрягаемся, производим работу. На руке появилось твердое образование, оно твердеет. Расслабились, мышца снова становится мягкой. Скажите, что напоминает двигающийся мускул?

-Вот, что интересно! Мышцы напоминают маленьких мышат, бегающих под кожей. Вот почему слово «мышца» очень похожа на слово «мышь». Оно происходит от слова «мышь», а мускул – от латинского слова «мускулус», т.е. мышонок.

-Что кроме упражнений может укрепить кости и мышцы? *(пища)*

-Какие продукты необходимо употреблять? *(те, в которых в большом количестве соли кальция, - творог, молоко; также полезны овощи, фрукты)*

-Что же делать, если случилось несчастье? Что нужно делать, если повреждена мышца или кость? *(важен покой, не двигаться, ждать, пока на помощь кто-то придет)*.

Если сломана кость, на нее накладывают гипс. Необходим полный покой, иначе кость может неправильно срастись.

-Ребята, а сейчас ответьте на вопрос, что вы узнали нового из нашей беседы?

-Что помогает укреплять мышцы и кости?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### **Конспект НОД аппликация: «Дерево полезных продуктов»**

#### **Цель:**

- Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать у дошкольников представление о здоровом питании.
- Закреплять и расширять представление детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов.

#### **Предварительная работа:**

Беседа с детьми, рассматривание картинок овощей, фрукты.

#### **Ход НОД:**

##### **1. Организационный момент.**

##### **2. Письмо от Карлсона.**

«Здравствуйте, ребята,  
помогите, помогите,

меня обжору, вы, спасите!  
Я люблю покушать сытно  
Много вкусно, аппетитно  
Ем я все и без разбора,  
Потому что, я Обжора.  
торт , конфеты, и газировку,  
Ой, ой, ой живот болит!  
Кто поможет, исцелит?»

### **3. Основная часть.**

- Ой, дети, и вправду, прямо беда. Наверное, Карлсон не знает какие продукты полезные, а какие вредные, какие можно кушать каждый день, а какие редко, чтобы живот не болел?

- А давайте ребята поможем Карлсону, научим его правильно питаться. Напишем ему ответное письмо. Согласны?

- Но, так как мы писать еще пока не умеем, мы ему сделаем письмо-аппликацию, увидев которое, он сам поймет, какие надо продукты есть, какие продукты приносят пользу организму.

### **4. Практическая деятельность.**

- Посмотрите, на столе у меня стоит корзина в ней овощи и фрукты. Где растут овощи и фрукты? Что можно приготовить из них? Чем полезны? (в них витамины полезные для организма).

-Ребята, предлагаю, сделать волшебное дерево полезных продуктов и отправить фотографию Карлсону, чтобы он знал, что нужно есть, чтобы не болеть.

*Пальчиковая гимнастика:*

Мы капусту рубим, рубим,

Мы морковку трем, трем

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту мнем, мнем.

***Выполнение работ методом обрыва.***

### **5. Итог занятия.**

## **Конспект НОД рисование «Витамины для здоровья»**

**Цель:** вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

- учить детей различать витаминсодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Предварительная работа:** беседа с детьми о здоровье; подготовка слайдов; подготовка рабочих листов.

**Материал:** цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.

### **Ход занятия:**

Воспитатель - Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.

*«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».*

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

Скажите, что вы любите есть больше всего? *(Ответы детей)*

Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? *(Ответы детей)*

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке? *(Ответы детей)*

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами ? *(Ответы детей)*

Ребята, что вы знаете о витаминах?

-Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится .

**Послушайте, какое стихотворение я знаю о витаминах .**

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(Ответы детей)*

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

**Послушайте стихотворение о пользе витаминов.**

### **Витамин А**

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

### **Витамин В**

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

### **Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить  
Он спасает от болезней,  
Без болезней – лучше жить!

### **Витамин С**

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:  
Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее?

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержатся витамины А,В,С,Д.

**Витамин А** содержится в продуктах питания : свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

**Витамин В** – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

**Витамин С** – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

**Витамин Д** – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

### **Физкультминутка «Фрукты»**

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,*

Отожмем лимонный сок, *отжимают,*

Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*

Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*

Угостим честной народ. *хлопать в ладоши*



- Итак, какой витамин содержится в морковке? Рыбе? Сливочном масле? Капусте? Апельсинах? Сыре? Рыбьем жире? Чёрной смородине? (*Ответы детей*).

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, какие продукты нужно есть, чтобы не болеть.

**Дети рисую продукты.**

**Итог.** Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (*Ответы детей*) Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким!

**НОД по познавательно- речевому развитию  
с элементами здоровьесберегающих технологий  
«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»**

**Цель:** продолжать формировать у детей потребность быть здоровым, сохранять и укреплять здоровье детей через самомассаж и дыхательную гимнастику, формировать привычку вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:* учить детей ответственно относиться к своему здоровью, помочь понять, что это – самая большая ценность в жизни.

*Развивающие:* развивать чувство самосохранения здоровья, умение оказывать помощь при легком недомогании, с помощью нетрадиционной медицины – Су-джок, развивать диалогическую речь, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы.

*Воспитательные:* воспитывать желание быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

*Предварительная работа:* чтение и заучивание пословиц о здоровье. Выполнение действий по оздоровлению с помощью массажных шариков. Беседы о важности чистоты тела, занятиями спортом и физическими упражнениями.

*Оборудование и материалы:* игрушка Незнайка, массажные дорожки, массажные шарики.

### **Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята, когда мы здороваемся друг с другом, то желаем при этом здоровья. В жизни важно чтобы человек был здоров. В народе говорят «Здоровому человеку всё здорово». Если человек здоров, то у него хорошее настроение, всё в жизни получается, только не надо лениться. Но в народе ещё и так говорят «Здоровье дороже богатства. Здоровье не купишь». Что это значит, как вы думаете?

(ответы детей : здоровье в магазине не продаётся, его нельзя купить за деньги..)

Воспитатель: Правильно, здоровье дороже денег, его надо с детства беречь. Мы сами должны заботиться о своём здоровье. О том, как вы сможете себе помочь, мы сегодня поговорим.

- Ребята, а кто из вас может ответить на вопрос: каким образом человек может заботиться о своём здоровье? Что он должен делать?

(ответы детей: Заниматься физкультурой, делать утром зарядку, не простужаться, закаляться.....)

Воспитатель: Правильно. Каждое утро мы должны делать зарядку. Мы с вами тоже сделаем небольшую разминку.

Раз – подняться, потянуться (встать на носки поднять руки вверх)

Два – согнуться, разогнуться, (наклоны вниз, выпрямиться руки в стороны)

Три – в ладоши три хлопка (хлопки в ладоши)

Головою три кивка (наклон головы)

На четыре – руки шире (руки в стороны)

Пять – руками помахать (машем руками)

Шесть на место сесть опять.

Воспитатель: А вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу.

Воспитатель: А чтобы защитить себя от простудных заболеваний, давайте проведем массаж волшебных точек наших ушей

### **Игровой массаж ушей**

Подходи ко мне дружок, становись скорей в кружок

Ушки ты свои найди и скорее покажи

Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами

А сейчас все тянем в низ, ушко, ты не отвались

А потом, а потом, покрутили козелком

Ушко, кажется, замерзло, отогреть его так можно

1,2,1,2, вот и кончилась игра.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, письмо! Давайте его прочитаем, послушайте. «В Цветочном городе случилась беда. Его захватил принц Апчхи по приказу Королевы Простуды. Войска микробов, чихунов и кашлюнов захватили в плен всех жителей и они заболели. Помогите нам, пожалуйста!» Ребята, жители Цветочного города просят нас о помощи. Вы готовы им помочь?

Дети: Да!

Воспитатель: Тогда поспешим им на помощь. Приготовились - в путь!

### *Дети проходят по массажным дорожкам.*

Шагают наши ножки прямо по дорожке,

Между елочек бегут.

Вдоль ручейка по камешкам идут

И приходят на лесную полянку.

Здесь они передохнут, а носики подышат и наполнят чистым свежим воздухом наши легкие.

### *Дыхательное упражнение*

*«Дышим по-разному»*

Вдох через одну половину носа, а выдох через другую, закрывая по очереди носовые пазухи попеременно большим и указательным пальцами.

Вдох через нос замедленный, выдох с усилением в конце.

Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Все упражнения выполняем три-четыре раза.

Воспитатель: А теперь присядем на полянке, перед тем как отправиться дальше в путь и подкрепим наши силы отваром из шиповника.

Воспитатель: Ребята, а из каких лекарственных растений можно приготовить целебный чай?

Дети: Ромашка, календула, смородина, липа, крапива, мать-и-мачеха, мята.

- Я вам предлагаю поиграть в *игру*. Я буду называть действия, если вы считаете, что их надо выполнять, то будете хлопать в ладоши.

***Чтобы быть здоровым надо:***

-закаляться,

-делать зарядку,

-чистить зубы,

-умываться,

-Мыть чаще руки,

-ходить без шапки,

-есть снег,

-больше гулять на свежем воздухе,

-мало двигаться,

-есть много сладкого,

-заниматься спортом.

Воспитатель: Взбодрились? Тогда продолжим наш путь. (дети идут по массажным дорожкам)

- Снова наши ножки шагают по дорожке

Резво по лужку идут

Через мостик перейдут

Посмотрите, ребята, а вот и Незнайка.

Незнайка: Как хорошо, что вы пришли к нам на помощь. Так скучно сидеть дома и болеть.

Воспитатель: Незнайка, что у Вас приключилось?

Незнайка: Всё началось с того, что как-то раз надоело нам прибираться в комнате, мыть посуду, есть невкусную пищу.

Воспитатель: Вот и настигла Вас Простуда. Ребята, что надо было делать, чтобы остаться здоровым?

Дети: Умываться, чистить зубы. Надо постоянно укреплять свой организм. Заниматься спортом. Закаливаться. Есть полезную пищу. Больше гулять на свежем воздухе.

Воспитатель: Давайте встанем в круг и научим Незнайку правильно мыть руки и лицо.

**Познавательная игра** речь с движениями:

Надо нам перед едой *(все дружно шагаем)*

Мыть руки с мылом и водой *(намыливаем руки)*

Чтобы злой презлой микроб *(Пазы руками)*

Не забрался к нам в живот. *(Гладим живот)*

Водичка, водичка, *(открываем ладошки вверх)*

Умой мое личико. *(Как бы дотрагиваемся до лица)*

Чтобы глазки блестели, *(дотрагиваемся до глаз)*

Чтобы щечки розовели, *(круговыми движениями щеки)*

Чтоб смеялся роток *(улыбаемся)*

И кусался зубок *(показываем зубки).*

Воспитатель: Да, Незнайка, и все это является залогом крепкого здоровья. Давайте, ребята расскажем какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровыми).

Я предлагаю вам поиграть в игру «*Правильно, правильно, совершенно верно*». Если я читаю четверостишие с правильным высказыванием, вы говорите слова «*Правильно, правильно, совершенно верно*», а если нет - вы молчите. Будьте внимательны.

- Будет пусть тебе не лень, чистить зубы дважды в день!
- Чтобы зубы не болели, ешь конфеты-карамели!
- Фрукты и овощи перед едой, тщательно, очень старательно мой!
- Если выходишь зимой погулять, шапку и шарф надо дома снимать!
- От мамы своей быстро вы убегайте, ногти свои ей подстричь не давайте!
- Вот ещё совет простой: руки мой перед едой!
- Платочек, расчёска должны быть своими! Никогда не пользуйся чужими!

- Во время ложись, вставай, режим дня ты соблюдай!
  - Хочешь самым крепким стать? Сосульки начинай лизать!
  - Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!
- Молодцы!
- Ребята, а давайте покажем Незнайке, как можно избавиться от насморка с помощью волшебной методике Су-джок.

Незнайка: А что это такое?

Дети: Это лечение по стопе ног и кисти рук.

Воспитатель: Ребята, а давайте расскажем Незнайке сказку про Колючего ежика. Ты любишь сказки, Незнайка?

Незнайка: (с радостью) Да!

Воспитатель: Тогда внимательно слушай и выполняй упражнения вместе с нами.

Мячик-ежик мы возьмем, (подбрасываем мячик вверх)  
 Покатаем и потрем. (прокатываем между ладошек)  
 Вверх подбросим и поймаем, (опять подбрасываем мячик)  
 И иголки посчитаем. (пальчиками мнем иголки мячика)  
 Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)  
 Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)  
 И немножко покатаем... (катаем мячик)  
 Потом ручку поменяем (меняем руки)  
 Воспитатель: Незнайка, понравилась тебе сказка?

Незнайка: Да!

- Ребята, а теперь давайте покажем массаж спины «Дождик».  
 Дождик бегаёт по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»  
 Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.  
 По веселой звонкой крыше-  
 Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите- Постукивание пальчиками.  
 Бом! Бом! Бом!  
 Никуда не выходите-  
 Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками.  
 Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-  
Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше- Поглаживание ладошками.  
Бом! Бом! Бом!  
По веселой звонкой крыше-  
Бом! Бом! Бом!

Незнайка (Подкидывает шарик). Им даже можно играть. Ой, а что это там  
внутри звенит?

Воспитатель: А ты попробуй открыть.

Незнайка: Ой, да здесь колечки!

Воспитатель: Да, и они не простые! А какие, подскажите, дети?

Дети: Лечебные, золотые, массажные.

Воспитатель: Вот послушай несколько советов.

Если стукнулся головкой

Ты не плачь и не кричи

А по пальчику большому

Вверх и вниз кольцом води.

Если вдруг ударил руку

Устрани, скорее муку

Ты потри кольцом внимательно

Мизинчик и пальчик указательный.

Ножку если вдруг ушиб

Колечко в руки ты возьми

По среднему, а теперь по безымянному

По пальчикам води.

Незнайка: Спасибо, ребята! Я даже запомнил, как называются мои пальчики.

Воспитатель: Правда, Незнайка? А давайте-ка, ребята, проверим. Сжимаем пальчики в кулачки. А теперь разгибаем по одному и считаем.

Раз – два – три – четыре – пять вышли пальчики гулять

Где же пальчик самый сильный, самый толстый и большой

Где же пальчик для того что б показывать его

Покажи нам самый длинный и стоит он в середине

Ну, а пальчик безымянный, что избалованный самый

И мизинчик, наконец, наш удалый молодец.

Воспитатель: И ты молодец, Незнайка. А теперь давайте спрячем колечки в шарики. Чтобы их не потерять.

Незнайка: Спасибо вам ребята, я всё понял, теперь и я буду заботиться о своём здоровье. Поспешу к своим друзьям, и помогу им тоже выздороветь и укрепить свой организм.

Воспитатель: Незнайка, не забудь еще правильно питаться.

Дети: Есть побольше овощей и фруктов, потому что в них содержится много витаминов и пить чай с лекарственными травами.

Незнайка: Хорошо. До свидания, ребята!

Воспитатель: Ребята, я тоже хочу вам пожелать крепкого здоровья, чтобы каждый из вас его берёг и ценил.

Ребята, запомните!

Каждый твердо должен знать:  
Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

Вот тогда все люди в мире долго-долго будут жить.



- И запомните **здоровье** в магазине не купить.
- А сейчас нам пора отправляться в обратный путь. Дети возвращаются обратно в группу по массажным дорожкам.

## **Конспект НОД «Экскурсия в прачечную»**

### **Виды детской деятельности.**

- Познавательно – исследовательская деятельность, коммуникативная, двигательная, игровая, речевое развитие.

### **Цель.**

- Развивать познавательные интересы детей.
- Познакомить детей с профессией прачка.

### **Задачи.**

#### *Воспитательные.*

- Развивать познавательный интерес у детей.
- Воспитывать уважение к труду прачки. Подчеркнуть общественную значимость её труда.
- Воспитывать бережное отношение к чистым вещам – результату её труда.

### *Образовательные.*

- Уточнить и расширить представления детей о работе машиниста по стирке и ремонту одежды – прачки.

- Познакомить детей с оборудованием прачечной, облегчающим труд прачки.

- Научить понимать назначение и функции стиральной, сушильной и гладильной машин.

- Активизировать словарь детей.

### *Развивающие.*

- Развивать навыки речевого общения, зрительного и слухового восприятия и внимания, мышления.

### **Методы и приемы.**

- Словесный: беседа, объяснение, ситуативный разговор, загадки.

- Наглядный метод: показ, наблюдения.

### **Планируемые результаты.**

- Дети выражают положительные эмоции (радость, интерес, удивление, восхищение); рассуждают и делают адекватные объяснения; делятся с педагогом и детьми впечатлениями.

### **Предварительная работа.**

- Беседа на тему «Кто работает в нашем детском саду».

- Чтение произведений художественной литературы: Л. Пантелеев «Большая стирка».

- Заучивание стихотворений, разгадывание загадок.

- Сюжетно – ролевая игра «Семья».

- Коллективный труд – стирка кукольного белья.

### **Ход организованной образовательной деятельности.**

#### **1. Организационный момент.**

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас необычное занятие, оно будет проходить не в группе, у нас сегодня экскурсия! В детском саду работают люди разных профессий, и все они заботятся о том, чтобы вам было уютно, интересно и весело.

#### **Словесно – дидактическая игра с мячом «Кто что делает?».**

Воспитатель называет профессию и бросает мяч ребёнку, тот его ловит, называет трудовые действия (не менее трёх) и возвращает мяч воспитателю.

Воспитатель: Ребята, хотите узнать, где пройдёт занятие? Разгадайте загадку!

#### **Загадка.**

*«Кто постирает нам бельё,*

*Чтоб было чистое оно,*

*Посушит и разгладит,*

*И утюгом погладит!» (Прачка).*

Вопросы детям.

- Как называется эта профессия?
- Место работы прачки?
- Какую работу она выполняет?
- Какие машины облегчают труд прачки?

Ответы детей воспитатель сопровождает показом иллюстраций.

### **Пальчиковая гимнастика «Гномики – прачки».**

*«Жили – были в домике маленькие гномики*

*(ребята сжимают и разжимают кулачки)*

*Раз, два, три, четыре, пять*

*(разжимают пальчики, начиная с большого пальчика)*

*Раз. Два, три, четыре, пять*

*(разжимают пальчики, начиная с мизинчика)*

*Стали гномики стирать!*

*(трут кулачки друг о друга).*

Воспитатель: Ребята, сегодня мы побываем в прачечной. Там работает Марина Евгеньевна– это она заботится о том, чтобы у нас с вами всегда были чистые, выглаженные полотенца и постельное бельё, а у всех сотрудников детского сада белоснежные, аккуратные халаты, фартуки, косынки. Профессия Марины Евгеньевны ещё называется - машинист по стирке и ремонту одежды.

Воспитатель напоминает ребятам о Правилах безопасного поведения во время экскурсии в прачечную.

### **2. Продолжение беседы в прачечной.**

Детей встречает Марина Евгеньевна, здоровается с ними и приглашает в прачечную, напомнив о Правилах безопасности.

Начинается осмотр помещений прачечной.

Марина Евгеньевна рассказывает ребятам о том, что наш детский сад большой, в нём 11 групп, но работы в прачечной всегда много. Облегчает труд прачек современные стиральные машины, показывает ребятам стиральные машины, рассказывает о том, как они работают.

Воспитатель читает **стихотворение «Стиральная машина»:**

*«Стиральная машина любит трудиться,*

*Своею работаю очень гордиться.*

*Белью говорит она: «Эй, замарашки!*

*Простынки, пелёнки, халаты, рубашки!*

*К себе в барабан вас, грязнуль, приглашаю,*

*И пятна, и грязь с порошком отстираю!»*

Марина Евгеньевна продолжая свой рассказ об оборудовании в прачечной, рассказывает ребятам о том, что после стирки чистое бельё сушат.

Высушенное бельё обязательно нужно погладить, для этого в прачечной установлена Чудо – машина Марина Евгеньевна показывает, как гладят бельё, и предлагает ребятам аккуратно сложить выглаженные полотенца. Затем показывает ребятам стеллажи с чистым и выглаженным бельём, обращает внимание на белоснежные халаты, которые проглаживаются только утюгом.

Воспитатель читает **стихотворение «Утюг»:**

*«Электрический утюг – для белья надёжный друг,*

*По одежде он плывёт, как горячий пароход.*

*Остаётся нам ребята любоваться результатом:*

*Стало всё бельё на диво очень гладким и красивым!»*

**Пословицы о труде:**

*«Славен человек не словами, а делами».*

*«Дело мастера боится!»*

Воспитатель предлагает ребятам объяснить смысл пословиц и запомнить их.

### **3. Рефлексия.**

Воспитатель предлагает ребятам рассказать о том, что нового и интересного они сегодня узнали, вспомнить названия оборудования прачечной.

Перед уходом, ребята благодарят Марину Евгеньевну за интересную экскурсию по прачечной и обещают лучше мыть руки, чтобы полотенца не были грязными.

Марина Евгеньевна предлагает ребятам отнести в группу чистые полотенца.

## **Занятие по лепке в старшей группе** **«Дети делают зарядку».**

**Цель:** Учить передавать в лепке образ ребёнка; оценивать свои работы, замечать выразительное решение изображения. Закреплять умение изображать фигуру человека: форму, расположение и величину частей. Упражнять в приемах лепки. Воспитывать стремление доводить начатое дело до конца.

### **Ход занятия:**

- Ребята как вы думаете *«Что значит быть здоровым человеком?»* (ответы детей).

- Молодцы, вы очень много знаете, а я вам хочу прочитать стихотворение послушайте его.

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

- О чём это стихотворение? (ответы детей)

- Да правильно о **зарядке**, если мы с вами будем делать каждый день зарядку, то будем здоровы.

Я предлагаю вам сегодня всем вместе слепить то, как мы с вами делаем зарядку на свежем воздухе. Какие упражнения у вас самые любимые? Нет – нет, не показывайте мне их. Давайте вылепим самих себя, выполняющих эти упражнения.

Показываю приёмы лепки фигуры человека, обращая внимание на пропорции, меняет положение рук и ног, показывая наиболее выразительные позы. Прежде чем приступить к работе, давайте разогреем наши пальчики, поиграем в пальчиковую игру, которая называется: *«Пальчики на прогулке»*.

Пошли пальчики гулять,

*(Руки сжаты в кулачки, а большие пальцы "бегут" по столу)*

А вторые догонять

*("Бегут" указательные пальцы)*

Треть пальчики бегом,

*(Средние пальцы "бегут")*

А четвертые пешком.

*("Идут" безымянные пальцы в развалку)*

Пятый пальчик поскакал

*(Касаться стола ритмично обоими мизинцами, будто прыгает зайчик)*

И в конце пути упал.

*(Стукнуть кулаками по столу)*

- А теперь приступаем к работе.

-Ну, вот мы с вами и закончили, каждый из вас сделал разные упражнения, используя разные предметы: кто-то с удовольствием занимается с мячом, кто-то с гантелями. А как вы думаете, выполняя эти упражнения, какие части тела больше всего работают? Но какие бы мы упражнения ни делали, главное, что все они приносят нам здоровье и хорошее настроение.

Мы зарядку делали,

Прыгали и бегали.

Стали загорелыми,

Сильными и смелыми.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Здоровье. Пословицы и поговорки о здоровье**

Без болезни и здоровью не рад.  
Без здоровья нет хорошей жизни.  
Болезнь входит пудами, а выходит золотниками.  
Болезнь ищет жирную пищу.  
Болезнь находит того, кто ее боится.  
Болезнь никого не минует, помоги больному.  
Болезнь от слабости, а слабость от болезни.  
Боль весть подает, потому и покоя не дает.  
Больной — лечись, а здоровый — болезни берегись.  
Больной себе поможет — врач скорее вылечит.  
В вине больше погибают, чем в море утопают.  
В грязи жить — чахотку нажать.  
В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен.  
В здоровом теле — здоровый дух.  
В стоячей воде всякая нечисть заводится.  
Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.  
Врач больному — друг.  
Врачу не веришь — болезнь не одолеешь.  
Горьким лечат, а сладким калечат.  
Двигайся больше — проживешь дольше.  
Держи голову в холоде, живот — в голоде, а ноги — в тепле.  
Доброе дело питает и разум, и тело.  
Доброе слово лечит, а злое калечит.  
Добрый взгляд — лекарство.  
Добрый человек здоровее злого.  
Добрым быть — долго жить.  
Есть скоро — не быть здоровым.  
Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.  
Жадность здоровью — недруг.  
Жарок день — уйди в тень.  
Желание вылечиться помогает лечению.  
Жизнь не прощает беспечного отношения к своему здоровью.  
За вредные привычки не держись.  
Заболеть легко — вылечиться трудно.  
Заболит нос — высунь на мороз, сам отвалится и здоров будет.  
Затхлый воздух и грязная вода для здоровья беда.  
Здоровье дороже золота.  
Здоровье и счастье не живут друг без друга.  
Здоровье сбережешь, от беды уйдешь.  
Здоровьем дорожи — терять его не спеши.  
И старым и молодым вреден табачный дым.  
Какие мысли, такие и сны.  
Коли ешь все подряд, еда — яд.  
Кто встал до дня, тот днем здоров.  
Кто гнев свой одолевает, крепок бывает.  
Кто людям зла желает, тот болезни на себя навлекает.

Кто много лежит, у того бок болит.  
Не хвались здоровьем — здоровее будешь.  
Недосыпаешь — здоровье теряешь.  
Оденешься в мороз теплее — будешь здоровее.  
От лежання да сиденья хвори прибавляются.  
От переедания люди умирают чаще, чем от голода.  
Потерять здоровье легче, чем сохранить.  
Сидеть да лежать — болезни поджидать.  
Сладко есть и пить — по врачам ходить.  
Страх не излечиться помогает болезни.  
Умеренность в еде полезнее ста врачей.  
Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.  
Физкультурой заниматься будешь — про болезни забудешь.  
Хворому пособить не убыток.  
Хлеб да вода — здоровая еда.  
Ходи больше, жить будешь дольше.  
Хорошего понемножку, сладкого не досыта.  
Хорошее лекарство горько на вкус.  
Хочешь кашлянуть, рот прикрыть не забудь.  
Чем лучше пищу разжуешь, тем дольше проживешь.  
Чем от боли ныть, лучше лекарства пить.  
Чистота — залог здоровья.



## Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей О здоровье

Чтоб здоровье  
сохранить,  
Организм свой  
укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у  
дня.  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше  
спать.  
Ну а утром не  
лениться—  
На зарядку  
становиться!  
Чистить зубы,  
умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе  
хандра.

### *Закалка*

По утрам ты  
закаляйся,

Перестану зубки  
чистить,  
и пойду я в сад гулять.  
 Попрошу я папу,  
 маму,  
 на качельке покачать.  
 А с качели-карусели  
 захочу в бассейн  
 пойти,

Ребяткам мой совет  
такой,  
Чисти зубки, руки  
мой!!!

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не  
води!  
Среди них тихоня  
лень,  
С ней борись ты  
каждый день.  
Чтобы ни один  
микроб  
Не попал случайно в  
рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и  
водой.  
Кушать овощи и  
фрукты,  
Рыбу,  
молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

Водой холодной  
обливайся.  
Будешь ты всегда  
здоров.

ох, как зубки  
заболели...  
мне пора к врачу  
идти...  
Зубки врач мои  
посмотрит,  
плохо дело-то, дружок  
—  
бормашиною  
посверлит  
О врачах тогда  
забудешь,  
и здоровеньким ты  
будешь.

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом  
дыши.  
Только помни при  
уходе:  
Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж  
случилось:  
Разболеться  
получилось,  
Знай, к врачу тебе  
пора.  
Он поможет нам  
всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны  
секреты,  
Как здоровье  
сохранить.  
Научись его ценить!

Тут не нужно лишних  
слов.

### *О зубках*

коренной уже зубок...  
Ну а если ты не  
будешь,  
зубки чистить по  
утрам,  
боль зубную не  
забудешь,  
будешь ныть по  
вечерам...

Лидия Гржибовская

## **О ногтях**

Кто ногтей не чистит  
И не подстригает,  
Тот своих знакомых  
Здорово пугает.  
Ведь с ногтями  
грязными,  
Длинными и острыми  
Могут очень просто  
вас

## **Ем я много витаминов**

Укрепляю  
дисциплину.  
Я хочу здоровым  
быть,  
Чтобы Родине  
служить.  
Нам здоровья не  
купить,  
За ним нужно всем  
следить.  
Лучше с ранних лет  
начать,  
Ни минуты не терять.

## **Злой разбойник КАРИЕС**

У детей он зубы ест  
Зубы ровные, кривые,  
И клыки, и коренные.  
Днем и ночью — ест-  
ест-ест  
Злой разбойник  
КАРИЕС.  
Как нам справиться с  
бандитом?  
Мало лишь ходить  
умытым!  
Надо также по утрам  
Зубы чистить — нам и  
вам!

Перепутать с  
монстрами.

## **Мойдодыр**

Самый чистый, самый  
умный,  
Самый добрый  
Мойдодыр.

## **Глупый снежный человек**

Глупый снежный  
человек  
Зуб не чистил целый  
век,  
Грыз кокос, бананы  
ел,  
Чистить зубы не  
хотел!  
И однажды, в самом  
деле  
Эти зубы — заболели!  
Вот, с тех пор, он  
ходит-рыщет,  
И врача с щипцами —  
ищет!

## **Стих о здоровье для детей**

Хорошо здоровым  
быть!  
Соков надо больше  
пить!  
Гамбургер забросить в  
урну,  
И купаться в речке  
бурной!!!  
Закаляться,  
обливаться,  
Спортом разным  
заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не

Он твердит и днем, и  
ночью:

«Три до дыр» да «Мой  
до дыр!»  
Моет он мышат,  
лягушек,  
Моет маленьких детей  
—  
Даже самых  
непослушных  
Умывает каждый  
день.

таясь,  
По Земле гулять  
свободно,  
Красоте дивясь  
природной!!!  
Вот тогда начнете  
жить!  
Здорово здоровым  
быть!!!

## **Мышка плохо лапки мыла**

Мышка плохо лапки  
мыла:  
Лишь водичкою  
смочила,  
Мылить мылом не  
старалась,  
И на лапках грязь  
осталась.  
Полотенце в черных  
пятнах!  
Как же это неприятно!  
Попадут микробы в  
рот.  
Может заболеть  
живот.  
Так что, (имя ребенка)  
старайся,  
Чаще с мылом  
умывайся!  
Надо теплою водой  
Руки мыть перед едой!

### ***Буду спортом***

#### ***заниматься***

Танцем, песней  
увлекаться.  
Отжиматься,  
приседать,  
Не лежать и не  
скучать.  
Я хочу здоровой быть,  
Чтоб к врачам мне не  
ходить.  
Очень хорошо, что я  
Бегать научился.  
Был бы  
повнимательней,  
В яму б не свалился.

### ***Бедный доктор***

#### ***Айболит***

Бедный доктор  
Айболит!  
Третий день не ест не  
спит,  
Раздает таблетки  
Непослушным деткам,  
Тем, кто рук не мыл к  
обеду,  
Кто без счета ел  
конфеты,  
Кто босой гулял по  
лужам,  
Тем, кто мамочку не  
слушал,  
Тем, кому теперь  
живот  
Спать спокойно не  
дает,  
У кого температура,  
Доктор раздает  
микстуру,  
Он всю ночь лечить  
готов,  
Чтобы каждый был  
здоров.

### ***Сказка о Здравье и Красоте***

Жили-были в деревне  
Будь Здоров  
Красота и Здравье.  
И вдруг к ним в гости  
приехал ...  
Туберкулёз.  
Отправился сразу он  
К Здравью и  
Красоте,  
Но те, его  
испугавшись,  
Спрятались в уголке.  
Разобиделся  
Туберкулёз,  
Не обошлось тут без  
слёз.  
Стал вспоминать,  
Как раньше они  
дружили,  
Всюду вместе ходили.  
Почему же сейчас  
Друзья от него  
скрываются?  
Что-то случилось...  
Что-то  
припоминается...  
«Ах да, я стал курить,  
Колоться и водку  
пить.  
Потом Здравье ушло  
от меня,  
А следом за ним —  
Красота».  
Долго сидел он,  
размышлял.  
После «мобилу» взял,  
Друзьям sms-ку  
послал:  
« Я тоже хочу быть  
здоровым,  
Давайте опять  
дружить,  
Не стану я больше

колоться,  
Хочу я красивым  
быть».  
Не было счастьем  
друзей предела,  
Здравье в аптеку  
вмиг полетело,  
А Красота прелестный  
готовила ужин,  
Друг их вернулся!  
Друг настоящий  
каждому нужен!  
Другу помочь —  
святое дело,  
Взялись лечить его  
дружно и смело.  
Неделя прошла —  
Нет больше  
Туберкулёза,  
Есть Чистые Лёгкие,  
Прекрасное  
Настроение  
Во всем Удача,  
В делах большое  
Везение.

P.S.

Друзья, если и вас  
одолеет болезнь,  
Для вас у меня совет  
один есть:  
Встав пораньше с  
кровати,  
Сделав зарядку,  
умывшись,  
Привычки дурные  
бросив,  
Бегите к Здравью в  
гости.  
Дружить нам с ним  
полезно,  
А вот ругаться вредно.  
Желаю вам быть  
красивыми,  
Здоровыми и  
счастливыми!

***О пользе спорта и  
физкультуры***

Для здоровья, не для  
смеха  
Нас подняли в пять  
утра,  
Чтоб добились мы  
успеха,—  
Так сказали доктора.  
Начинаем тренировку  
Бег трусцой доступен  
всем,  
Без уменя и сноровки  
И без опыта совсем.  
Добежали?  
Продолжаем,  
Нету времени стоять,  
Нормативы  
выполняем —  
Нужно гири нам  
поднять,  
На асфальт упасть,  
отжаться  
Сорок восемь раз  
подряд,  
И при этом улыбаться,  
Физкультуре каждый  
рад.  
После этих  
упражнений  
Глубже воздуха  
вдохнуть,  
И без страха и  
сомнений  
В речку или в пруд  
нырнуть.  
Тем, кто плавать не  
умеет,  
Не орать по пустякам!  
—  
Не спасет и не  
согреет,

Лучше волю дать  
рукам.  
После этих  
упражнений  
Нас уже не одолеть,  
И микробы, без  
сомнений,  
Не заставят нас  
болеть.

***Утренняя зарядка***

Утренняя зарядка  
Раз, два, три, четыре,  
пять —  
Начинаем мы  
вставать.  
Ну-ка, быстро — не  
ленись,  
На зарядку становись!  
Раз, два, три, четыре  
—  
Руки выше! Ноги  
шире!  
И наклон туда —  
сюда,  
Как по горочке вода!  
Я водички не боюсь,  
Из ведёрка обольюсь.  
Будем закаляться,  
Спортом заниматься!

***Стих о здоровом  
образе жизни для  
детей***

Человек на свет  
родился,  
Встал на ножки и  
пошел.  
С ветром, солнцем  
подружился,  
Чтоб дышалось

хорошо.  
Приучал себя к  
порядку:  
Рано утром он  
вставал.  
Бодро делал он  
зарядку,  
Душ холодный  
принимал.  
Он к зубным врачам,  
представьте,  
Не боясь совсем,  
пришел.  
Он ведь чистил зубы  
пастой,  
Чистил зубы  
порошком.  
Человечек за обедом  
Черный хлеб и кашу  
ел.  
Вовсе не был  
привередой,  
Не худел и не толстел.  
Спать ложился в  
девять тридцать,  
Очень быстро  
засыпал.  
С интересом шел  
учиться  
И пятерки получал.  
Каждый день он  
бегал, прыгал,  
Много плавал, в мяч  
играл.  
Набирал для жизни  
силы,  
И не ныл, и не хворал.

### Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –	кони.	Провалиться не
Он злится и плачет.	Кувыркаемся мы тут	боится?(Лыжник)
А этого стукнешь –	Ровно двадцать пять	Ног от радости не чуя,
От радости скачет!	минут.	С горки страшной
То выше, то ниже,	В саду – кони и	вниз лечу я.
То низом, то вскачь.	лужайка?!	Стал мне спорт
Кто он, догадался?	Что за чудо, угадай-	родней и ближе,
Резиновый ...(Мяч)	ка! (Спортзал)	Кто помог мне, дети?
Он лежать совсем не	Зеленый луг,	(Лыжи)
хочет.	Сто скамеек вокруг,	Он на вид - одна
Если бросить, он	От ворот до ворот	доска,
подскочит.	Бойко бегают народ.	Но зато названьем
Чуть ударишь, сразу	На воротах этих	горд,
вскачь,	Рыбацкие сети.	Он зовется...
Ну, конечно – это	(Стадион)	(Сноуборд)
...(Мяч)	Деревянные кони по	Есть ребята у меня
Силачом я стать	снегу скачут,	Два серебряных коня.
решил,	А в снег не	Езжу сразу на обоих
К силачу я поспешил:	проваливаются.	Что за кони у меня?
- Расскажите вот о	(Лыжи)	(Коньки)
чем,	На снегу две полосы,	Кто на льду меня
Как вы стали	Удивились две лисы.	догонит?
силачом?	Подошла одна	Мы бежим
Улыбнулся он в ответ:	поближе:	впередгонки.
- Очень просто. Много	Здесь бежали чьи-то	А несут меня не кони,
лет,	... (Лыжи)	А блестящие...
Ежедневно, встав с	На белом просторе	(Коньки)
постели,	Две ровные строчки,	Палка в виде запятой
Поднимаю я ...	А рядом бегут	Гонит шайбу пред
(Гантели)	Запятые да точки.	собой. (Клюшка)
Есть лужайка в нашем	(Лыжня)	Во дворе с утра игра,
саду,	Кто по снегу быстро	Разыгралась детвора.
А на ней козлы и	мчится,	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)

## О лекарствах

Хоть ранку щиплет он  
и жжёт  
Отлично лечит —  
рыжий... (Йод)

Для царапинок  
Алёнки  
Полный есть  
флакон... (Зеленки)

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины... (А, В, С)

Я под мышкой посижу  
И что делать укажу:  
Или разрешу гулять,  
Или уложу в кровать.  
(Градуcник)

Очень горький — но  
полезный!  
Защищает от  
болезней!  
И микробам он не  
друг –  
Потому что это (Лук)

Спала чтоб  
температура  
Вот вам жидкая...  
(Микстура)  
Не везёт сегодня  
Светке —  
Врач дал горькие...  
(Таблетки)

О здоровом образе  
жизни

Сок таблеток всех  
полезней,  
Нас спасёт от всех...  
(Болезней)

С детства людям всем  
твердят:  
Никотин –  
смертельный...  
(Яд)

Чтобы не был хилым,  
вялым,  
Не лежал под  
одеялом,  
Не хворал и был в  
порядке,  
Делай каждый день...  
(Зарядку)

Болезнь мне некогда  
друзья,  
В футбол, хоккей  
играю я.  
И я собою очень горд,  
Что дарит мне  
здоровье... (Спорт)

Позабудь ты про  
компьютер.  
Беги на улицу гулять.  
Для детей полезно  
очень  
Свежим воздухом...  
(Дышать)

## О гигиене

В нем две буквы “к”  
Писать не забывайте,

Таким, как он, всегда  
бывайте!  
(Аккуратный человек)

Разгрызёшь стальные  
трубы,  
Если будешь  
чистить... (Зубы)

Объявили бой  
бациллам:  
Моем руки чисто с...  
(Мылом)

Он в кармане  
караулит

Рёву, плаксу и  
грязную,  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет и про нос.  
(Носовой платок)

Он не сахар, не мука,  
Но похож на них  
слегка.  
По утрам он всегда  
На зубы  
попадает. (Зубной  
порошок)

Горяча и холодна  
Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу.  
(Вода)

**Зрительная  
гимнастика в  
стихах**

Раз –налево, два –  
направо,  
Три –наверх, четыре –  
вниз.  
А теперь по кругу  
смотрим,  
Чтобы лучше видеть  
мир.  
Взгляд направим  
ближе, дальше,  
Тренируя мышцу глаз.  
Видеть скоро будем  
лучше,  
Убедитесь вы сейчас!  
А теперь нажмем  
немного  
Точки возле своих  
глаз.  
Сил дадим им много-  
много,  
Чтоб усилить в тыщу  
раз!  
\* \* \*  
Мы гимнастику для  
глаз  
Выполняем каждый  
раз.  
Вправо, влево, кругом,  
вниз,  
Повторить ты не  
ленись.  
Укрепляем мышцы  
глаза.  
Видеть лучше будем  
сразу.  
\* \* \*  
Глазки вправо, глазки  
влево,  
И по кругу проведем.

Быстро – быстро  
поморгаем  
И немножечко потрем.  
Посмотри на кончик  
носа  
И в «межбровье»  
посмотри.  
Круг, квадрат и  
треугольник  
По три раза повтори.  
Глазки закрываем,  
Медленно вдыхаем.  
А на выдохе опять  
Глазки заставляй  
моргать.  
А сейчас расслабились  
На места отправились.  
Автобус.  
Мы в автобусе сидим,  
Во все стороны  
глядим.  
Глядим назад, глядим  
вперед,  
А автобус не везет.  
Внизу речка –  
глубоко,  
Вверху птички –  
высоко.  
Щётки по стеклу  
шуршат  
Все капельки смести  
хотят.  
Колёса закружились  
Вперёд мы  
покатились.  
Сова.  
В лесу темно.  
Все спят давно.  
Только совушка-сова,  
большая голова,  
На суку сидит,  
во все стороны глядит.  
Вправо, влево, вверх и  
вниз,

Звери, птицы, эх,  
держиись!  
осмотрела все кругом  
–  
за добычею бегои!  
Часы  
Тик-так, тик-так  
Все часы идут вот так:  
тик-так, тик-так,  
Налево раз, направо  
раз,  
Мы тоже можем так,  
Тик-так, тик-так.  
\* \* \*  
«Жук»  
Дети садятся на пол,  
вытягивают ноги  
вперёд. Указательный  
палец правой руки —  
это жук. Дети  
поворачивают его  
вправо, влево, вверх,  
вниз, следуя тексту.  
К журавлю жук  
подлетел,  
Зажужжал и запел «Ж-  
ж-ж. »  
Вот он вправо  
полетел,  
Каждый вправо  
посмотрел.  
Вот он влево полетел,  
Каждый влево  
посмотрел.  
Жук на нос хочет  
сесть,  
Не дадим ему  
присесть.  
Жук наш  
приземлился,  
Зажужжал и  
закружился. «Ж-ж-ж.  
»



Жук, вот правая  
ладошка,  
Посиди на ней  
немножко.  
Жук, вот левая  
ладошка,  
Посиди на ней  
немножко.  
Дети вытягивают  
поочередно вперёд  
правую и левую руки,  
смотрят на ладошку;  
затем встают на ноги,  
тянутся вверх на  
носочках и хлопают в  
ладоши, медленно  
опуская руки.  
Жук наверх полетел  
И на потолок присел.  
На носочки мы  
привстали,  
Но жука мы не  
достали.  
Хлопнем дружно—  
Хлоп-хлоп-хлоп,  
Чтобы улететь он  
смог. «Ж-ж-ж.»

#### «Дождик»

Капля первая упала -  
кап! (сверху пальцем  
показывают  
траекторию ее  
движения)  
И вторая пробежала -  
кап!  
Мы на небо  
посмотрели, (то же  
самое)  
Капельки кап - кап  
запели,  
Намочились лица.  
Мы их вытирали.  
(вытирают лицо  
руками)

Туфли - посмотрите -  
(показывают вниз и  
смотрят)  
Мокрыми стали.  
Плечами дружно  
поведем (движения  
плечами)  
И все капельки  
стряхнем.  
От дождя убежим.  
Под кусточком  
посидим. (приседают)  
"Самолет"  
Пролетает самолет,  
(смотрят вверх и водят  
пальцем за  
воображаемым  
самолетом)  
С ним собрался я в  
полет,  
Правое крыло отвел,  
(отводят руки по  
переменно и  
Посмотрел.  
прослеживают  
взглядом)  
Левое крыло отвел,  
Поглядел.  
**«Отдыхалочка»**  
Мы играли, рисовали  
(выполняется  
действия, о которых  
идет речь)  
Наши глазки так  
устали  
Мы дадим им  
отдохнуть,  
Их закроем на чуть -  
чуть.  
А теперь их  
открываем  
И немного поморгаем.  
**«Ночь»**  
Ночь. Темно на улице.  
(Выполняют действия,  
о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.  
Раз, два, три, четыре,  
пять  
Можно глазки  
открывать.  
Снова до пяти  
считаем,  
Снова глазки  
закрываем.  
Раз, два, три, четыре,  
пять  
Открываем их опять.  
(повторить 3 - 4 раза)  
**«Прогулка в лесу»**  
Мы отправились  
гулять. Шагают на  
месте  
Грибы - ягоды искать  
Как прекрасен этот  
лес.  
Полон разных он  
чудес.  
Светит солнце в  
вышине, смотрят  
вверх  
Вот грибок растет на  
пне, смотрят вниз  
Дрозд на дереве  
сидит, смотрят вверх  
Ежик под кустом  
шуршит. смотрят вниз  
Слева ель растет -  
старушка, смотрят  
вправо  
Справа сосенки -  
подружки. смотрят  
влево  
Где вы, ягоды, ау!  
повторяют движения  
глаз  
Все равно я вас найду!  
влево - вправо, вверх -  
вниз.  
**«Тишина»**  
Мы устали все чуть -  
чуть.

Предлагаю отдохнуть.  
Отдыхайте наши уши  
Тишину мы будем  
слушать.  
И глаза мы закрываем,  
И они пусть  
отдыхают.  
В тишине представить  
море,  
Свежий ветер на  
просторе.  
За волной плывет  
волна,  
А в округе тишина.  
Наши глазки так  
устали,  
Мы писали, рисовали,  
Встанем дружно по  
порядку,  
Сделаем для глаз  
зарядку.  
Ночь. Темно на улице.  
Надо нам зажмурится.  
Раз, два, три, четыре,  
пять  
Можно глазки  
открывать.  
Снова до пяти  
считаем,  
Снова глазки  
закрываем.  
Раз, два, три, четыре,  
пять  
Открываем их опять.  
А теперь всем вместе  
нужно  
Поморгать глазами  
дружно.  
Вправо - влево  
посмотрите,  
Вниз и вверх все  
поглядите.  
Отдохнули? Хорошо.  
Повторяем все еще.

**«Весёлая неделька»**  
- Всю неделю по -  
порядку,  
Глазки делают  
зарядку.  
- В понедельник, как  
проснутся,  
Глазки солнцу  
улыбнутся,  
Вниз посмотрят на  
траву  
И обратно в высоту.  
Поднять глаза вверх;  
опустить их книзу,  
голова неподвижна;  
(снимает глазное  
напряжение) .  
- Во вторник часики  
глаза,  
Водят взгляд туда –  
сюда,  
Ходят влево, ходят  
вправо  
Не устанут никогда.  
Повернуть глаза в  
правую сторону, а  
затем в левую, голова  
неподвижна; (снимает  
глазное напряжение) .  
- В среду в жмурки мы  
играем,  
Крепко глазки  
закрываем.  
Раз, два, три, четыре,  
пять,  
Будем глазки  
открывать.  
Жмуримся и  
открываем  
Так игру мы  
продолжаем.  
Плотно закрыть глаза,  
досчитать до пяти и  
широко открыть  
глазки; (упражнение

для снятия глазного  
напряжения)  
- По четвергам мы  
смотрим вдаль,  
На это времени не  
жаль,  
Что вблизи и что  
вдали  
Глазки рассмотреть  
должны.  
Смотреть прямо перед  
собой, поставить  
палец на расстояние  
25-30 см. от глаз,  
перевести взор на  
кончик пальца и  
смотреть на него,  
опустить руку.  
(Укрепляет мышцы  
глаз и совершенствует  
их координации)  
- В пятницу мы не  
зевали  
Глаза по кругу  
побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону  
бежать.  
Поднять глаза вверх,  
вправо, вниз, влево и  
вверх; и обратно:  
влево, вниз, вправо и  
снова вверх;  
(совершенствует  
сложные движения  
глаз)  
- Хоть в субботу  
выходной,  
Мы не ленимся с  
тобой.  
Ищем взглядом  
уголки,  
Чтобы бегали зрачки.  
Посмотреть взглядом  
в верхний правый  
угол, затем нижний

левый; перевести  
взгляд в верхний  
левый угол и нижний  
правый  
(совершенствует  
сложные движения  
глаз)  
- В воскресенье будем  
спать,  
А потом пойдём  
гулять,  
Чтобы глазки  
закалялись  
Нужно воздухом  
дышать.  
Закрывать веки,  
массировать их с  
помощью круговых  
движений пальцев:  
верхнее веко от носа к  
наружному краю глаз,  
нижнее веко от  
наружного края к

носу, затем наоборот  
(расслабляет мышцы и  
улучшает  
кровообращение)

Без гимнастики,  
друзья,  
Нашим глазкам жить  
нельзя!  
Дружно встали. Раз!  
Два! Три!  
Мы теперь богатыри!  
(руки в стороны)  
Мы ладонь к глазам  
приставим,  
Ноги крепкие  
расставим.  
Поворачиваясь  
вправо,  
(поворот вправо)  
Оглядимся величаво,  
(поворот влево)

Поглядеть из под  
ладошек.  
И направо, и еще  
(поворот вправо)  
Через левое плечо  
(поворот влево)  
Буквой “Л” расставим  
ноги  
Точно руки в боки  
Наклонились влево,  
вправо.  
Получается на славу!

### Дидактическая игра «Полезные продукты»

**Воспитатель:**

- 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.
- Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

### Дидактическая игра «Окажи помощь»

**Цели:** познакомить детей с основными элементарными правилами оказания **первой помощи при синяках**, ссадинах, порезах, ожогах, обморожении, попадании соринки в глаз, формирование умения правильно пользоваться пластырем, йодом, зеленкой и бинтами, обрабатывать рану, промывать, накладывать повязку.

**Материал:** перекись водорода, вата, ватные палочки, бинт, зеленка или йод, лейкопластырь, носовой платок, бокал, ложка, ложки, кружки (деревянные, металлические, пластмассовые, шпатель, носовой платок, совочек, коробочка и т. д., игрушки (мишка, зайчик, лисичка, ёжик, щенок, котёнок, кукла).

**Ход:**

Ребята сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Здоровье это главная ценность в нашей жизни. Все мы хотим быть здоровыми, бодрыми, энергичными и никому из нас не хочется болеть. Что же делать, если случилась беда? Кто нам сможет **помочь?** (*взрослые, врачи*)

Врачи несомненно помогут вам справиться с бедой, но до их прихода необходимо оказать пострадавшему первую помощь. Хорошо, когда дома есть взрослые - они окажут вам первую помощь. А если никого нет. А зачастую оказанная первая помощь может спасти человеку здоровье и жизнь. Я хочу сегодня поговорить с вами о травмах и как оказать первую помощь при несчастных случаях. Ведь простую первую помощь ребенок может оказать себе сам или своим друзьям.

#### Ссадина, ранка:

-Посмотрите, ребята, что случилось с мишкой? Почему он грустит (*он порезал лапку*)Что же нам необходимо сделать?

1. Сказать взрослому. 2. Промыть ранку перекисью водорода. 3. Смазать вокруг ранки йодом или зелёной (эти жидкости убивают микробов).4. Заклеить лейкопластырем, забинтовать чистым бинтом.

А теперь попробуем вместе оказать первую помощь мишке.

Практическое выполнение оказания первой помощи: обработка перекисью водорода, смазывание краёв ссадины зелёной (йодом, накладывание повязки (на колени приклеивается липкая красная пленка, можно одно колено забинтовать, а другое заклеить пластырем).

#### **Первая помощь в лесу.**

Если ты поранился в лесу, замотай рану чистым носовым платком, или сорви подорожник, помни его и приложи к ране.

#### Ушиб:

-Посмотрите, зайка тоже не весел, с ним тоже приключилась беда. Что с тобой, зайка (*он упал и сильно ударился ногой*)Не плач, мы тебе поможем! Как правильно оказать помощь в этом случае?

1. Сказать взрослому. 2. Приложить к ушибленному месту что-нибудь холодное.

Давайте вместе попробуем помочь зайке.

На столе различные предметы: ложки, кружки (деревянные, металлические, пластмассовые, шпатель, носовой платок, совочек, коробочка и т. д.). Дети выбирают предмет и прикладывают его к колену. Почему именно этот предмет вы выбрали? Как можно использовать носовой платок при ушибе? (*намочить его холодной водой*).

#### Кровь из носа:

-А здесь кто грустит? Что с тобой случилось лисичка (*у неё идёт кровь из носа*).Как же нам помочь лисичке? Как остановить кровотечение?

1. Сказать взрослому. 2. Сесть, опустив подбородок. 3. Приложить холод к носу. 4. Держать у носа платок (взрослый: *поместит в ноздрю тампон с перекисью водорода*).

Детям предлагается попробовать скрутить тампончик из ваты. Напомнить, что делать это надо чистыми руками.

### Обморожение:

-Посмотрите, что-то случилось с котёнком (*отморозил лапку*)Надо **помочь ему**? Давайте окажем **первую помощь котёнку**.

1. Сказать взрослому. 2. Осторожно растереть обмороженное место рукой, чистым платком, пока не порозовеет. Растирать снегом нельзя!3. Вернуться в тёплое помещение (*попить горячего чая*).- Что нужно сделать, если просто почувствовали, что вам холодно? (*попрыгать, побегать*)

Практическое задание: растереть ухо, нос, щеки круговыми движениями.

### Ожёг:

-Посмотрите, ёжик плачет. Что с ним произошло (*обжёгся*)Это очень опасно играть с огнём, вот и приключилась с тобой эта беда!  
**Мы постараемся оказать тебе первую помощь!**

1. Сказать взрослому. 2. Подставить под струю холодной воды (*15 мин*).

Соринка в глазу.

-Посмотрите, щенок держится за глаз, что с ним произошло (*соринка попала в глаз*).

1. Сказать взрослому. 2. Промыть глаз водой. Можно поплакать - слезы **помогут промыть соринку**. Нельзя тереть глаз руками, особенно грязными.

### Солнечный удар:

Посмотрите, мальчик лежит. Что с тобой случилось (*солнечный удар*).Ты наверное без головного убора гулял? Это же очень опасно! Как мы можем спасти мальчика?

Надо положить человека в тень, дать попить воды, положить на голову влажное полотенце.

Ребята, вам все понятно? Теперь я уверена, вы сможете оказать **себе помощь**, если случится неприятность.

### **Дидактическая игра «Дай правильный ответ»**

- Мальчик ест торт, пирожные, конфеты. Что может произойти, если есть много сладкого? (*это неправильная еда, портятся зубы*).

- Почему перед едой всегда нужно мыть руки? (*на руках микробы, которых мы не видим, они разносчики болезней*).

- У мальчика чешется голова – у него вши. Как от них избавиться? (*использовать специальные средства*).

- Кто осматривает заболевшего ребёнка и назначает ему лечение? (*врач*).

- Что это за маленькие существа? Как они предохраняют нас от болезней, если вовремя сделать прививку? (*как бы маленькие солдатики, которые побеждают болезнетворных микробов*).

- Что нужно сделать когда сходишь в туалет? (*вытереть попку туалетной бумагой, обязательно помыть руки с мылом*).

- Почему нужно есть разнообразную пищу? *(разнообразная еда – залог здоровья, она даёт силы для игр, занятий).*

- Ребята, необходимо есть разнообразную пищу. Разнообразная пища способствует росту, укрепляет организм. Во фруктах и овощах есть необходимые витамины.

### **Подвижная игра «Мы веселые ребята»**

**Цель:** Воспитывать быстроту и ловкость.

**Ход игры:** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

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

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

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

### **Подвижная игра «Хитрая лиса»**

**Цель:** Воспитывать быстроту и ловкость

**Ход:** Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом громче) : «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит :«Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.