

МАДОУ «Детский сад «Сказка»

Краткосрочный проект
« Если хочешь быть здоров! »
для детей старшей группы

Выполнила: воспитатель
1 категории
Музафарова.И.И

Пояснительная записка. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Цель проекта:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Предполагаемые результаты:

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
3. Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;

Реализация проекта: с 22 января по 26 января 2024 года

Тип проекта: краткосрочный;

Участники проекта: дети старшей группы воспитатели и родители.

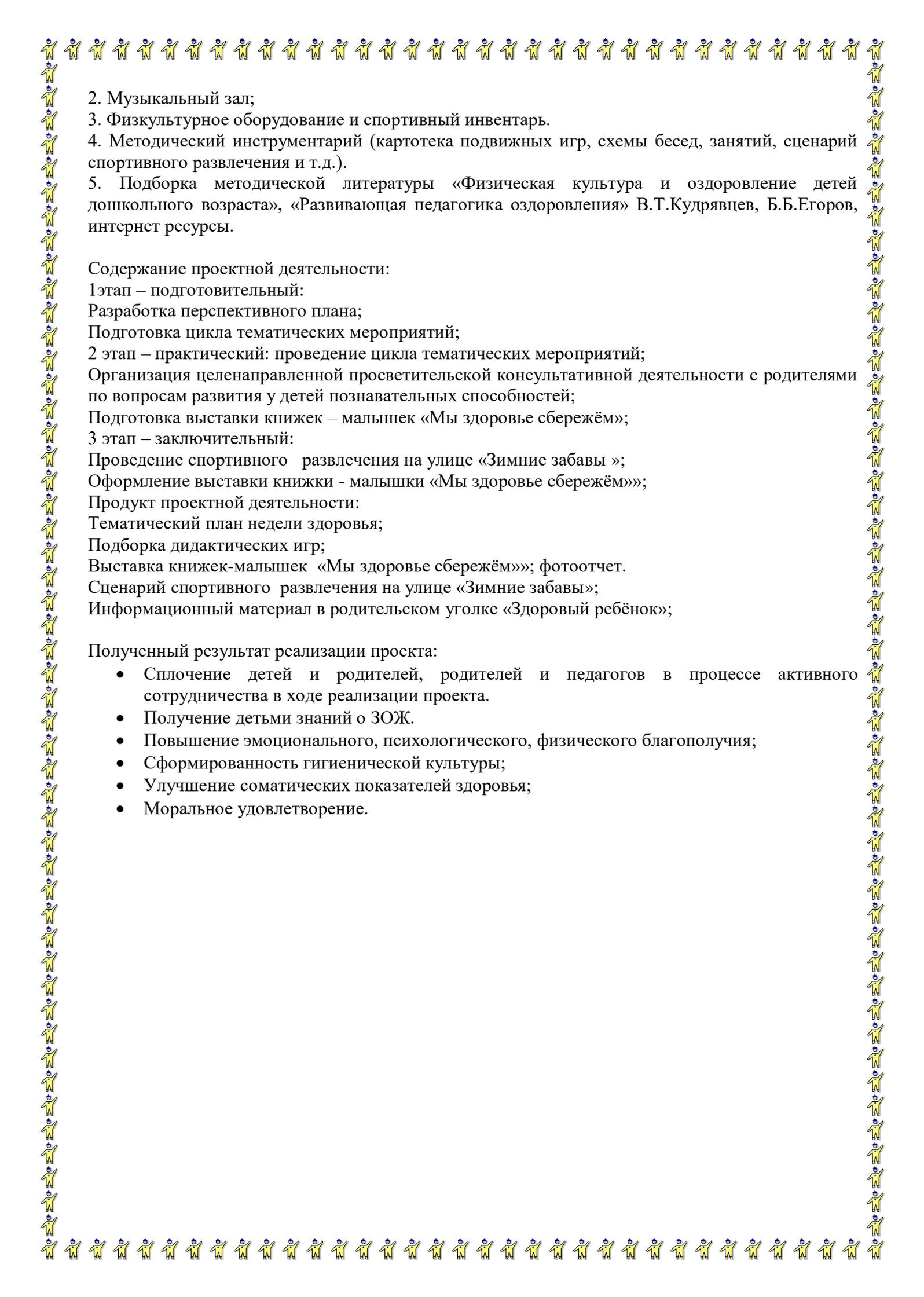
Занятия, формы работы с детьми: познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий и наглядно-дидактического материала;

Занятия продуктивной деятельности: аппликация, лепка, рисование.

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Физкультурный уголок в группе;

- 
2. Музыкальный зал;
 3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
 4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
 5. Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста», «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров, интернет ресурсы.

Содержание проектной деятельности:

1 этап – подготовительный:

Разработка перспективного плана;

Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический: проведение цикла тематических мероприятий;

Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;

Подготовка выставки книжек – малышек «Мы здоровье сбережём»;

3 этап – заключительный:

Проведение спортивного развлечения на улице «Зимние забавы »;

Оформление выставки книжки - малышки «Мы здоровье сбережём»»;

Продукт проектной деятельности:

Тематический план недели здоровья;

Подборка дидактических игр;

Выставка книжек-малышек «Мы здоровье сбережём»»»; фотоотчет.

Сценарий спортивного развлечения на улице «Зимние забавы»;

Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;

Полученный результат реализации проекта:

- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
- Получение детьми знаний о ЗОЖ.
- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- Сформированность гигиенической культуры;
- Улучшение соматических показателей здоровья;
- Моральное удовлетворение.

План реализации тематического проекта «Если хочешь быть здоров!».

Понедельник.

Тема дня: «Где прячется здоровье» .

Задачи:

- Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.
- Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.
- Развивать быстроту бега, ловкость, внимательность.
- Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора. Образовательная деятельность с детьми и родителями.
- Утренняя гимнастика по картотеке;
- Беседа «Личная гигиена»
- Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;
- Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;
- Чтение: А. Барто «Девочка чумазая»;
- Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая» ;
- Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи»,
- игры с прыжками «Лягушка и цапли»;
- **Вторая половина дня:** Корректирующая гимнастика по картотеке;
- Беседа «Всем ребятам надо знать, как на улице шагать»;
- Дидактическая игра: «Светофор»;
- Работа с родителями: подготовка к выставке книжек-малышек «Мы здоровье сэкономим» . Консультация «10 советов по укреплению физического здоровья детей».

Вторник.

Тема дня: «Здоровые зубки».

- Формировать привычку чистить зубы;
- Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;
- Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»
- Утренняя гимнастика по плану воспитательной работы;
- Чтение книжки И.Семенова «Как стать не болелкой»
- Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;
- Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Вани»;
- Прогулка: Игры – эстафеты:«Прыжковая эстафета» **Вторая половина дня**

Работа с родителями: Рекомендации по закаливанию: Корректирующая гимнастика по плану.

Среда. Тема дня: «Мойдодыр.»

Формирование у детей представлений .

- правилах личной гигиены;
- Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);
- Утренняя гимнастика по картотеке;
- Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;
- Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»;
- Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;
- Продуктивная деятельность: Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;

Прогулка: Подвижные и спортивные игры: «Попади в цель»;

Вторая половина дня: Корректирующая гимнастика по плану.

Чтение х/лит-ры «Мойдодыр»

- Работа с родителями: Памятка для родителей «Игры для укрепления здоровья детей.»

Четверг. Тема дня: «Здоровое питание. Витамины.»

- Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;
- Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;
- Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни
- Утренняя гимнастика по картотеке;
- Беседа «Витамины и здоровый организм»;
- Разучивание стихов, загадок, потешек ;
- Экспериментальная деятельность: «Волшебный напиток-компот из сухофруктов»;
- Прогулка «Витаминная семья» - эстафета»
- подвижная калмыцкая национальная игра «Загони мяч в обруч»
- **Вторая половина дня:** Корректирующая гимнастика по воспитательному плану. «Дегустация волшебного напитка из сухофруктов»;
- Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»; **Работа с родителями:** буклет «Пусть детство будет здоровым».

Пятница.

Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда.»

- Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;
- Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;
- Утренняя гимнастика по плану воспитательной работы;
- Рассмотрение иллюстраций о различных видах спорта;
- Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;
- Спортивное развлечение на улице «Зимние забавы».
- Прогулка: подвижные игры на внимание «Найди мяч», «Кто скорее докатит до флажка»;

Вторая половина дня: Корректирующая гимнастика по плану воспитательной работы ;

- Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;
- Работа с родителями: выставка книжек-малышек «Мы здоровье бережем. Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека.»

Приложение №1

Дидактические игры: «Подбери предметы»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

«Кому что нужно»

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

«Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, леденцы, морковь, яблоко, лимон)

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

«Чего не стало»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

«Подбери нужное»

Цель: развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения среди предложенных картинок.

Спортивное развлечение «Зимние забавы» на улице

Цель: показать детям привлекательность зимнего времени года, развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов, укрепление здоровья детей, совершенствование физических качеств.

Задачи:

Образовательные: закрепить представления детей о признаках зимы; совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении детьми различных упражнений и заданий.

Развивающие: развивать ловкость, координацию движений, внимание; способствовать оздоровлению организма детей посредством выполнения различных видов физических упражнений на свежем воздухе; развитие коммуникации.

Воспитательные: воспитывать командный дух; продолжать прививать детям интерес к физической культуре, играм, забавам; воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

Место проведения: игровая площадка на улице.

Предварительная работа: подготовка участка; беседа с детьми о признаках зимы; подготовка оборудования.

Оборудование и инвентарь: конверт с письмом, загадки о зиме, канат, санки, метёлка, клюшка, шайба, конусы, мягкий набивной мяч, рукавичка, лопатки, снежные комочки, кубики

Место проведения: детская площадка.

Ход мероприятия:

Дети выходят на площадку перед детским садом, становятся свободно.

Воспитатель: Ребята, на улице зима, холодно, кругом лежит снег. А вы зиму любите? А мороза не боитесь? Давайте вместе погреемся.

(Проводится с детьми веселая зарядка.)

Воспитатель: Все дышите! Не дышите!

Все в порядке, отдохните!

Вместе руки поднимите.

Превосходно! Опустите!

Наклонитесь, разогнитесь!

Встаньте прямо, Улыбнитесь.

Прячь скорее руки, нос,

Заморозит вас мороз!

Подвижная игра «Заморозь».

(Дети стоят в кругу с вытянутыми вперед руками. Воспитатель пытается дотронуться ладонями до кончиков пальцев детей. Дети прячут руки за спину.)

Подвижная игра " Зима"

(Участники игры ходят по кругу. Инструктор произносит сигналы:

«Снег» - кружатся на месте, руки в стороны;

«Вьюга» - бегут;

«Сугроб» - приседают.

Воспитатель: Сегодня в нашем детском саду спортивный праздник – «Зимние забавы».

Перед началом праздника разрешите напомнить ребятам о технике безопасности на снегу и льду: не толкать друг друга, не ставить подножки, уважать соперника.

Неважно кто станет победителем, пусть эта встреча будет по – настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем!

Воспитатель:

Итак, все собрались, все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда торопись,

Не зевай и не ленись!

1. Эстафета «Весёлые пингвины»

Команде выдается мягкий набивной мяч. Зажав мяч между ног, нужно обежать конус и передать мяч следующему.

2. Эстафета «На помеле»

Воспитатель:

Видели мы все не мало,

Но такого не бывало –

От угла и до угла

Всё вокруг метет ... (Метла)

(Метла в команде, словно эстафету они передают её друг другу, пробежав верхом на метле, нужно обежать конус и передать метлу следующему.)

3. Эстафета «Хоккеисты»

Загадки:

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие (коньки).

Палка в виде запятой

Гонит шайбу перед собой (клюшка)

(У первого игрока клюшка и шайба. По сигналу игроки оббегают ёлку, ведя шайбу клюшкой. Возвратившись на место передают эстафету.)

4. Эстафета. «Кто быстрее донесет комочек» (для всех групп)

Эстафета со снежными комочками: донести на лопатках комочки снежные в определенное место и что -нибудь из них построить.

У первых детей в команде в руке лопатка со снежным комом. (малый мяч) Необходимо как можно быстрее добежать до линии финиша и положить туда снежный комок (мяч). У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

5. Эстафета «Горячая рукавичка».

Команды стоят в шеренгу по одному, по сигналу передают друг другу рукавичку в одну, а потом в другую сторону. Выигрывает та команда, чья рукавичка раньше всех вернется к капитану.

6. Эстафета "Найди кубики"

Найти спрятанные на участках кубики трёх цветов.

Воспитатель:

Рано утром выпал снег.

Замело полянки.

Может каждый человек сесть теперь на санки.

7. Эстафета «Гонки санок»

Команды по очереди обвозят детей по одному вокруг елки. Команда, закончившая первой, – выигрывает.

Воспитатель:

Девочки – внимание!

Мальчики – внимание!

Есть для вас еще одно,

Веселое задание.

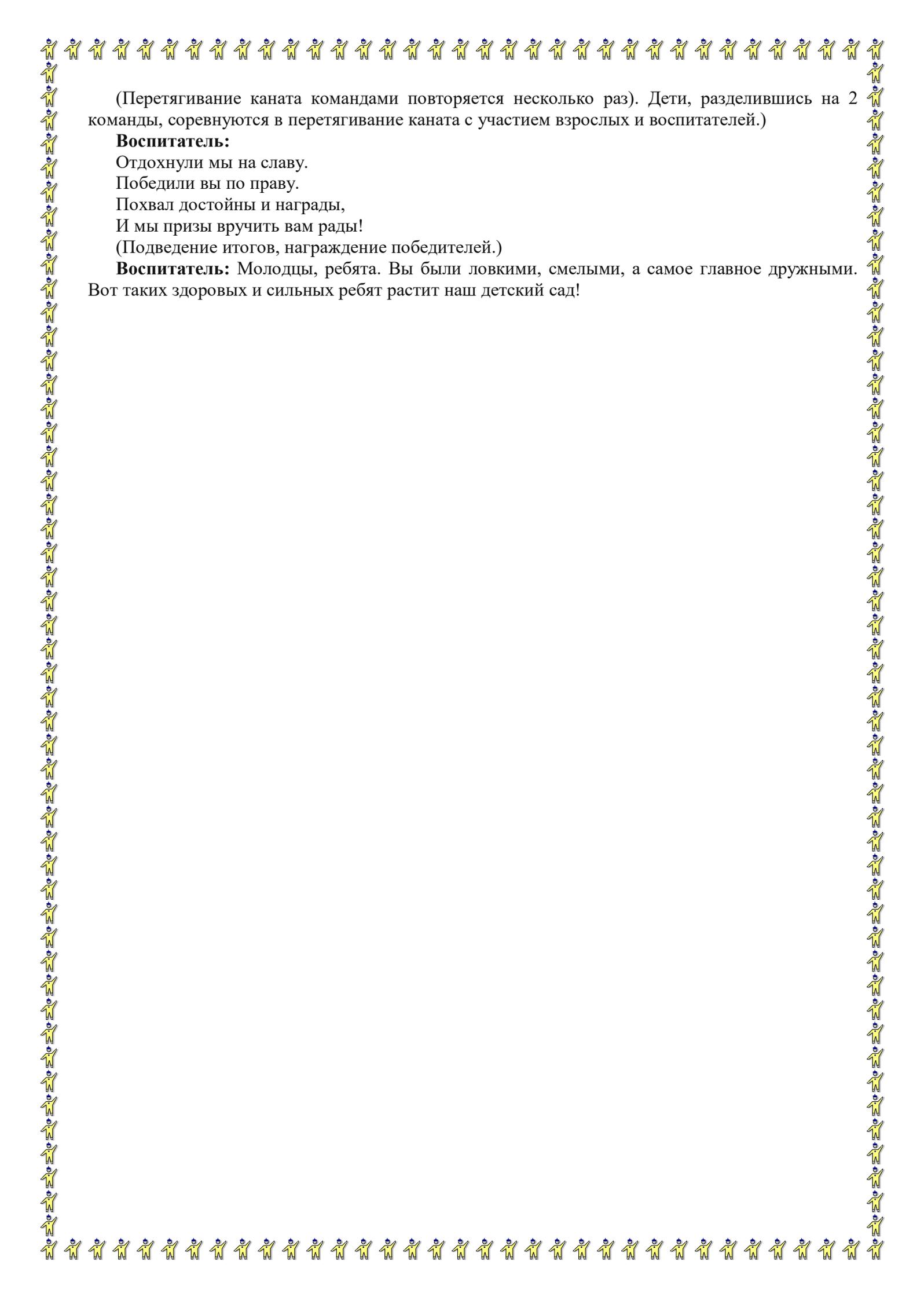
8. Эстафета «Силачи» (перетягивание каната).

А какая ж из команд самая сильная?

Ну, ребята, подтянись!

Друг за дружкой становись!

Раз, два – взяли.



(Перетягивание каната командами повторяется несколько раз). Дети, разделившись на 2 команды, соревнуются в перетягивание каната с участием взрослых и воспитателей.)

Воспитатель:

Отдохнули мы на славу.

Победили вы по праву.

Похвал достойны и награды,

И мы призы вручить вам рады!

(Подведение итогов, награждение победителей.)

Воспитатель: Молодцы, ребята. Вы были ловкими, смелыми, а самое главное дружными. Вот таких здоровых и сильных ребят растит наш детский сад!

Рекомендации для родителей «Закаливание».

Уважаемые родители, большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «Здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка всего, чего его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания правильную организацию игры и физических упражнений. Для закаливания хотелось бы посоветовать нашим родителям:

Основными факторами закаливания является солнце, воздух и вода. Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни, после осмотра малыша врачом – педиатром.

«Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы – 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 минут. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 минуты в хорошем настроении ребенка, чем 5 минут с капризами.

«Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится отираться холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой, Рекомендуемая температура +12С. Попросите ребенка потопать ножками в течение 1 минуты. Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем. Процедуру нужно проводить утром и на ночь.

«Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. Затем скажите ребенку: «Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам». Вы открываете холодную воду, ребенок подставляет в воде свои пяточки, ладошки. Процедуру повторяют не менее 3-х раз. После укутайте ребенка в теплую простыню, не вытирая, а, промокая воду, затем оденьте его для сна и положите в кровать.

Если ребенок боится, воздействие холодного душа, то сначала можно использовать тазик

Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго организовать определенными рамками. Однако родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физического крепкого ребенка даст возможность при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание.

Уважаемые родители предлагаем для Вас 10 советов по укреплению физического здоровья детей.

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка, не только рассказывать ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывать полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучите ребенка строить свой день, чередуя отдых и труд. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон – лучшая профилактика утомления и болезни.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т.д.)

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, – залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначение врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том как научить его укреплять свое здоровье.

К сожалению, некоторые родители считают, что ребенок с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не проснулся. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастает.

Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенна, велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми, и о других людях. «Как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету» - все это имеет для ребенка большое значение. Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом – вот первый и самый главный метод воспитания, - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко

Памятка для родителей «Игры для укрепления здоровья детей»

Уважаемые родители! Предложенная мною памятка, изготовлена с целью вовлечения семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, ознакомление с играми и упражнениями для укрепления здоровья малышей, распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.

Игры на формирования правильной осанки.

Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.

Игра «В гости к мишке»

Посадив игрушку - медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, ведущий говорит:

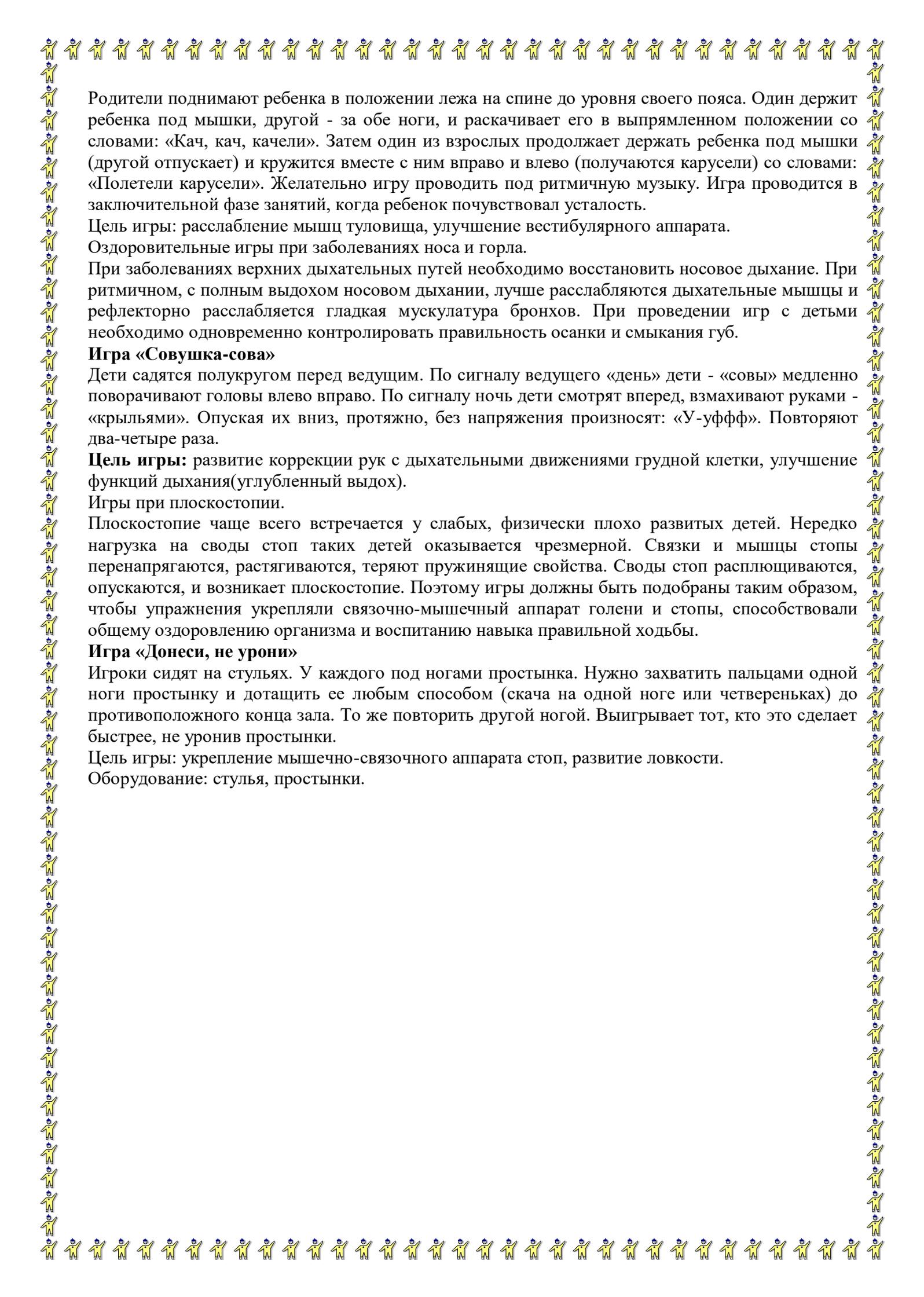
Маша (имя ребенка) и Егорка

Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку (можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра), затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садится отдохнуть. Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.

Игра «Качели-карусели»



Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой отпускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании, лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Игра «Совушка-сова»

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети - «совы» медленно поворачивают головы влево вправо. По сигналу ночь дети смотрят вперед, взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-уффф». Повторяют два-четыре раза.

Цель игры: развитие коррекции рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функций дыхания(углубленный выдох).

Игры при плоскостопии.

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

Игра «Донеси, не урони»

Игроки сидят на стульях. У каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и дотащить ее любым способом (скача на одной ноге или четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.

Оборудование: стулья, простынки.

Художественное слово, используемое в работе с детьми:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он
Мойся мыло! Не ленись!
Не выskalъзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!
По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.
Нельзя:

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

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

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

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица

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

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

Беседы

Понедельник.Тема: «Личная гигиена»

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

Ход занятия:

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

2) Вопросы:

1. Какой из мальчиков вам больше нравится?
2. Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
3. А другой мальчик кому-нибудь понравился?
4. Почему не понравился?
5. Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
6. Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)

3) Предложить выучить чистоговорку:

1. Мама Милу

С мылом мыла...

2 половина дня.Тема: «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»

Цель: Закрепить правила поведения на улице: ПДД, понятие о светофоре и его назначении. Воспитывать правила безопасного поведения на улицах. Способствовать формированию культуры речевого общения в транспорте.

Ход занятия:

1) Внести и рассмотреть макет перекрестка. Уточнить значение сигналов светофора, действия пешеходов и водителей.

2) Вопросы:

1. Кто регулирует движение на дорогах?
2. Что означает каждый сигнал светофора?
3. Где можно переходить через дорогу?

3)С/р игра «Автобус» .

Вторник. Тема: «Витамины и здоровый организм»

Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

Ход занятия:

- 1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.
- 2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.
- 3) Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе).

Используемая литература:

Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007

Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.

Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.

«Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.

«Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров.