

Образовательный проект «Путешествие в страну «Неболейка»
в разновозрастной группе компенсирующей направленности
от 3 до 8 лет «Незабудка»

Составила:
Захарова Е.А.

Проект «Путешествие в страну «Неболейка»

Проект по ЗОЖ создан с целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры. Сформировывать у детей стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.

Девиз: физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

Проблема: незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

Обоснование проблемы:

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье,

Цель проекта: повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- 1.Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей,
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Основополагающий вопрос «Почему люди болеют?»

Вопросы по теме:

1. Что такое здоровье?
2. Что надо делать, чтобы не болеть?
3. Что помогает при болезни?
4. Как сделать, чтобы человек не заболел?
5. Что полезного ты делаешь для своего здоровья?

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

НАЧАЛЬНЫЙ	
Дети	Родители
1.Общение «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу» (Приложение №1) 2. Рассматривание иллюстраций, плакатов о здоровье. 3. Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. (Приложение №6)	1. Наглядность в виде информационных файлов «Народная мудрость гласит...», «Семь условий здорового ребенка». (Приложение №8) 2. Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов».
ОСНОВНОЙ	
1.Ежедневная профилактическая работа (профилактическая гимнастика; гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»; воздушно контрастное закаливание). 2. «Беседа о здоровье, о чистоте». Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций (Приложение№2) 3.Встреча с «Витаминном», который рассказывает о значении	1. Консультация «Физооборудование своими руками» 2. Выставка физкультурного оборудования, сделанная руками родителей. (Приложение №11) 3.. Индивидуальные беседы о физических

пищи в жизни человека (дидактические игры). (Приложение №10) 4. Беседа – игра (потешки, прибаутки). (Приложение №3) 5. Физкультурные занятия «В стране здоровья», «Мой веселый звонкий мяч». (Приложение №5) 6. С/р. игры «Поликлиника», «Аптека». 7. Дидактические игры. 8. Подвижные игры. 9. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А. Кутафин «Вовкина победа». 10. Сказка – беседа «В стране Болбочке» (Приложение №4)	умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ	
1. Совместное развлечение с детьми и родителями «Постарайся угадать, чем листочек может стать». (Приложение № 9) 2. Фотоконкурс: «Самая красивая улыбка» (Приложение № 8) 3. Выставка рисунков «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» (Приложение № 7) 4. Проведен День открытых дверей, с использованием физкультурного оборудования, сделанных в совместной творческой деятельности родителей с детьми.	

Результат проекта:

Проект «Будь здоров!» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи - 91% родителей с огромным желанием приняли участие в спортивном развлечении; заинтересовались физоборудованием, изготовленного из бросового материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Родители поделились своими впечатлениями в тетради отзывов. Оформление родителями с детьми фото рассказов «Путешествие в страну здоровья». Изготовлен стенд «Уголок Айболита».

Используемая литература:

1. Николаева Е. И., Федорук В. И., Захарина Е. Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Разработано в соответствии ФГОС – СПб: «Детство-пресс» 2014.
2. Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - Москва 2012г.
3. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», автор С. С. Прищепа, Москва 2009г.
4. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.
5. Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».

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

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

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

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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

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

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

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

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

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

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь? - Чем полезно молоко? - Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Приложение № 2

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

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

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

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

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

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

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

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

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

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

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

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

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

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

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

В-четвертых, культура питания.

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

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

Отсюда вывод:

Нельзя:

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

В каких продуктах они содержатся и для чего нужны:

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

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

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

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

Для лучшего запоминания использовать **художественное слово**.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают
апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

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

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

Чище мойся, воды не бойся!
Кран откройся, нос умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойтесь уши, мойся шейка!
Мойся шейка, хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся,
грязь смывайся,
Грязь смывайся!

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

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

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

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

В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ

Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве: За тридевять земель: Живало - бывало: Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, плотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали, но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А

теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одежек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одежек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

Конспект НОД "Мой весёлый звонкий мяч"

Программное содержание:

- Учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему,
- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,
- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,
- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,
- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,
- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

Оборудование:

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

Предварительная работа:

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

Ход занятия:

I. Введение в тему занятия.

Собираем пазлы.

- Что получилось?
- О чем сегодня будем говорить?
- Хотите узнать что-то новое о мячах?

II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.

1. Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много – много лет назад

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

2. Показ мячей.

а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).

б) А этот мяч называли «попинушка»

- Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)

в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»

- Почему?

г) А этот «китайский» мяч.

- Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

III. Современность.

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

- Какую? (круглую)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

2. Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасывать ... Бросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

IV. Составление рассказов.

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

V. Задание на ориентировку на плоскости.

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

VII. Заключительная часть.

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

- Что же за секрет приготовили дети?

- Надуйте воздухом.

- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).

- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Здоровье дороже богатства.

Тот здоровье не ценит, кто болен, не бывал.

Болен лечись, а здоров — берегись.

Яблоко в день — доктор за дверь.

Лень — сестра болезни.

И собака знает, что травой лечатся.

Ум да здоровье всего дороже.

Здоров будешь — все добудешь.

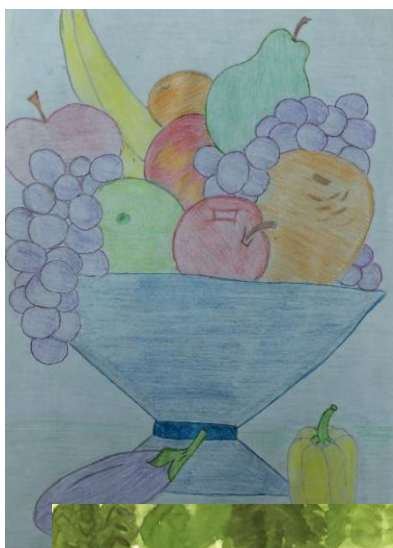
У кого болят кости, тот не думает и в гости.

У кого что болит, тот о том и говорит.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Горьким лечат, а сладким калечат.

Выставка детских рисунков «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»



Фотоконкурс «Самая красивая улыбка»



фотоконкурс.pptx

Приложение № 9

**Физкультурное развлечение с родителями среднего дошкольного возраста
«Постарайся угадать, чем листочек может стать»**

Программное содержание:

1. Вызвать у детей и родителей интерес к выполнению физических упражнений с нетрадиционным предметом — листом бумаги.
2. Развивать координацию движений, способность поддерживать динамическое и статическое равновесие, ориентироваться в пространстве.
3. Доставить радость от выполнения занимательных физических упражнений

Оборудование: лист бумаги, муз. сопровождение «Вместе весело шагать» Шаинского, «Дождик» Свиридова.

Ход.

1. Построение. Приветствие.

- Дети- готовы?

- Родители-готовы?

- Мы рады видеть родителей, которые нашли время поиграть со своими детьми. Оказывается, чтобы занять ребенка или привлечь его к двигательной активности не надо спешить в магазин, а можно использовать любой подручный материал. Это может быть обычный листок бумаги.

2. Вносят конверт с письмом от «Веселого ветерка»:

«Я — весенний ветерок,

Шлю в подарок вам листок.

Интересно с ним играть!

Постарайся угадать,

Чем листочек может стать!

- отправляемся в путь с волшебным листочком (листочки под мышкой, звучит музыка).

3. Начинается дождь.

Чтоб не мокнуть под дождем,

Крышу мы с собой берем.

Продолжаем движение, держа листок 2 руками.

4. А теперь нам хочется потрогать капельки дождя — руки разводим в сторону, чтобы листок не упал надо знать секрет: голова поднята, спина прямая, плечи расправлены, идти

следует не спеша.

5. Подул ветер, поднимает листочки, срывает их с головы, кружит по воздуху: подбрасывает листочек вверх и пытается его поймать.

6. После дождя образовались глубокие широкие лужи, как нам их перейти? (стелет листочки друг за другом и идут по ним).

— Игра «Замри» (развитие равновесия). Дети ходят (не спеша бегают) между листочками, лежащими на полу. По сигналу встают на них, стараясь удержать равновесие.

Варианты усложнения упражнения: уменьшить площадь опоры, сложив листочек пополам; удерживать равновесие, стоя на листочке на одной ноге; удерживать равновесие, сохраняя какую-либо выразительную позу.

7. Вышло солнце и быстро высушило лужи. Мы решили посмотреть, что же нас окружает. Для этого нам понадобится подзорная труба.

- Найдите предметы зеленого цвета,

- Покажите на прямоугольные, круглые и т.д.

(дети находят предметы в подзорную трубу, скрученную из листочка бумаги).

8. А у меня вопрос к догадливым. Как можно перенести лист бумаги без рук?

Конкурс две команды -кто быстрее перенесет лист бумаги, зажатым коленями.

9. Какую любимую детскую игрушку и в то же время физкультурное пособие можно быстро сделать из листа бумаги? — Мяч.

- Скомкаем листа бумаги и превратим его в «мяч».

-Подбросить и поймать 2 руками

-Подбросить и поймать 1 рукой

- Жонглируем с одной на другую руку

10. А сейчас свои мячи расправили и порвем на мелкие кусочки. Зажимаем их между ладошками.

- Мы весело играли?

- Нисколько не устали?

- В честь этого – бумажный салют на счет три и криком «Ура!»

11. Подведение итогов.

- Чем же был наш волшебный листок?

Человек и его здоровье

Цели: 1. Рассказать дошкольникам о детском организме.

2. Сформировать стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.

Дети, вы, конечно, знаете - чтобы научиться читать писать, надо хорошо знать азбуку. А чтобы быть здоровыми, выносливым, надо знать и другую азбуку – Азбука здоровья. Сегодня мы поговорим, как устроен организм человека, что надо делать, чтобы не болеть и быть всегда здоровым.

Много веков назад люди поняли, как нужно заботиться о своем здоровье, содержать в чистоте и закалять тело, чтобы оно всегда было крепким и сильным. Нужно быть осторожным, не подвергать опасности свою жизнь. Правильно питаться и дружить со спортом.

Все наше тело покрыто кожей. Она надежно предохраняет внутренние органы от повреждений и сообщает нам, что происходит вокруг, жарко нам или холодно. Под горячими лучами солнца кожа загорает, делается более плотной и смуглой, чтобы не перегревались внутренние органы. Ногти и волосы – тоже кожа, но только ороговевшая.

Если бы каждый из вас увидел, какое множество микробов кишит на руках и прячется под ногтями, вы бы никогда бы не забывали мыть руки перед едой, стричь ногти. Кто знает, что такое микробы? (можно предложить рассмотреть их под микроскопом)

Микробы являются причиной многих болезней. Они попадают в наш организм с пищей или воздухом и быстро размножаются. Защитные силы организма вступают с ним в борьбу у человека поднимается температура. Вот почему врачи в первую очередь спрашивают у больного о его температуре.

Если вы заболели гриппом, то окружающие то же могут заболеть, так как при чихании и кашле разбрасываются капельки слюны, они опускаются на пищу, предметы, летают в воздухе. Их могут вдохнуть находящиеся рядом люди и тоже заболеть. Поэтому, когда вы чихаете или кашляете, надо обязательно прикрывать рот носовым платком.

Кто может объяснить, зачем мы чистим зубы? Кто может ответить, когда надо посещать зубного врача? Если в зубе образовалась маленькая дырочка, а человек ленится и бьется идти к стоматологу, он как будто предоставляет квартиру бактериям, где они быстро размножаются. Но даже если все зубы здоровы, то в щелочках между зубами может застревать еда, это пища для бактерий. Вот почему необходимо чистить зубы после еды.

В организме человека все взаимосвязано, например, у человека больные зубы, тогда может заболеть и желудок, так как пищу необходимо тщательно пережевывать, а больным зубам это сделать тяжело. Знаете, какая пища полезная, а какая вредна для нашего здоровья.

Каждый из вас знает, чтобы сохранить здоровье, необходимо гулять на свежем воздухе, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом. Правильно питаться, закаляться. Когда человек не болеет, он редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров и всегда будешь таким.

Все о микробах

Дать детям элементарные знания о микробах и о способах защиты от них.

Микроб - ужасно вредное животное:

Коварное и, главное, щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет и спокойно там живет.

Залезает, шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чиханье, и пот.

О. Нэш

Ученые нарекли мельчайших представителей этого мира за их ничтожную величину микробами – маленький. Микроскоп позволил рассмотреть микробов поштучно, каждого. Выяснилось: хотя эти вещества состоят из одной живой клетки, они разнообразны по форме, свойствам, образу жизни и своему влиянию на окружающую среду.

Главное место среди микробов занимают бактерии. От них во многом зависит вся жизнь на Земле. Они живут всюду: в воздухе и на земле, в воде, в почве, в растениях и животных. Одни бактерии очень нежны и легко погибают, а другие переносят даже кипячение и замораживание, воздействие кислот щелочей и ядов. Не видимые простым глазам бактерии очень сильно влияют на нашу жизнь. Попадая в организм человека или животного бактерии могут вызывать опасные заболевания – туберкулез, сибирскую язву, тиф, ангину, чуму, воспаление легких, заражение крови.

Микробы очень маленькие невидимые живые существа они могут находиться в помещениях на земле в воздухе и теле человека. Могут попасть в организм через грязные руки, невымытые овощи или фрукты, воды и при дыхании. Они живут под ногтями, в больных зубах при попадании в организм микробов они быстро размножаются и вызывают болезни.

Что надо делать, чтобы не заболеть:

-есть только вымытых фрукты

-не пить грязную воду

-мыть руки перед едой. После туалета

-есть и пить только из чистой посуды

- при кашле и чихании нос прикрывать платком

-не забывать делать уборку и проветривать комнату

Есть и полезные бактерии. Эти бактерии превращают молоко в Простоквашино, кефир, а виноградный сок – в спирт, уксус. Но самое главное без полезных бактерий у нас было бы меньше молока, хлеба, и мяса. Дело в том, что жизнь животных зависит от растений, а растения лучше всего развиваются на такой почве, в которой много азота. Азот берут из воздуха, и перенося в почву живущие в ней бактерии.

Но и это еще не все, если бы на земле небыли бактерий, вызывающих гниение, наша планета покрылась бы неразложившимися остатками растений и животных.

Бактерии гниения помогают уничтожить эти остатки. Так возвращаются в почву все вещества, из которых состояли тела растений и животных.

Вопросы для детей дошкольного возраста

1. Чем опасны ядовитые грибы и растения?
2. Объясни поговорку: «Когда я ем, я глух и нем».
3. Почему надо тщательно пережевывать пищу во время еды.
4. Что надо сделать перед сном?
5. Что помогает при болезни?
6. Что такое витамины? В каких продуктах их много?
7. Есть ли вредные продукты? Что нельзя есть в большом количестве?
8. Что такое микробы и где они живут?
9. Почему при кашле и чихании необходимо прикрывать рот?
10. Можно ли пить сырую воду?
11. Для чего моют руки перед едой?
12. Зачем человеку зубы?
13. Что полезно для зубов?
14. Нужно ли укреплять свои мышцы? Как это можно сделать?
15. Что нужно делать чтобы осанка была красивой?
16. Для чего нужны прививки?
17. Для чего нужна зеленка?
18. Что полезного ты делаешь для своего здоровья?

Стихи

Постарайся не лениться:
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
М зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам
И, конечно закаляйтесь-
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он, вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

Чистить зубы надо часто.
Друг зубов – зубная паста.

Чтоб десны были крепкими,
Грызи морковку с репкою.

Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку-
Вот вам, дети, мой совет.

С тишиною все мы дружим-
Бережем чужие уши.

От простой воды и мыла
У микробов тает сила.

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо.
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова!

Г.Остер

Кран, откройся!
Нос, умойся!
Мойтись сразу
Оба глаза!
Мойтись, уши,
Мойся, шейка!
Шейка, мойся
Хорошенько!
Мойся, мойся,
Обливайся!
Грязь, смывайся!
Грязь, смывайся!

Э. Мошковская.

Руки – то у Вани!
Не отмоешь в бане.
Грязи пуд на голове –
Не отмоешь и в Неве.
Чтоб отмыть Ивана,
Мало океана!
Замарашка рук не мыл.
Месяц в баню не ходил.
Столько грязи, столько ссадин!
Мы на шею лук посадим,
Репу на ладошках,
На щеках - картошку,
На носу морковь взойдет –
Будет целый огород!

И. Демьянов

Здоровая пища.

1. Рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
2. Дать информацию о пользе витаминов.

Для чего человеку необходима пища? Еда дает всем живым существам строительный материал для роста и снабжения их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу. В овощах, фруктах, молоке содержатся витамины и минералы, необходимые человеку. Организм накапливает жиры от сливочного и растительного масла и использует их для выработки энергии.

Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, вообще жить. Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

Люди, которые едят много жирной пищи и сладкой, набирают лишний вес, чем могут навредить своему здоровью и даже заболеть.

Почему люди готовят еду? Нашему желудку легче переваривать приготовленную пищу, чем сырую. Еще при приготовлении пищи, погибают микробы, от которых люди могут заболеть, да и пища дольше сохраняется.

Всем людям необходимы витамины. Основные из них А, В, С, Д. Витамин А содержится в моркови, в рыбе, в болгарском перце, в яйцах. Витамин В можно найти в мясе курицы, молоке, зеленом горошке, ржаном хлебе. Витамин С содержится в лимонах, черной смородине, апельсинах, клубнике, луке, капусте, редисе. Витамин Д вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

Что происходит с пищей, которую ты ешь? Ты измельчаешь ее зубами, и она смешивается во рту со слюной. Это помогает ей проскользнуть по пищеводу в желудок. Особые соки в желудке перерабатывают пищу, разбивают ее на мелкие кусочки. Этот процесс называется пищеварением. Затем пища поступает в слизистую трубку, которая называется тонкой кишкой, и превращается там в раствор. Через стенки тонкого кишечника полезные вещества из этого раствора поступают в кровь и разносятся по всему организму. Отходы от пищеварения идут в другую трубку, которая называется толстая кишка, и выводятся из организма. Вот какие изумительные превращения происходят с едой в нашем организме.

Запомни правила приема пищи:

- во время еды не торопись;
- не переедай;
- не ешь слишком холодную и горячую пищу;
- не ешь много сладостей;
- пищу тщательно пережёвывай.

Стихи про витамины:

Витамин А

Помни истину простую-
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок.

Витамин В

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

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней – лучше жить!
Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Л.Зильберг

Мастер-класс (с родителями)
по изготовлению детских стаканчиков для зубных щеток
в старшей группе в старшей офтальмологической группе 5-6 лет «Незабудка»

Составила:
Захарова Е. А. – воспитатель, I категории

Мастер- класс (с родителями) **по изготовлению детских стаканчиков для зубных щеток**

Цели:

Коррекционно-образовательные: сформировать понятие о том, что здоровье зубов зависит от пищи, которую мы принимаем, сформировать понятие «биологический смысл основных гигиенических мероприятий».

Коррекционно-развивающие: сформировать и закрепить представление детей о том, что существуют полезные и вредные продукты для зубов. Продолжать развивать согласованность в работе глаз и рук, совершенствовать координацию движений, точность в выполнении детали. Формировать эстетический вкус, умение действовать по словесной инструкции, согласовывать свои действия с действиями окружающих.

Коррекционно-воспитательные: способствовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью

Демонстрационный и раздаточный материал:

Пластмассовый стаканчик, пластилин, бисер, клей, краски, кисти, блески, ленточки.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

(Звучит музыка) родители и дети садятся на свободные места.

2. Мотивационно-ориентировочный этап.

Воспитатель: проводится игра «Что полезно, что вредно для зубов»

Показываем карточки, с продуктами, которые вредят, и которые не вредны нашим зубкам.

Воспитатель: сегодня мы с вами будем украшать стаканчики для ваших зубных щеток.

3. Поисковый этап.

Перед работой

4. Практический этап.

Пальчики мы размяли, можно приступать к работе.

Воспитатель:

Дорогие наши мамы, сегодня у вас есть возможность вместе со своими детьми украсить стаканчик для зубных щеток.

- Стаканчик вы можете украсить мелкими деталями используя клей. Берем бисер, бусинку наносим клей и плотно прижимаем к стаканчику.

-Остатки клея можно убрать аккуратно салфеткой.

-Обвязываем края нашего стаканчика тонкой атласной лентой.

Воспитатель:

Дети и родители, выполняют работу самостоятельно, воспитатель следит, помогает, кому требуется помощь.

5. Рефлексивно-оценочный этап.

В конце, выставляются работы на стенд.



Нестандартное оборудование для занятий физкультуры в детском саду из бросового материала своими руками

Автор: Захарова Е.А., воспитатель.

Данный материал предназначен для инструкторов по ФВ, воспитателей и родителей

Цель: изготовление нестандартного оборудования из бросового материала своими руками для физкультуры и использование его на занятиях и в играх.

Задачи:

- формировать интерес к нестандартному оборудованию, приобщать педагогов и родителей к его изготовлению;
- развивать творчество, фантазию при использовании нестандартного оборудования;
- мотивировать детей на двигательную активность, через использование нестандартного оборудования в самостоятельных видах деятельности.

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...»

Привитие навыков здорового образа жизни, создание мотивации для занятий гимнастикой и спортом — одни из приоритетных задач укрепления здоровья ребенка. Важную роль играет в этом правильно организованная предметно-пространственная среда, которая должна быть развивающей, интересной, стимулирующей к двигательной активности. Для этого нередко делают оборудование для детского сада своими руками. Такое оснащение способствует к проведению новых увлекательных игр на занятиях. Оно позволяет детям «отдохнуть» от приевшихся упражнений, а педагогам — реализовывать новые задачи с минимальной затратой финансов.

Предложенное Вашему вниманию оборудование сделано своими руками для пополнения предметно – развивающей среды. На первый взгляд это всего лишь поделки, сделанные нами и родителями, но в работе они незаменимые помощники. Интерес детей к различным новшествам вызывает у детей положительные эмоции и это тонизирует организм в целом. Совместное изготовление оборудования активизирует родителей, настраивает их на сотрудничество с педагогами.

Изготовления таких пособий не требует больших затрат. В основном нами были использован разнообразный бросовый материал: все то, что наверняка найдется в любом доме из разряда ненужных вещей. Минимум затрат и времени! Только Ваше терпение! А в результате получаются очень яркие привлекающие к себе внимание пособия. Они помогают развивать мышцы рук, ног, координацию движений, меткость, ловкость, внимание.

Предложенное оборудование можно использовать как в повседневной жизни детей, так и на физкультурных занятиях.

Нестандартное оборудование должно быть:

- безопасным;
- максимально эффективным;
- удобным к применению;
- компактным;
- универсальным;
- технологичным и простым в применении;
- эстетичным.

