



**Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдешь до самой старости.**

**Так гласит народная мудрость.**

**Актуальность.**

*К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень строго. Статистики бьют тревогу. Многие причины - от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная - это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья. Опыт нашей педагогической работы показывает, что только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира. Для реализации данного направления в педагогической деятельности разработали проект"Будь здоров"для работы с детьми подготовительной группы.*

**Цель.**

*Формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания.*

**Задачи проекта.**

***-*** *формировать навыки здорового образа жизни;**- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;*

*- дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физической культуры;*

*- создать условия для накопления материала и оформления полученной детьми информации;*

*- привлечь родителей к решению поставленных задач;*

*- проведение спортивного развлечения совместно с родителями;*

*- изготовление плакатов "Мы спортивная семья" родителями и детьми.*

**В работе *с детьми***

***ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА***

*\* Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучше*ние осанки, зрения, профилактика плоскостопия)

\* Гимнастика пробуждения, дорожка "здоровья"

\* Воздушное контрастное закаливание.

\* Контрастное обливание ног

**БЕСЕДЫ**

**ЗАНЯТИЯ**

*\* "Путешествие в страну здоровья".*

*\* Интегрированное занятие*

*«Мой веселый звонкий мяч»*

*\* «Правила личной гигиены»*

\* Сказка-беседа:" В стране болючке". \* Общение: "Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!".

\* "Витамины я люблю - быть здоровым я хочу".

\* Встреча с "Витамином", который рассказывает о значении питания в жизни человека.

\* "С утра до вечера".

\* "Сон и его значение для здоровья человека".

\* "Чистота - залог здоровья".

\* "Подружись с зубной щеткой".

\* "Утренняя зарядка. Что такое осанка".

\* "Скелет и мышцы"

**ИГРЫ:**

- Сюжетно-ролевые игры:"Поликлиника","Аптека"...

- Дидактические игры: "Мяч на поле", "Мяч в ворота" (на дыхание), упражнение "Найди два одинаковых мяча", "Что лишнее?"и др.

- Организация на воздухе подвижной игры "Делай как я", с мячом "Школа мяча","Ловишки в кругу","Черное и белое"и т.д.

- Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

- Чтение художественной литературы: К.Чуковский "Мойдодыр", "Вовкина победа"А.Кутафин и др.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:**

- Консультации: "Физкультурное оборудование своими руками", " Важное значение утренней гимнастики»

- Индивидуальные беседы: о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

- Подбор пословиц и поговорок

- Плакат "Мы - спортивная семья"; проведение совместных спортивных досугов.

**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***

***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.***

***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.***

- 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.

**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!***

**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!***

***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.***

Вместе с детьми рассматриваем  ситуации защиты от микробов и делайте **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.***

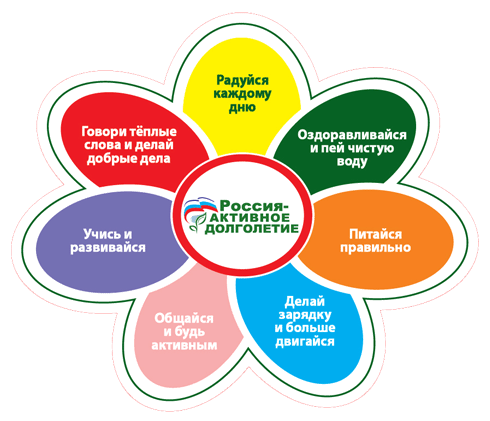
***От простуды и ангины помогают апельсины.***

***Ну, а лучше съесть лимон***

***Хоть и очень кислый он.***

**Пословицы и поговорки.**

*Закаляй свое тело с пользой 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.*

**

**Конспект интегрированного занятия "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.*

1. *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).