

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 306»

ГУО администрации города Красноярска

660012, г. Красноярск, ул. Судостроительная, 103, тел/факс (8-3912) 61-63-15, E-mail: mdoy306@yandex.ru

ОГРН 1022402302999, ИНН/КПП 2464032461/246401001

**Проект по здоровьесбережению
«В гостях у доктора Пилюлькина»**

Красноярск, 2023 г.

Актуальность:

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье – человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровью сбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения. Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает ни у кого сомнения. Поэтому, понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, я стараюсь целенаправленно работать над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, искать новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использовать в работе передовой опыт.

Цель проекта: систематизировать физкультурно-оздоровительную деятельности в группе с вовлечением в нее всех участников образовательного процесса (родителей, узких специалистов) для сохранения здоровья воспитанников, снижения их заболеваемости.

Гипотеза: Участники проекта будут бережнее относиться к своему здоровью, правильно применять полученные знания в жизни.

Задачи проекта:

- *Оздоровительная* – развитие и укрепление костной, мышечной сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов дошкольников, развитие движений, а также закаливание;

- *Образовательная* – формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных движений, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье;

- *Воспитательная* – формирование нравственно-физических навыков; выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно-гигиенических навыков.

Продолжительность проекта: краткосрочный (3 недели).

Участники проекта: Педагоги МАДОУ, дети подготовительной группы, родители.

Этапы проектной деятельности:

План реализации проекта

№	Вид детской деятельности	Ответственные
<i>Подготовительный этап</i>		
1.	Подбор литературы о профилактике здоровья, о пропаганде вредных привычек	Воспитатели

2.	Составление плана мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ	Воспитатели
Основной этап		
1.	Анкетирование родителей	Воспитатели
2.	Проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Воспитатели, родители
3.	Проведение в группе «Дня здоровья» для детей	Воспитатели
4.	Занятия с детьми: «Путешествие в страну здоровья» «С утра до вечера» «Красота души и тела» «Будем стройные и красивые»	Воспитатели
5.	Рисование на тему: «Виды спорта»	Воспитатели
6.	Оформление альбома: «Виды спорта»	Воспитатели
7.	Формы работы с родителями. Перспективное планирование	Воспитатели
8.	Досуг для детей «Веселые эстафеты»	Воспитатели
Заключительный этап		
1.	Оформление плакатов «Здоровый образ жизни»	Воспитатели, родители
2.	Выставка рисунков детей «Виды спорта»	Воспитатели
3.	Подведение итогов реализации проекта	Воспитатели

Реализация проекта в разных видах деятельности

Вид деятельности	Виды детской деятельности
Игровая деятельность	1.Комплекс дидактических игр («Разложи по порядку», «Найди пару», «Спортивное домино», «Хорошо и плохо», «Спорт зимой и летом»)

	<p>2. Сюжетно-ролевые игры «Спортивная школа», «Олимпийские игры»</p> <p>3. Настольные игры («Спартакиада», «Шашки», «Кто быстрее?»)</p> <p>4. Игры-соревнования «Кто быстрее», «Самый ловкий», «Мы спортсмены».</p> <p>5. Картотека народных подвижных игр «Сундучок бабушкиных игр»</p>
Познавательное развитие	<p>1. Рассматривание иллюстраций</p> <p>2. Выставка книг</p> <p>3. Оформление альбомов</p> <p>4. Цикл бесед «Великие спортсмены», «Сила и здоровье», «С физкультурой мы дружны», «Правильное питание», «Закаливание», «Личная гигиена»</p> <p>5. ООД на тему «Оптимальный двигательный режим, его дозирование и польза»</p>
Речевое развитие	<p>1. Разучивание загадок, стихотворений, физкультминуток, пальчиковых игр, пословиц на занятиях и в свободной деятельности</p> <p>2. ООД по развитию речи на тему: «Такие разные мячи»</p>
Ознакомление с литературой	<p>1. Чтение и обсуждение художественной литературы по теме</p> <p>2. Заучивание стихов</p>
Художественное творчество	<p>1. Организация выставки рисунков «Мы со спортом дружны»</p> <p>2. Лепка «1,2,3-спортивная фигура замри!»</p> <p>3. Коллаж «Олимпийский огонь»</p>
Физическое развитие	<p>1. Разучивание физкультминуток, подвижных игр, комплексов дыхательных и пальчиковых гимнастик</p> <p>2. Разучивание танцев с лентами</p> <p>3. Различные виды массажа</p> <p>4. Упражнения на напряжение и расслабление «Минутки шалости», «Минутки тишины»</p>
Музыка	<p>1. Разучивание песен, танцев, прослушивание аудиозаписей</p> <p>2. Использование ритмических движений в сопровождении музыки</p>
Работа с родителями	<p>1. Родительское собрание «Участвуем в проекте «Если хочешь быть здоровым!»</p> <p>2. Фотовыставка для родителей</p> <p>3. Индивидуальные беседы о физических качествах и умениях каждого ребенка, о значении совместной двигательной деятельности</p>

План мероприятий по оздоровлению детей в МАДОУ

1. Провести родительское собрание на тему: «Участвуем в проекте «Если хочешь быть здоровым!»»
2. Провести с детьми занятия по темам о здоровье.
3. Провести с детьми «День здоровья»
4. Провести досуг с детьми «Веселые эстафеты»
5. Провести спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»
6. Провести анкетирование среди родителей:
«Определение уровня знаний о здоровом образе жизни» и
«Оценка деятельности ДОУ в рамках физического развития детей»
7. Составить перспективное планирование форм работы с родителями по
Здоровому образу жизни.
8. Оформить альбом «Виды спорта»
9. Оформить выставку стенгазет «Здоровый образ жизни»
10. Оформить выставку рисунков детей «Виды спорта»

Сценарий спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»

Цели:

- Пропаганда здорового образа жизни среди детей и их родителей.
- Укрепление морального облика семьи.
- Привлечение родителей к сотрудничеству по сохранению и укреплению здоровья детей.
- Повышение интереса взрослых к физкультуре и спорту.

Задачи:

- Тренировать и развивать силу, ловкость, находчивость, быстроту и точность движений, правильную осанку, внимание.
- Воспитывать чувство дружбы, сплоченности, желание укреплять свое здоровье.
- Показать родителям уровень физической подготовки их детей.

Оборудование:

Мячи, кегли, гири, эстафетная палочка, корзины, гимнастическая палка, воздушные шарики, флажки, плакаты.

Участники: Семья ... Папа –
Мама –
Ребенок –
Семья ... Папа –
Мама –
Ребенок –

Предварительная работа: Украшение физкультурного зала, подготовка плакатов, оборудование для эстафет. Приобрести грамоты, медали. Выбрать состав жюри.

Ход мероприятия

Ведущая: Добрый вечер, дорогие дети и уважаемые взрослые! Наши спортивные соревнования под названием «Папа, мама, я – спортивная семья» проходят в рамках проекта «Если хочешь быть здоровым!». Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же мы не будем ставить спортивные рекорды, наша цель – активный отдых и здоровый образ жизни, а главное – атмосфера праздника, доброжелательности, взаимного уважения. Мы призываем команды к честной спортивной борьбе и желаем всем успеха!

А сейчас представляем членов жюри ...

Перед началом наших соревнований предлагаем познакомиться с «необычными» правилами игры:

- Бежать только в указанном направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству.
- Передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила.
- Соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее!», означающий: быстрее ветра на бегать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника жюри не бить.
- Использовать спортивный инвентарь строго по назначению – гириями более 16 кг в соперников не кидаться.
- Громче болельщиков не кричать, кроссовки в них не бросать.
- Соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.

Ведущая: Сегодня мы рады приветствовать и представить дружные спортивные семьи...

Домашним заданием каждой команды было придумать название команды и девиз. Просим представиться каждой команде...

Ведущая: Вот мы с вами поприветствовали наши команды и мы начинаем наш спортивный праздник с первой эстафеты. всем известно, что королева спорта – легкая атлетика, поэтому наши соревнования начинаются с бега.

1. «Скоростной бег»

Бег с эстафетной палочкой. Все бегут до ориентира, палочка передается.

Условие: Оббегать ориентир и бег по – муравьиному (носочек к пяточке, пяточка к носочку).

Ведущая: С эстафетой справились отлично,
Быстро бегать – это всем привычно.
А сейчас возьмем мы в руки мяч
мастерство оценим передач.

2. «Прокати шарик»

Прокатывание воздушного шарика гимнастической палкой до ориентира и обратно.

Ведущая: А теперь нам нужно перевести дух, ведь впереди у нас не менее сложные состязания. Слово предоставляется жюри (подводятся итоги двух эстафет, объявляются результаты).

Ведущая: Объявляется мини – пауза (стихи детей о пропаганде вреда курения)

- 1) Коля, коля, не кури –
Вредно для здоровья!
Лучшей пей ты каждый день
Молоко коровье.
- 2) Каждый день у нас Денис
Курит по полпачки.
Лучше ел бы мальчик наш
Леденцы на палочке.
- 3) От никотина плохо всем,
Кто с курящим рядом.
Чтобы не было беды,
Взрослым курить бросить надо!

Ведущая: Продолжаем наши соревнования и следующий конкурс для капитанов команд – пап.

3. «Поднимание гири»

Условие: Кто больше поднимет вверх гирю.

Ведущая: Переходи к следующей эстафете.
Что за чудо – скок да скок!
Гляньте, тронулся мешок!
Эй, хватай его, ловите,
Поскорей мешок держите!

4. «Веселые прыжки»

Прыжки в мешках на двух ногах до ориентира.

Ведущая: Предоставляется слово жюри (оцениваются 3 и 4 конкурсы, подводятся первые результаты).

Ведущая: А сейчас опять мини – пауза

- 1) Просыпаюсь рано-рано,
Не тянусь.
Я сегодня вместе с мамой поднимусь!
Физзарядка началась,
Делай "раз!"

Шире шаг, не отставай!
Делай "два!"
Не задерживай, смотри!
Делай "три!"

2) Солнце в окна посмотрело,
Хорошо!
Буду смелой, буду сильной
И большой!
Просыпаюсь утром рано,
Не тянусь.
Я и завтра
Вместе с мамой поднимусь!

Ведущая: Продолжим наш веселый праздник следующей эстафетой.
Всех, и взрослых, и ребят,
Вызываем на канат.
Шесть тут справа,
Шесть тут слева,
Только мускулы трещат.

5. «Перетягивание каната»

Ведущая: Мы подошли к финальному конкурсу, который называется «попади в цель».

6. « Попади в цель»

Участники выполняют прыжки между предметами «змейкой» с мячом, зажатым между ног до ориентира, забрасывают мяч в корзину. Обратный игрок возвращается бегом и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и забросившая большее количество мячей.

Ведущая: Последний вид соревнований
Мы завершили. и сейчас
Итог всех наших состязаний
Пусть судьбы доведут до нас.

Слово жюри: (оценивание 5 и 6 эстафет, подведение итогов всего мероприятия).

Награждение победителей!

Ведущая: Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
За азарт соревнования,
Обеспечивший успех.
Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.

Говорим всем «До свидания!»
До счастливых новых встреч!

Бланк оценок команд

ЭСТАФЕТЫ	»	»
«Скоростной бег»		
«Прокати шарик»		
«Поднимание гири»		
«Веселые прыжки»		
«Перетягивание аната»		
«Попади в цель»		
ИТОГИ:		

Член жюри:

Приложение № 5

Конспект досуга «День Здоровья»

Программное содержание: Уточнить знания детей о здоровом образе жизни (режим, питание, сон, утренняя зарядка, пальчиковая гимнастика, массаж, прогулки, одежда по сезону и по погоде, культурно – гигиенические навыки, двигательная активность и т.д.)

Предварительная работа: Беседы о микробах, о личной гигиене, о пище и воде. Сюжетно – ролевые игры «Больница», «Санаторий».

Материал: Куклы, теннисные шарики, рюкзаки, атрибуты для сюжетно – ролевых игр.

Ход занятия

Утром в группу к ребятам приходит Знайка.

Знайка: Ребята, я пришел узнать как вы живете в детском саду. Куда вы сейчас собираетесь?

Дети: На зарядку.

Знайка: А зачем надо делать зарядку? (Ответы детей.)

Дети: А теперь, Знайка, пойдем мыть руки перед завтраком.

Знайка: Ребята, а вы знаете, как правильно мыть руки и зачем это надо делать? (Ответы детей.) Надо тщательно намыливать руки, особенно между пальцами, так как там много микробов.

От простой воды и мыла

У микробов нету силы!

Вы правильно делаете, вытирайте руки каждый своим полотенцем. А почему надо так поступать? (Ответы детей.) Ребята, а где ещё есть микробы? (Ответы детей.) Микробы находятся не только на руках : они летают по воздуху, попадают на кожу, в ранки, они есть и на одежде, и на всех предметах. Микробы могут передаваться от одного человека к другому. Когда вы чихаете и не прикрываете нос и рот, микробы разлетаются в разные стороны, заражая всех окружающих. Они могут разлетаться на расстояние до десяти метров. Давайте поиграем.

Проводится игра «Микробы»: дети делятся на две команды («Чихающие» и «Заражающиеся»), которые расходятся на 5-10 метров. Команда «Чихающих» говорит: «Ап-чхи» и бросает в противоположную команду теннисные шарики. Дети из команды «Заражающихся» должны увернуться. Тот, в кого попал шарик, выходит из игры и начинает «чихать».

Знайка: Другой способ передачи инфекции – через предметы, которыми вы пользуетесь. Как правило, это личные вещи: зубная щетка, расческа, носовой платок. Сыграем в игру «Можно – нельзя», её придумал американский учитель здоровья Джуно. Давайте соберем вещи, которыми вы пользуетесь, и положим на стол. Поднимая их по очереди, говорим, можно ли ими пользоваться сообща или нет. Если можно, то кладем в коробочку «Можно», если нет – в коробочку «Нельзя». Проводится игра. Например: карандаши мы положим в коробочку «Можно».

Знайка: Ребята, мы сегодня узнали, как можно заболеть. Назовите мне все способы проникновения микробов в наш организм. (Ответы детей.) Теперь мы знаем, как с ними надо бороться. (*Мыть руки, овощи, делать влажную уборку.*) А сейчас я вместе с вами пойду в лес. Вы приготовили все необходимое к походу?

Знайка проверяет, правильно ли дети собрали вещи для похода. Затем Знайка проводит с детьми беседу о здоровой и вредной пище.

Знайка: Ребята, назовите, какие продукты полезны для здоровья, а какие не очень? (Ответы детей.) Овощей и фруктов можно есть много, а вот жирное и сладкое, соленое надо есть в меру.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить,

Все без исключения –

В этом нет сомнения!

Ребята, а вы знаете, что люди, которые отбирают полезные продукты для вашего питания, называются диетологами? В детских садах, школах, больницах диетологи разрабатывают специальное меню для вашего здоровья. А кто-нибудь из вас обращался к диетологу? (Ответы детей.) Ребята, как вы думаете, когда лучше пить: до еды, во время еды или сразу после нее пить не очень полезно, потому что в желудке вырабатывается желудочный сок, который переваривает пищу. Если выпить воды, то она разбавит желудочный сок, и он плохо переварит пищу. Запомните это.

Воспитатель: А сейчас, ребята, всем пора отдыхать, потому что во время сна наше тело отдыхает. Тихий час.

После сна в группу снова приходит Знайка и говорит:

Дети, дети полно спать,

Быстро, быстро всем вставать!

Приглашаю детвору

На веселую игру!

Проводится комплекс ритмической гимнастики, после сна.

Знайка: Ребята, а как называются дома, которые помогают беречь здоровье и лечиться? (*Санаторий, дом отдыха, больница, поликлиника, аптека*).

Проводится сюжетно-ролевая игра «Аптека».

Знайка: Что может здоровый человек, а что больной? (Ответы детей.) Что в жилище полезно, а что нет?

Дети: Чистый воздух, порядок, влажная уборка и т.д.

Проводится коллективная уборка. Дети протирают пыль в игровых зонах, растения, расставляют красиво игрушки.

Знайка: Как чисто и красиво стало в группе. Вы знаете, как надо заботиться о здоровье.

Я сегодня очень рад!

Побывал я с вами,

Здоровыми друзьями.

Всем теперь я расскажу

О том, как вы живете.

Знайка на прощанье просит детей нарисовать картинку «День здоровья».

Приложение № 6

Конспект занятия «Путешествие в страну здоровья»

Предварительная работа: Беседы о здоровом образе жизни, рассматривание альбома о спортсменах «Виды спорта»; чтение К. Чуковского «Мойдодыр».

Ход занятия

Воспитатель: сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие в Страну здоровья. Мы узнаем о том, как надо заботиться о своем здоровье, чтобы быть сильными, здоровыми, красивыми. А чтобы попасть в страну здоровья, отгадайте загадку:

Зимой падает, весной журчит,

Летом шумит, осенью капает (вода).

- Для чего нужна вода? (человек, животные и растения не могут жить без воды. Вода нужна, чтобы готовить, стирать, умываться. Без воды засохли бы деревья, кусты, все растения).

- А как умываются животные? Покажите. (Дети имитируют умывание животных).

- В какой сказке говорится о том, как умываются животные? («Мойдодыр»)

- Кто написал эту сказку? (корней Иванович Чуковский)

- Давайте вместе вспомним эту сказку.

Рано утром на рассвете
Умываются мышата,
И котята, и утята,
И жучки, и паучки.

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане.
И в ванной, и в бане,
Всегда и везде
Вечная слава воде!

Воспитатель: сейчас я прочитаю вам сказку или быль. Вы решите это сами. Слушайте внимательно.

«В одной квартире жила девочка – грязнуля. Она не любила умываться, поэтому у нее на руках поселились микробы, которые так и норовили попасть ей в рот. и однажды это произошло. Девочка заболела. пришел доктор и сказал, что это из-за микробов. Он дал ей одно средство, которое помогло девочке от них избавиться».

1. Как вы думаете, что это за средство? (мыло)
2. А какие еще советы мы можем дать этой девочке? (умываться по утрам, после сна, мыть руки и ноги перед сном каждый день, обязательно мыть руки после прогулки, после игр, посещения туалета)
3. Верно. А какое еще средство, чтобы избавиться от микробов в помещении? (чистый воздух, проветривание, влажная уборка)
4. А что еще помогает нам быть здоровыми? (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, отдых на даче, купание)

Давайте представим себе, что сейчас лето. Мы едем на дачу. Все веселой гурьбой бегут к речке и с разбегу плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами. Дети брызгаются друг в друга водой. Ведь так все любят купаться в воде!

Воспитатель предлагает ребятам инсценировать рассказ.
Подводится **итог занятия.**

Конспект занятия «С утра до вечера»

Программное содержание:

- познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;
- закрепить понятие о значимости режима дня;
- воспитать желания придерживаться правил по его выполнению;
- развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приемы: беседа, вопросы к детям, объяснение, дидактическая игра «Разложи по порядку», игровой момент, рассказ воспитателя.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

Словарная работа: познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждения детей). А еще зачем? (ответы детей). Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать когда наступит обед, время прогулки и сна.

Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени (высказывание детей).

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей). Как можно назвать тех кто все делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно! «Успевайки» и «Неуспевайки». Догадались или вспомнили книжку. Которую мы с вами читали?

Вы все правильно сказали. Однако у наших «Успеваек» есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (ответы детей, дополнение воспитателя).

Дети, мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему, как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

Методика проведения	Дозировка
----------------------------	------------------

Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок	Повторить 5 -6 раз
Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить	Повторить 5 - 6 раз
Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны	В течение 20 - 30 секунд

Воспитатель: А теперь мы с вами поиграем в игру «Разложи по порядку».

Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание на необходимость выполнения гигиенических процедур в течение всего дня и т. д.

Воспитатель: Ребята, помните, на прошлом занятии мы с вами рисовали своих «здоровеек» и придумывали им имена. Так вот, два ваших персонажа прислали нам письма, правда не знаю кто, они не написали свои имена, послушайте, я вам их зачитаю. (звучит спокойная лирическая музыка).

«Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что-нибудь вкусненькое и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор, сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лесу много комаров и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким «красотуликом», толстеньким, румяньким». Вот такое письмо прислал один наш друг, а теперь слушайте другое письмо.

«То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будят солнышко и птицы. Делаю зарядку. Я хожу в лес за грибами и ягодами. С удовольствием купаюсь в озере, хоть оно и далековато от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки, вода - это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю. Что хвастовство, это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, загорел, стал сильнее и крепче».

Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне, чье письмо вам больше понравилось? (высказывание детей). Да, вы правы. Но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным? (ответы детей). Да верно. Правильный режим дня, он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе, купался в озере, вставал вовремя и т. д. А второй ленился все это делать и из письма видно, что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью. И вот вывод дети: правильно составь

свой распорядок дня, выполняй его, не ленись и ты будешь весело играть, хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым.

Конспект занятия «Будем стройные и красивые»

Программное содержание:

объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;

показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;
воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приемы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

Материал: картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сторбленная спина.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, что такое здоровье? Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье? Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской «Дедушка и мальчик» (дети сидят на подушечках-душечках в свободной форме):

Жил старый, старый мальчик
С сутулою спиной,
Он горбился за книгой,
Сгибался за едой.
И он ворчал. Ворчал. Ворчал,
И всех он огорчал.
Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.
Попросят мыт посуду,
Ворчит - бурчит! "не буду"
Не буду! Не буду!
И у него был дедушка,

Который не ворчал,
И не ворчал. И не ворчал.
А всех он выручал.
Какой - то странный дедушка.
Какой - то он чудной,
Веселый, статный дедушка.
Ну просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека). Что вы об этом думаете? (высказывание детей). Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый, и такая некрасивая у него осанка? (суждения детей). Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела: не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

В путь пойдем мы спозаранку, Не забудем про осанку. До чего трава высока, То крапива, то осока. Поднимаем выше ноги, Коль идем мы по дороге. Дождик, дождик, кап - кап - кап - Мокрые дорожки. Все равно пойдем гулять, У нас есть сапожки	Ходьба друг за другом; ходьба на носках, на пятках, змейкой; ходьба, высоко поднимая ноги; бег в среднем темпе
---	---

Воспитатель: А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую, правильную осанку?

Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь, что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их:

1) Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть, все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки).

2) Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное. На таком расстоянии должна находиться голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете.

3) Правило третье: между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите.

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того, чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

Итоги занятия.

Конспект занятия «Красота тела и души»

Программное содержание:

научить детей эстетическому восприятию человеческого тела;
показать значимость здорового образа жизни каждого из нас;
раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты;
воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым;
развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.

Методические приемы: использование иллюстративного материала, вопросы к детям, рассказ воспитателя, ритмические движения, закрепление пословиц.

Материал: иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам, лист бумаги; цветные карандаши, фломастеры на каждого ребенка.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова: статуя, тело, Олимпийские игры, красота, благородный, равнодушный.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций, чтение художественных произведений, беседы на нравственные, этические темы.

Ход занятия

Воспитатель: ребята, посмотрите на иллюстрацию. Как вы думаете. Кто здесь изображен? (суждения детей). Дети - это статуи, созданные древними мастерами. Мастера эти очень давно жили в стране, которая называется Греция. Жили они так давно, что и страну Древней Грецией, а людей живших в то время - древними греками. Они много времени посвящали разным искусствам, а тело свое постоянно совершенствовали. Много бегали, прыгали, занимались гимнастикой. Они организовали самые первые олимпийские игры. Победителям этих олимпийских игр ставили мраморные памятники. С тех пор и

служат изображения древних греков образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту.

А вам нравятся эти статуи?

Природа создала человеческое тело красивым. Но каждый должен и может его сделать лучше. Хочу услышать, что вы думаете по этому поводу. Что для этого необходимо? (высказывания детей). Да, если заниматься физкультурой и спортом, следить за осанкой. Соблюдать режим дня, то человек становится крепким, движения будут радовать глаз других людей.

Вот и мы, чтобы не засиживаться с вами, сейчас встанем, выпрямим спины, красивой походкой пройдем на середину групповой комнаты и выполним под музыку несколько движений.

Методика выполнения	Дозировка
Имитация ныряния в воду, и вынырнуть из воды голову наклонить вниз, затем плавно поднять, посмотреть вверх.	Повторить 6 раз
Развести руки, слегка согнутые в локтях, в стороны, пальцы сомкнуты, повернутся сначала влево, затем вправо	Повторить 6 раз
Легкое покачивание плечей, мягкое приседание в такт музыки.	Повторить 6 раз

Воспитатель: ну вот, ребята, мы немного с вами подвигались, размялись и можем дальше работать. Сейчас мы с вами присядем вон там на ковре на подушечках-душечках. Сядем удобно, кто, как хочет. Мы с вами знаем немало сказок о красивых, но злых людях. Каких красивых, но злых и жестоких героев сказок вы знаете? (высказывания детей). А сейчас пройдите, кто желает, к столам и выберите иллюстрации сказок, которые вы назвали и героев, если они там есть, красивых и злых. Назовите их. Молодцы. А теперь наоборот возьмите те иллюстрации, на которых герои не очень внешне привлекательны, но очень добрые и отзывчивые. Назовите эти сказки и героев. Молодцы! Предлагает убрать материал на место.

Дети, когда человек совершает добрые и благородные поступки, мы говорим, что это нравственно красивый человек. А о человеке равнодушном, холодном, злом, хотя и красивом говорим, что он не привлекателен. Кого из своих знакомых вы можете считать красивым и почему (высказывания детей).

Как вы думаете лучше быть душой красивым или телом? (высказывание детей). Да, дети, человек должен быть красив и душой и телом. И эта красота может быть только у здорового человека.

Давайте с вами вспомним пословицы о красоте человека («Лицом хорош, и душою пригож», «И белится, и румянится, да все не приглянется»).

**Перспективное планирование форм работы с родителями
по охране и здоровью детей в подготовительной группе**

Месяцы	Форма работы	Темы
Сентябрь	Беседа Статья	«Режим дня в детском саду и дома» «Вода – друг человека»
Октябрь	Лекция Статья	«Полезьа закаливания в детском саду» «Закаливание полости рта»
Ноябрь	Беседа Статья	«О пользе прогулок» «Плоскостопие»
Декабрь	Родительское собрание Анкетирование Досуг с родителями Статья	«Участвуем в проекте «Если хочешь быть здоровым!» «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни» «Папа, мама, я – спортивная семья!» «Симптомы и лечение ОРВИ»
Январь	Дискуссия Статья	«Какими средствами лечить ребенка?» «Профилактика гриппа»
Февраль	Беседа Статья	«Формирование правильной осанки» «Чай на травах» - народные рецепты
Март	Беседа Статья	«Зрение, как его сберечь» «Гуляем в морозную погоду»
Апрель	Консультация Статья	«Спорт – в жизни ребенка» «Сезонная одежда на прогулку»
Май	Лекция Статья	«Ухо, горло, нос» «Физическое воспитание ребенка в семье»
Июнь	Экскурсия в парк Статья	«Поход на природу» «Профилактика травматизма»
Июль	Беседа Статья	«Спортивный уголок дома» «Как и когда собирать лекарственные травы»
Август	Лекция Статья	«Двигательная активность детей» «Как сохранить зрение ребенка?»

Сценарий досуга «Веселые страты»

Цели:

- закрепить знания о необходимости занятия спортом для физического развития организма;
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спорта;
- развивать смелость, выносливость, соревновательный дух.

Оборудование: мячи, кубики, корзины, метлы, воздушные шарик, гимнастические палки, обручи, кегли.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами собрались на веселые старты.

Улыбкой светлой,
Дружным парадом
День здоровья начать нам надо.
Давайте все дружно крикнем
Дню здоровья: «Ура! Ура! Ура!».

Кто скажет, что значит быть здоровым? Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, а еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Давайте и мы с вами сегодня подвигаемся, точнее посоревнуемся. У нас есть две команды и болельщики, которые будут болеть за команды. И так начинаем наши соревнования.

1. «Передай мяч»

Дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч над головой.

2. «Мачеха и Золушка»

В каждой команде первый ребенок – «Мачеха» - берет корзину с кубиками, бежит до ориентира и высыпает кубики, а затем возвращается, передает корзину следующему игроку «Золушке». Он должен добежать до ориентира, собрать кубики и вернуться к команде.

3. «Баба Яга в тылу врага»

Ребенок садится верхом на метлу и бежит до ориентира, обегает его и возвращается к команде, передает метлу следующему игроку.

4. «Трудолюбивый муравей»

Первый участник команды берет гимнастическую палку, бежит до ориентира, обегает его, возвращается к команде и за ним за палку цепляется следующий игрок. В конце за нее должны держаться все члены команды.

5. «Сквозь игольное ушко»

Участник бежит, продевает через себя обруч, добегают до ориентира, обегает его, возвращается обратно, добегают до команды и передает эстафету.

6. «Воздушный шарик»

Участники должны гимнастической палкой довести воздушный шарик до ориентира, обогнуть его и назад к команде передать эстафету.

Воспитатель: Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровыми стали.
Я вам сейчас загадки загадаю,
А вы слушайте внимательно
И отвечайте обязательно.

1. Не пойму, ребята, кто вы?

Пчеловоды? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре!

Ты бы лучше отошел, мы играем в ...

(волейбол)

2. Короли - то, короли –
Воевать опять пошли!
Только начали войну –
Сразу съели по слону.

(шахматы)

3. На льду я вычертил восьмерку –
Поставил тренер мне пятерку.
Что это за вид спорта?

(фигурное катание)

4. В небо ласточкой вспорхнет,
Рыбкой в озеро нырнет.

(прыжки в воду)

5. О нем газеты говорят:
«Толкнул он дальше всех снаряд»

(толкание ядра)

Воспитатель: Вот настал момент прощания.

Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнования,
Обеспечивший успех.
В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом не разлучен.
Проживешь ты до ста лет!
Вот и весь секрет!
Праздник завершать пора –
Крикнем празднику: «Ура!»