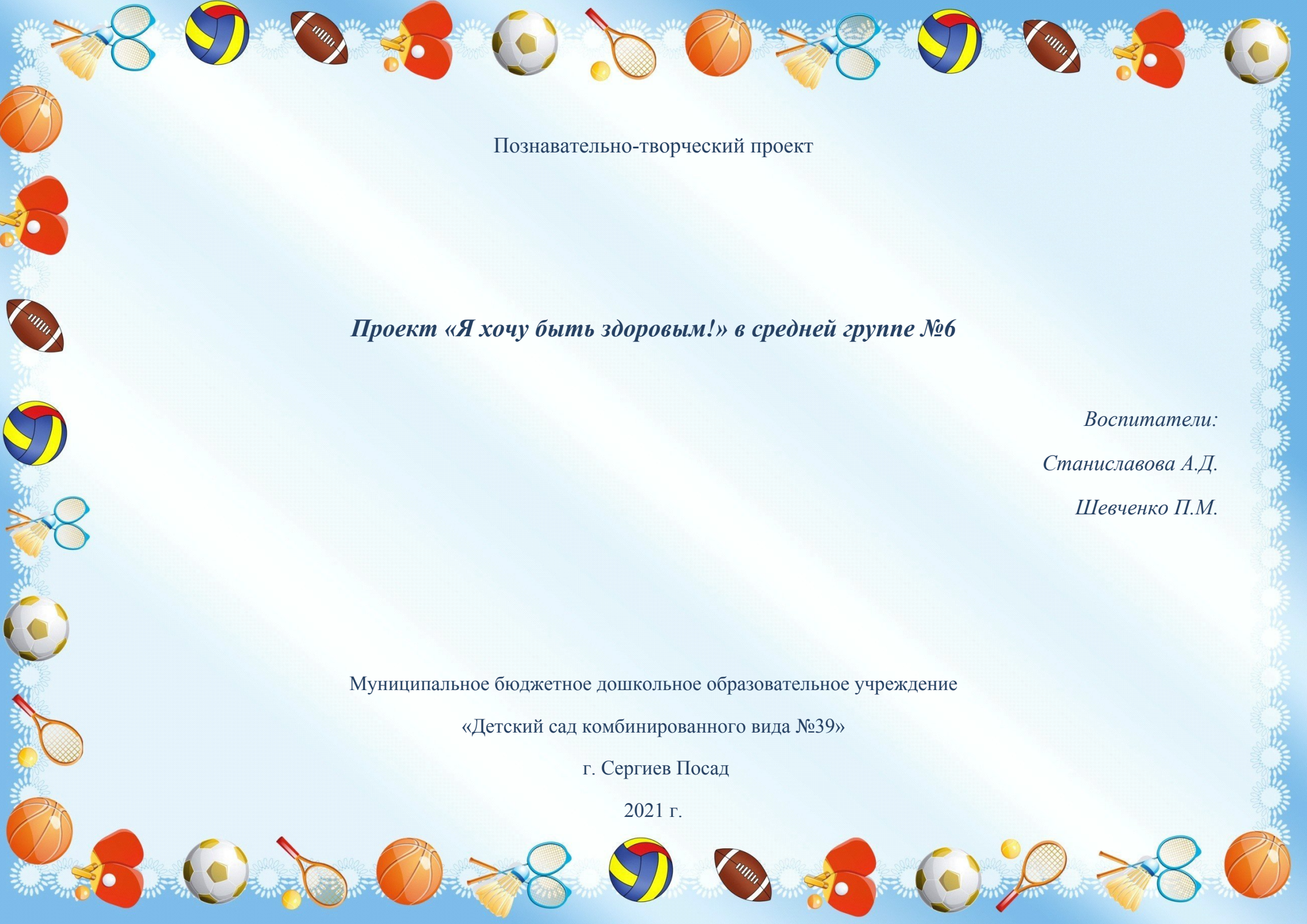


A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red flower, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, a volleyball, a football, and a tennis ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white dots.

Познавательно-творческий проект

Проект «Я хочу быть здоровым!» в средней группе №6

Воспитатели:

Станиславова А.Д.

Шевченко П.М.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №39»

г. Сергиев Посад

2021 г.

Введение:

1. Постановка проблемы.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных учреждений, является сохранение и укрепление здоровья детей. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности. И когда, как не в дошкольном детстве необходимо закладывать потребность быть здоровым, стать полезным членом общества.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Вид проекта: среднесрочный (сентябрь-ноябрь 2021 года)

Тип проекта: познавательно-творческий.

2. Цель проекта:

Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.

3. Задачи проекта:

- обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах;
- формировать представление детей о здоровье и здоровом питании;
- формировать у детей мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье.
- развивать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.



4. Методы и формы работы:

1. Игровой;
2. Объяснительно – иллюстративный метод;
3. Метод эстетического убеждения и эстетического выбора (убеждения красотой, направленный на формирование эстетического вкуса;
4. Словесные; подражание, диалог, беседы по картинкам, отгадывание загадок, чтение художественных произведений;
5. Дидактические игры и упражнения, игровые ситуации;
6. Общение и совместная деятельность взрослых и детей;
7. Оформление выставок детского творчества;
8. Метод двигательной активности (подвижные игры, физкультминутки, пальчиковые гимнастики и динамические паузы);

5. Ожидаемые результаты:

Для детей:

1. Увеличение двигательной активности детей;
2. Расширение осведомленности детей о здоровом образе жизни;
3. Научить с помощью налаженных взаимоотношений в коллективе, добиваться общей цели и радоваться общим достижениям;
4. Бережно относиться к своему здоровью.

Для родителей:

1. Заинтересовать родителей спортивными играми, эстафетами, как средством совместного здорового семейного отдыха.
2. Активизируют свои знания по вопросам формирования основ здорового образа жизни у детей;
3. Придерживаются единых с учреждением требований в вопросах формирования у детей представлений и навыков здорового образа жизни;

6. Аннотация проекта

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. В ходе данного проекта дети узнают о важности занятий спортом, о правильном питании, соблюдении режима дня.

7. План мероприятий:

I этап – предварительный:

- а) выбор темы и цели проекта, формы его защиты;
- б) подбор методического материала, научно-популярной и художественной литературы, иллюстраций по теме проекта;
- в) подбор дидактических игр, иллюстраций, приобретение материалов для изобразительной и другой деятельности;
- г) ознакомление родителей с предстоящим проектом. Составление совместного плана работы над проектом. Оформление родительского уголка.

II этап – основной:

Дата	Работа с детьми	Работа с родителями	Совершенствование предметно-развивающей среды
	Беседа «Что такое витамины и где их найти»	Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»	Иллюстрации «Витамины»
	Д/И «Что вредно, а что полезно для зубов», «Режим дня», «Витаминная семья», «Что приготовить из овощей и фруктов», «О пользе купания и умывания».		Д/И
	Сюжетно-ролевая игра: «Витаминный обед для гостей»		Атрибуты для с/р.и: муляжи овощей, куклы, игрушечная посуда, предеты-заместители.
	Художественно-эстетическое развитие, рисование «Микробы».	Буклет «Комплекс зрительной гимнастики на каждый день»,	Трубочки, акварель, альбомные листы
	Игровые упражнения: « Не пропусти мяч», «Не задень», « Прокати обруч», «Вдоль дорожки», «Подбрось, поймай», « Кто быстрее добежит до кубика»		
	Чтение худ.литературы.М.Горький «Война грибов», К.Чуковский «Федорино горе», Л.Толстой «Хотела галка петь», С. Маршак «Вот какой рассеянный», К. Чуковский «Доктор Айболит»		
	Беседа «Как нужно заботиться о своем здоровье»	Консультации для родителей: «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»	Иллюстрации по теме «Как заботиться о своем здоровье»
	Подвижные игры: «Самолёты», «Цветные автомобили», «Зайцы и волк», «Беги к тому, что назову», «Кот и мыши», «Кролики»		
	Театрализованная игра «Весёлые овощи»		Костюмы овощей
	Сюжетно-ролевая игра: «Спортивная школа»	Консультация «Компьютер - плюсы и минусы»	Атрибуты для с/р.и: мячи, массажные коврики, кольцеброс,

			кегли, медицинский халат, набор доктора, вывеска « <i>Спортикола</i> ».
	Игровая ситуация: «К нам пришла медсестра»		
	Беседа «О здоровой пище»		Иллюстрации по теме «Здоровая пища»
	Художественно-эстетическое развитие, аппликация «Витаминный салат».	Папка-передвижка: «Соблюдаем режим дня – сохраняем здоровье!»	Клей, ножницы, цветная бумага
	Просмотр мультфильмов: Фиксики-Витамины, Фиксики-Микробы, Мойдодыр 1954 г, Спортания-здоровый образ жизни, Ради здоровья. Смешарики.3D СПОРТ		
	Беседа на тему, «Если хочешь быть здоров - закаляйся».		Иллюстрации по теме: «Если хочешь быть здоров, закаляйся»
	Спортивная эстафета "Быть здоровыми хотим"		

III этап – заключительный:

Спортивная эстафета "Быть здоровыми хотим"

Беседа «Что такое витамины и где их найти»

Цель: обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах

«Дети! Что вы любите есть больше всего? В чём разница между «вкусным» и «полезным»? Рассказ воспитателя о том, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Вопрос: Что вы знаете о витаминах? Беседа строится в форме диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей. В конце обсуждения обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ. Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С.

Воспитатель: Дети! Давайте разучим стишок про витамины:

Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А,В,С.

(Л. Зильберг)

Вопрос: Какой витамин находится в чёрном хлебе, в морковке, в лимоне, в чёрной смородине и т.д. (ответы детей)

Воспитатель: Ребята! Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде. Если всё таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

А теперь, ребята, послушайте стихотворения про полезные продукты:

Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.



Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.

От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

Ты попробуй решить не хитрую задачку: Что полезнее живать – репку или жвачку

Вопросы к детям:

Какие названия витаминов вы уже знаете?

В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д?

Для чего нужны эти витамины?

Для чего особенно важен витамин А, В, С, Д?

Принимали ли , вы, когда – нибудь витамины в таблетках (драже , в виде сиропа)?

Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Воспитатель: Ребята! Вы наверное думаете, почему эти взрослые заставляют вас есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожное, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

Ребята! Назовите вашу любимую еду, что вы любите есть сами? (ответы детей).

Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названиях любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад – из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

Ребята, а что будет, если питаться одними сладостями? (ответы детей)



Сюжетно-ролевая игра: «Витаминный обед для гостей»

Воспитатель может проводить игру в разных вариантах. Ребята могут играть в своей группе друг с другом в воображаемой ситуации, по сценарию который обсудили раньше при подготовке, а могут пригласить к себе детей из другой группы или пойти к ним в гости заранее договорившись. Имея опыт игры всего лишь один раз в группе, дети легко переносят его в другие ситуации.

Количество детей: от 2 и более.

Педагогические приемы:

Беседы, чтение литературы, прослушивание музыкальных произведений, прямая передача игрового опыта, (диск с песней » Веселая кухня», разучивание стихов «Хозяйка с базара однажды пришла...», пальчиковая игра» Кашка — малашка», песенка с хлопками — разминка » К нам гости пришли».)

Видение ситуации:

1. Главную роль на первом этапе, получают дети с лидерскими качествами. Хорошо умеющие выражать свои мысли и четко говорить, не растеряться в трудных игровых ситуациях и найти правильное решение. Уметь закончить игру.

В игру введены дети с особенностями в развитии в кол-ве 2 чел:

Ребенок с нарушениями слуха, ему будут даны четкие инструкции его роли » глаза — в глаза» (ребенок будет иметь возможность прочесть по губам). Сконцентрировать внимание ребенка на его роли и роли партнеров. Обратить внимание детей на роль, которую будет выполнять этот ребенок. При необходимости придти на помощь. И аутичный ребенок, — воспитатель выступает в роли сопровождающего и направляющего этого ребенка в игре.

Ход игры.



Подготовку к игре педагог начинает с беседы о понимании детьми смысла слов, кто такие гости и хозяева. Что означает выражение правила хорошего тона? Сообщает, что правила игры требуют, чтобы хозяева были приветливы, вежливы по отношению к пришедшим гостям и друг другу. Предупредительны, часто произносили слова: «будьте добры», «будьте любезны», «пожалуйста», «спасибо», «ешьте на здоровье» и, т. д. Личным примером воспитатель показывает в игре, как правильно выполнять те или иные действия.

Затем все игровые действия начинаются с подготовки приема гостей. Дети выполняют взятые на себя роли. Как правило, это семья, в которой есть родители и дети, тети и дяди, домашние питомцы. Воспитатель предлагает детям навести порядок в квартире перед приходом гостей и приготовить еду. Напоминает, что надо распределить роли кто будет убираться, а кто готовить, кто украсит квартиру цветами, накроет на стол, правильно расставит столовые приборы. После окончания приготовлений дети договориться, как они встретят гостей, чем их займут, о чем будут вести беседы.

Также воспитатель может разучить с детьми куплеты известных песен «Веселая кухня» или «К нам гости пришли». А так же стихотворение Юлиана Тувима «Овощи»:

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку, Капусту, Морковку, Горох,

Петрушку и свеклу. Ох!..

К нам гости пришли,

Дорогие пришли, *(хлопки чередуются то по коленям, то в ладоши)*

Мы не зря кисель варили,

Пироги пекли.



И с капустой пирог,

И с картошкой пирог.

А который без начинки —

Самый вкусный пирог!

(пальчиковая игра – песенка)

Кашка – малашка, ты очень вкусна, *(Смыкаем большой палец и указательный, изображая кастрюлю, а пальцем другой руки помешиваем как ложкой)*

Если добавить туда молока, *(показываем как вливаем молоко)*

Сахар и соль, и корицу кладем, *(насыпаем сахар и солим)*

Маленьким гномам мы кашу даем, *(палец указательный — ложка, кормим гномиков)*

Слова песни повторяются, меняются только последние слова

Большим великанам мы кашу даем. *(Кастрюля большая и амплитуда круговых движений больше)*

Маленьким детям мы кашу даем. *(кастрюля размером с согнутую ладонь, пальчики большой и указательный не сомкнуты, как в первом куплете, а широко расставлены)*

Воспитатель предлагает детям самостоятельно составить план игры, как будут происходить действия в ней. Он может дать идеи более интересного развития сюжета, но основное содержание должны придумать играющие.

Игровая ситуация:



Один из вариантов игры может быть следующим. Звучит песня «Веселая кухня». Слышится звонок в виртуальную дверь. Это пришли «гости», кто-то из «хозяев» открывает дверь. Приглашает «гостей» войти. Принимает подарки и цветы, предлагает пройти в комнату. Все очень рады встрече. Гости занимают предложенные удобные места. Во время чаепития гостей занимают интересной беседой, угощают: «Попробуйте, пожалуйста, этот кусочек пирога!», «Не хотите ли еще чаю?».

После чаепития «хозяева» вместе с воспитателем развлекают гостей загадками, песнями, пальчиковыми и словесными играми. Дети заранее обсуждают, кто какие развлечения будет проводить.

Звенит колокольчик и со словами воспитателя — Раз, два, три, четыре, пять мы закончили играть! А теперь мы будем дружно все игрушки убирать!

Игра заканчивается

Подведение итогов:

Воспитатель обращает внимание детей, как приятно ходить в гости и принимать у себя гостей. Выслушивает мнения детей. Обсуждаются все не получившиеся ситуации и эпизоды, по мнению детей. Впечатления от игры. Узнать, хотели бы дети сыграть еще раз.

Художественно-эстетическое развитие, рисование «Микробы».

Цель: Уточнить представления детей, почему болеет человек, о том, что многие болезни вызывают микробы и вирусы. Познакомить детей с тем как выглядят микробы, как избежать их попадания в организм человека.

Воспитатель вносит в группу картину с изображением микробов.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, кто это к нам пожаловал в гости? (Ответы детей)

- А где живут микробы? (Ответы детей).

-Посмотрите какие злые микробы, они так и ждут деток, которые не хотят мыть руки перед едой. А вы ребятки всегда моете ручки перед началом приема пищи? (Ответы детей). Молодцы ребята, тогда у вас из-за микробов никогда не заболят животы.

- А теперь давайте повторим стихотворение про микробов. (Вместе с детьми читаем стихотворение «Микробы»).

Микробы.

Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие – не увидеть.

Их микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Физминутка «Моем руки»

Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда! (энергично потираем ладошку о ладошку)

Брызги – вправо, брызги – влево! Мокрым стало наше тело! (сжали в кулак пальцы, а затем с силой выпрямляем пальчики, как бы стряхивая воду)



Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро. (энергичными движениями «вытираем» поочередно руки).

Воспитатель: А я вам принесла волшебный мешочек. Хотите узнать что в нем?

Чтобы это вам узнать, нужно вам загадки отгадать.

Мы их, лёгких и красивых,

В очень ярких переливах

Через трубку надуваем

И на волю отпускаем (Мыльные пузыри)

Легче пуха я летаю,

Ярче радуги сияю.

Раздуваюсь ввысь и вширь

Потому что я ...? (пузырь)

Воспитатель: Ребята, а вы знаете как получить мыльные пузыри? (ответы детей)

В тепленькой водичке разведу я мыло...

Капельку шампуня, чтобы лучше было...

А теперь от сока трубочкой...

-Смотри!

Как переливаются эти пузыри...

На, попробуй, выдуй тоже!

И скажи на, что похоже?

В этих мыльных переливах,

Все нарядно и красиво...



Только в руки брать нельзя,
Лопнет, попадет в глаза...
Пусть себе они летают,
Просто небо украшают!

Воспитатель пускает мыльные пузыри, дети любуются ими и дают им свою характеристику (воздушные, легкие, красивые, круглые, большие, маленькие и т.д.).

-Да, мыльные пузыри удивительные, необыкновенные, ими любоваться можно бесконечно долго. Я вам предлагаю представить, что вы вдруг сами стали легкими, воздушными мыльными пузырями. Покажите, как вы будете лететь по воздуху, кружиться, опускаться вниз... Дети передвигаются по свободному пространству группы, изображая воздушные шары. Садятся на места.

- Мы уже читали с вами стихи про мыльные пузыри, а теперь я хочу вас познакомить с необычным способом рисования: рисование мыльными пузырями. Хотите?

Дети: Да!

Воспитатель: Хорошо! А теперь посмотрите на мой рисунок (Показываю детям готовый рисунок). Ребята, скажу вам по секрету, я уже попробовала рисовать мыльными пузырями и вот что у меня получилось.

Дети рассматривают рисунки, выполненные педагогом с техникой изображений мыльными пузырями.

Как вы думаете, что я нарисовала на нем? (Ответы детей).

-Это микробы. А какого цвета мои микробы? (Ответы детей).

- Микробы злые и опасные. Свой рисунок я нарисовала с помощью мыльных пузырей. Вас я тоже научу рисовать мыльными пузырями.

Воспитатель выдвигает стол, на котором лежит изобразительный материал для показа.

Воспитатель: Давайте рассмотрим предметы, которые нам помогут в рисовании мыльных пузырей.

Дети рассматривают предметы для рисования мыльными пузырями. (Стаканчики с разведенной краской, трубочки, салфетки)

II. Показ приема изображения мыльными пузырями:

Воспитатель: Ребята, я покажу вам, как мы будем рисовать. Для этого нам понадобятся «волшебные палочки». Я возьму стаканчик с цветной краской, опущу туда «волшебную палочку» и подую в нее. Появились пузырьки, уберу «палочку», а на пузырьки положу лист бумаги, посмотрим, что получилось. Появились цветные шарики.

Показ приема изображения мыльными пузырями:

1. Раздувание мыльных пузырей.
2. Прикладывание альбомного листа к пене из воздушных пузырей. Лист бумаги нужно немного подержать на стаканчике, чтобы краска впиталась в него.

-Так как мы сегодня только будем пробовать рисовать мыльными пузырями, я предлагаю вам изобразить микробов.

Воспитатель показывает, как можно расположить цветные шары (будущие микробы) на листе.

Воспитатель: Но цветные шарики, совсем не на что не похожи. Нам с вами нужно превратить цветные шарики в микробов.

Воспитатель: Чтобы у нас получились микробы, надо дорисовать недостающие детали. Какие? (глазки, рот, присоски, хвостики)

Воспитатель: Рисовать детали будем кисточкой.

Показ воспитателя выполнения работы.

Воспитатель: Вот как при помощи краски и кисточки можно превратить воздушные, мыльные пузыри в микробов.

А прежде чем начать рисовать, я предлагаю вам сделать упражнение «Подуй на одуванчик», ведь вашим легким сегодня придется много работать, чтоб выдуть красивую цветную мыльную пену.

Упражнение «Подуй на одуванчик»

Краткое описание: Дети, стоят или сидят. Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хотят сдуть с одуванчика пух. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии.

Методические указания. Каждый ребенок повторяет упражнение не больше двух-трех раз.



III. Деятельность детей:

Дети проходят к рабочим столам. Воспитатель включает музыкальное сопровождение.

Воспитатель: А теперь вы попробуйте нарисовать микробов.

Дети приступают к работе самостоятельно. Педагог следит за успешностью выполнения работы детьми, при необходимости вносит корректировку, напоминает правила и порядок выполнения работы. Напоминает правила аккуратного рисования.

После окончания работы вывешиваем рисунки на выставке. Воспитатель обращает внимание на то, как много разных микробов получилось).

- Пусть микробы будут только на рисунках, а не на наших ручках!

Рефлексия

Воспитатель:

- Итак, ребята, что вы узнали сегодня нового и интересного? (ответы детей)
- Вам понравилось рисовать мыльными пузырями? (ответы детей)
- Как же нам защититься от страшных микробов и вирусов? Как сберечь своё здоровье? (ответы детей)
- Молодцы, ребята. Я думаю, что вы будете соблюдать правила гигиены и защищаться от микробов.



Беседа «Как нужно заботиться о своем здоровье»

Цель: дать элементарные представления о правилах гигиены, режиме дня, занятиях спортом.

-Ребята, как вы считаете, что значит быть здоровым? (когда не болеешь, когда хорошее настроение, хочется играть, веселиться).

А вы ребята, как думаете, **что на свете дороже всего?**(золото, мама, мебель, машина и т.д.)

У меня есть волшебная коробочка, где находится волшебное зеркальце- заглянем в него, может оно и подскажет? Что вы в нем увидели?(Себя).Когда у нас хорошее настроение?(Когда все здоровы).А что же всего дороже на свете?(Наше здоровье).

Сегодня мы с вами будем учиться беречь свое здоровье.

-Узнать о том, как нужно заботиться о своем здоровье нам поможет солнышко.

-Пойдем к нему в гости? (получает согласие детей, подходят к мольберту, на котором находится солнышко)

1. **Практическая часть.**

Вот оно солнышко. Сколько лучиков у солнышка? Давайте посчитаем. Покажите лучик №1 (2, 3, 3, 4, 5).

-Я открою вам секрет: наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

(Переворачивает лучик) Первый лучик - это (показывает картинку, дети хором отвечают – здоровая пища)

-Зачем человеку еда? (продукты питания помогают человеку расти, придают сил, бодрости).

-Давайте поиграем в игру **«Правильная – неправильная еда»**. (перед детьми на мольберте или наборном полотне выставлены картинки с разнообразными продуктами питания) или **слайды**

-В нашем магазине продаются разные продукты. Необходимо выбрать только полезные и объяснить свой выбор.

Н- р: творог укрепляет кости, в апельсине витамины, лук убивает микробы, морковь очень важен для зрения, в рыбе фосфор.

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,



Кто жует морковь сырую
И сок морковный пьет.
Очень важен спозаранку
Есть на завтраки овсянку,
Черный хлеб полезен нам,
И только по утрам.
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше есть лимон,
Даже если кислый он.
Смотрите, солнышко нас снова зовет к себе.
(Дети подходят к солнышку.)

«От болезней и ангины Нам помогут ... дети договаривают слово(**витамины**)» (воспитатель переворачивает лучик). Назовите какие? витамин А – морковка - очень важен для зрения. В – овсянка- помогаю сердцу, С - лимон и апельсин- укрепляет организм , Д – рыба- укрепляет кости

Ребята смотрите, вот пустая картина. Давайте мы его наполним витаминами. Присаживайтесь за стол. Перед вами шаблоны овощей и фруктов, мы их **разрисуем** манкой, а затем перенесем на картину. С чего начнем?

(практическая часть). Ребята, солнышко опять зовет нас к себе. Оставим овощи и фрукты на время, им надо подсохнуть.

-А с этим лучиком нашего здоровья вы хорошо знакомы. (переворачивает лучик, дети отвечают: занятие спортом, зарядка, гимнастика)

-Правильно ребята, физическое здоровье очень важно.

-Чтобы укрепить здоровье проведем **зарядку**.



Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

-Повторяйте движения вместе со мной.(дети под чтение стихотворения выполняют упражнения)

Мы весёлые ребята! Мы ребята дошколята!

Спортом занимаемся, с болезнями не знаем.

Раз-два, два-раз. Много силы есть у нас!

Мы наклонимся сейчас. Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз-два- не зевай. Вместе с нами приседай.

Раз – прыжок! Два – прыжок! Прыгай весело дружок!

Носом глубоко вдохнем – ш-ш-ш-, скажем все потом.

-Следующий лучик нашего здоровья (показывает картинку, дети говорят – **гигиена**)

-Правильно, ведь недаром говорят: «Чистота – залог здоровья»

-Чтобы успешно бороться с витаминами, нам нужны помощники.

-А сейчас предлагаю поиграть в игру «**Мои помощники**».

(игра с мячом- помогите мне отыскать моих помощников- отгадайте загадки).

Гладко, душисто, моет чисто(мыло).

Костяная спинка- жестяная щетинка, с мятной
пастой дружит, нам усердно служит(зубная щетка).

Чтобы сделать нам прическу, нужно иметь...(расческу).

-Молодцы!



Ну а сейчас нам нужно вернуться в нашу творческую мастерскую, несите свои витамины, я помогу их наклеить. Вот какой натюрморт получился! Давайте посчитаем, сколько всего фруктов и овощей ? Сколько морковок?(яблоко, лимоны, апельсин, свеклы). По сколько их? Как, еще можно сказать?(По два, поровну, одинаковое количество).

5.Итог.

(Воспитатель переворачивает последний лучик)

-А на этом лучике вам пожелание от солнышка:

«Нам здоровья не купить,

За ним нужно всем следить.

Лучше с ранних лет начать,

Ни минуты не терять».

6. Рефлексия.

-Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (дети отвечают)

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго- долго будут жить.

И, запомним, что здоровье

В магазине не купить.

Здоровья вам! Радости! Любви! Ну и небольшое угощение от меня (фруктовое канапе на палочке). Кушайте витамины





Театрализованная игра «Весёлые овощи»

Цели:

1. Через **театрализованные** игры реализовать индивидуальные возможности и потребности детей в самовыражении и развитии, раскрыть творческий потенциал детей, их талант.
2. Способствование реализации потенциала личности.

Ход игры:

Этюд «Друг друга за руки возьмём», «Доброе утро»

– Ребята, сегодня я предлагаю вам совершить путешествие в необычную, сказочную страну, в страну, где происходят чудеса и превращения, где оживают куклы и начинают говорить звери, птицы и даже **овощи**. Вы догадались, что это за страна?

Дети: – **ТЕАТР!**

– А знаете ли вы, кто живет в этой стране?

Дети: – Куклы, сказочные герои, артисты.

– Да, ребята. Вы правильно сказали.

– А вы хотели бы стать артистами?

Ответы детей: Хотим.

- Что должен уметь делать актёр?



Ответы детей: Хорошо, понятно, четко говорить; правильно дышать; красиво двигаться и др.

-У меня есть волшебная палочка и сейчас с ее помощью я всех вас превращу в артистов. Закройте все глаза, я произношу волшебные слова:

Раз, два, три повернись,

И в артиста превратись!

Откройте глаза. Теперь вы все артисты. Но прежде чем выйти на настоящую сцену, артисты всегда репетируют. Мы тоже с вами порепетируем. Вы согласны?

-Чтобы правильно говорить, надо **поиграть с пальчиками**.

Пальчиковая гимнастика «*Сидит белка на тележке...*».

- Ребята, а чтобы уметь понятно и чётко говорить, нужно повторить чистоговорки.

Са, са, са – вот летит оса.

Ша, ша, ша – у меня лапша.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку (А эту чистоговорку нужно повторять с разным настроением: грустно, с удивлением, счастьем)

Ребята, а как можно изменить себя?

Ответы детей: Изменить внешность можно с помощью костюма, масок, грима, причёски.

- А ещё, ребята, изменить себя без костюмов, масок можно с помощью жестов и мимики.



- Что такое мимика?

Ответы детей: Это телодвижения, без слов.

- А сегодня мы попробуем изменить себя, изображая животных без костюмов, масок.

- 1) Кошка – выслеживает мышку,
- 2) Пёс – злится, что у него заберут кость,
- 3) Петух - показывает, какой он важный и смелый.

А теперь пора пришла

Общаться жестами, да-да!

Я вам слово говорю,

В ответ от вас я жестов жду.

“Иди сюда”, “уйди”, “здравствуйте”, “до свидания”, “тихо”, “нельзя”, “думаю”, “нет”, “да”.

- А ещё, чтобы у артиста глазки не болели, нужно делать гимнастику для глаз.

- Вы согласны?

Гимнастика для глаз:

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.



Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Нарисуем букву О, получается легко.

- Молодцы!

Подошла к концу разминка...

Постарались вы сейчас.

На сцену приглашаю вас.

Нам необходимо надеть маски, поэтому мы отправляемся... куда?

Ответы детей: В костюмерную, затем в гримёрную.

Выходит ребенок и объявляет.

Тише, гости, вы сидите!

И сюрприз наш не спугните!

Сказку мы сейчас расскажем, и спектакль вам покажем «Почему помидор красный?»

Ведущий.

В давние времена жили на одном огороде **овощи**.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment (tennis racket, basketball, soccer ball, football, badminton racket, and tennis ball) and red flowers with yellow centers, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

Морковь.

Я морковка всем на диво:

И румяна и красива.

Огурец.

Я огурчик наливной.

Кто полакомится мной?

Огурчик кланяется Морковке. Взявшись за руки, они танцуют, садятся на грядку.

Картошка.

Нет обеда без картошки —

Ни жаркого, ни окрошки.

Все картошку уважают.

Кто из вас меня не знает?

Лук.

Я сердитый лук, ребята,

Витаминами богатый,

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment (tennis racket, basketball, soccer ball, badminton racket, volleyball, football) and vegetables (broccoli, tomato, carrot) on a light blue background with white floral motifs.

Хоть и слезы вызываю,

Но от гриппа защищаю.

Танцует, садится на грядку.

Фасоль.

Я фасоль, всем вам известна,

И вкусна я, и полезна.

Помидор.

Помидор я вкусный, сладкий,

Тра-ля-ля, тра-ля-ля!

Я расту на этой грядке,

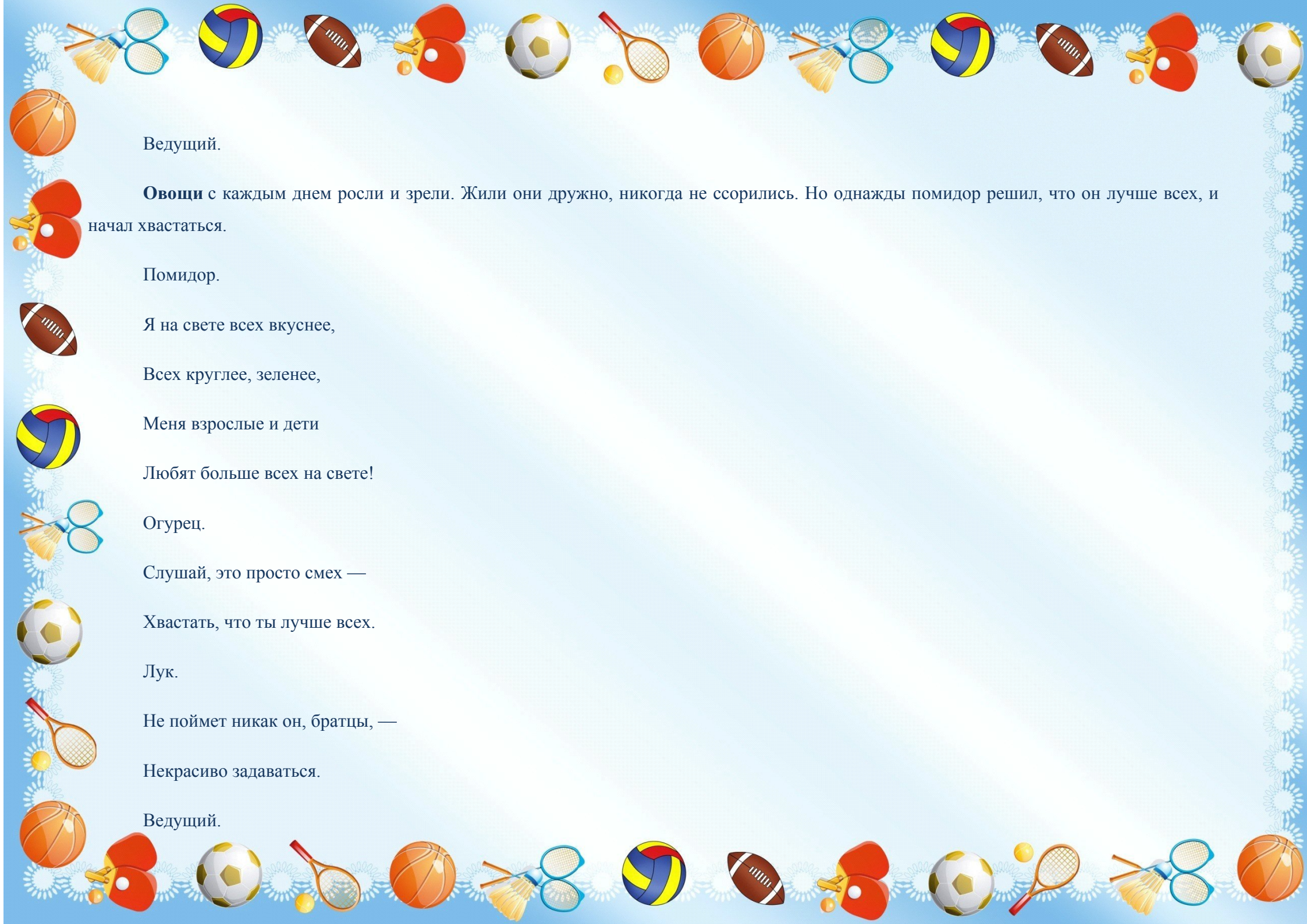
Тра-ля-ля, тра-ля-ля.

Танцует, садится на грядку.

Ведущий.

Хозяйка очень любила свой огородик, каждый день поливала его, ухаживали за ним. И напевала вот такую веселую песенку.

С лейкой поет песню "Веселый огород", стихи П. Синявского, музыка Ю. Чичкова. хозяйка уходит.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment and vegetables. The items include a basketball, a tomato, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, and a pair of glasses, all arranged in a circular fashion.

Ведущий.

Овощи с каждым днем росли и зрели. Жили они дружно, никогда не ссорились. Но однажды помидор решил, что он лучше всех, и начал хвастаться.

Помидор.

Я на свете всех вкуснее,

Всех круглее, зеленее,

Меня взрослые и дети

Любят больше всех на свете!

Огурец.

Слушай, это просто смех —

Хвастать, что ты лучше всех.

Лук.

Не поймет никак он, братцы, —

Некрасиво задаваться.

Ведущий.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment (tennis racket, basketball, soccer ball, volleyball, football, badminton racket) and vegetables (tomato, corn, carrot) on a light blue background with a white floral pattern.

А помидор все свое твердил.

Помидор.

Я на свете всех вкуснее,

Всех круглее, зеленее,

Меня взрослые и дети

Любят больше всех на свете!

Овощи (*хором*).

Хвалился, хвалился

И с куста свалился!

Ведущий.

В это время на огород пришла хозяйка, чтобы собрать **овощи на обед**. Всех с собой взяла, а помидор не заметила (*хозяйка уводит овощи*)

"Летит" мимо ворона.

Ворона.

Кар! Кар!



Позор! Кошмар!

Не хотел быть с нами дружен,

Будешь никому не нужен.

Ведущий.

Стыдно стало помидору, заплакал он... и покраснел от стыда.

Помидор.

Вы меня, друзья, простите,

Вы с собой меня возьмите.

Ведущий.

Услышала эти слова хозяйка, сжалились над помидором, пришла и взяла его с собой. Хотите верьте, хотите нет, но с тех пор осенью помидоры всегда становятся красными. А все **овощи** никогда между собой не ссорятся. Живут весело и дружно.

Танец **овощей**.

- А теперь снимите шапочки, с помощью волшебной палочки и слов я превращу вас снова в деток:

Два раза хлопни,

Три раза топни

Вокруг себя обернись

И в детишек превратись!

Итог: Все артистами сегодня побывали. Очень хорошо все показали. Все старались, молодцы! У кого роль получился похоже и почему? Похлопаем друг другу от души!

Спасибо всем!



Сюжетно-ролевая игра: «Спортивная школа»

Цель: создать условия для расширения и закрепления знаний детей об окружающем; продолжать обогащать содержание игр детей; совершенствовать речевое общение детей в игре; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, готовность считаться с интересами товарищей.

Словарь: **спортивная школа**, тренер, тренировка, медосмотр, секция.

Атрибуты: мячи, массажные коврики, кольцо, кегли, медицинский халат, набор доктора, вывеска «**Спортикола**».

Предварительная работа: рассказ воспитателя о видах **спорта**, беседа о **спортсменах**, просмотр телепрограмм о **спорте**, рассматривание иллюстраций о **спорте и спортсменах**, чтение произведений о **спорте**; изодятельность: лепка «**Спортсмен**», рисование «**Мы - спортсмены**».

Роли: тренер, врач, корреспондент газеты «**Спорт**», водитель автобуса.

Ход игры:

Сюрпризный момент – Воспитатель показывает карточки с изображением **спортсменов**. дети рассматривают картинки.

В: Как вы думаете, кто это?

Чем они занимаются?

Для чего нужен **спорт**?

Я сегодня встретила знакомого тренера, он рассказал про игру, которая называется " **Спортивная школа**". Может быть, кто-то хочет в нее **поиграть**?

В каждой игре есть свои правила. В этой игре надо распределить роли. У меня есть коробочка, которая нам в этом поможет.

Берите по одной картинке, на ней нарисовано, кто кем будет.

Распределение ролей.

В: На **спортивную** базу нам надо как-то доехать. На чем поедem?

В: Где наш шофер?

-Дети, займите свои места в автобусе.

(Ребёнок надевает шапочку шофёра, берёт руль, дети едут на **спортивную школу под музыку**)

Дети выходят из автобуса, их встречает тренер, строятся в одну шеренгу.

Тренер: Вот вы на территории **спортивной школы**. Ребята, перед тренировкой все **спортсмены** должны пройти медицинский осмотр.

Кто у вас врач?

Выходит ребенок, которому досталась роль врача.

Т: Проходи в свой кабинет, бери мед. инструменты, которые тебе нужны для осмотра **спортсменов**.

В: Ребята, вспомните правила поведения у кабинета врача

Вспоминают правила поведения.

В: Занимайте очередь, садитесь.

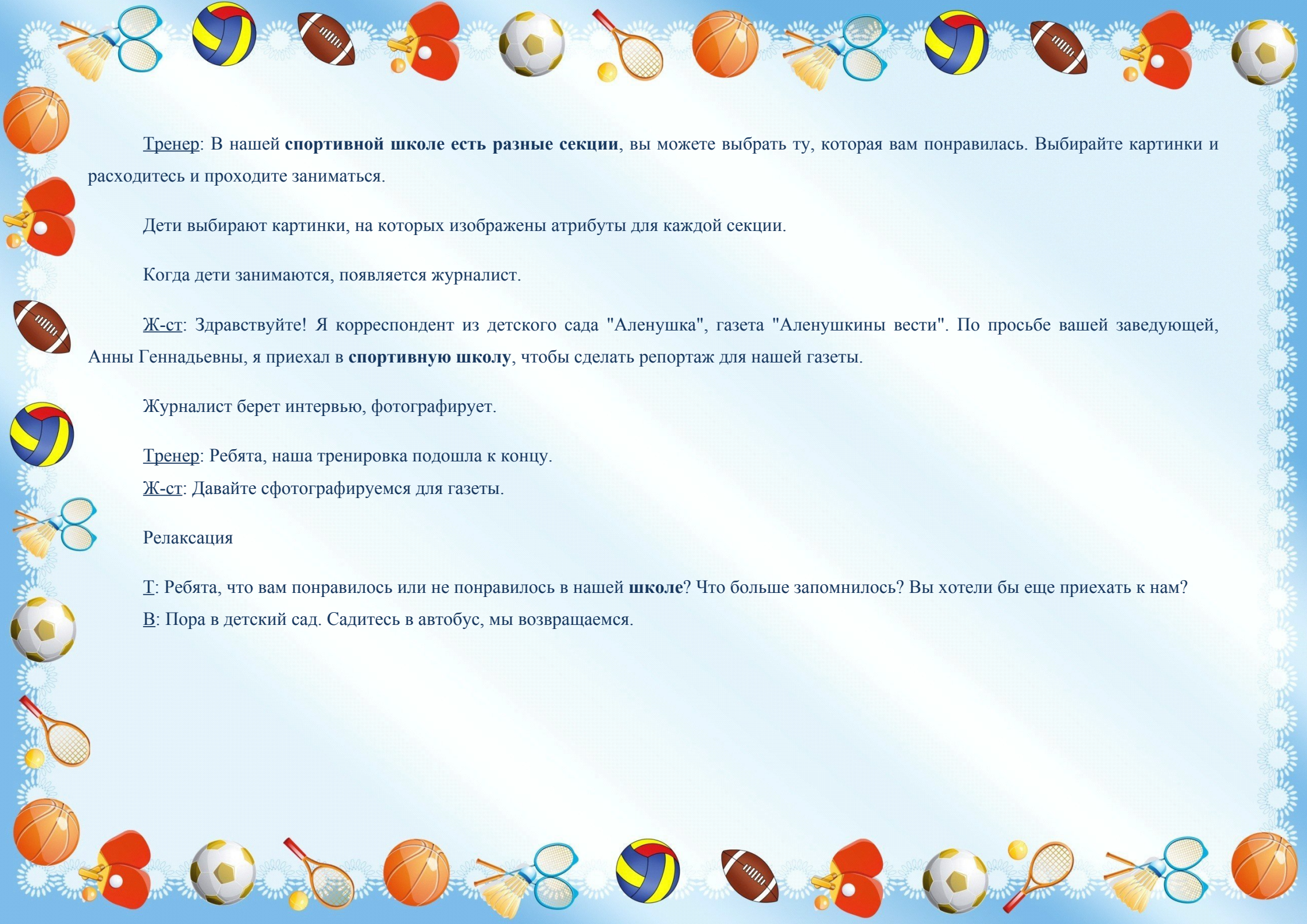
Врач осматривает: измеряет температуру, слушает, осматривает горло.

В: Кого осмотрел врач, проходите тренерскую.

Врач: Все здоровы, можно приступить к тренировке.

Тренер: Перед тренировкой нужно сделать разминку, для того чтобы подготовить организм к физ. нагрузке.

Разминка (*ОРУ*)



Тренер: В нашей **спортивной школе** есть **разные секции**, вы можете выбрать ту, которая вам понравилась. Выбирайте картинки и расходите и проходите заниматься.

Дети выбирают картинки, на которых изображены атрибуты для каждой секции.

Когда дети занимаются, появляется журналист.

Ж-ст: Здравствуйте! Я корреспондент из детского сада "Аленушка", газета "Аленушкины вести". По просьбе вашей заведующей, Анны Геннадьевны, я приехал в **спортивную школу**, чтобы сделать репортаж для нашей газеты.

Журналист берет интервью, фотографирует.

Тренер: Ребята, наша тренировка подошла к концу.

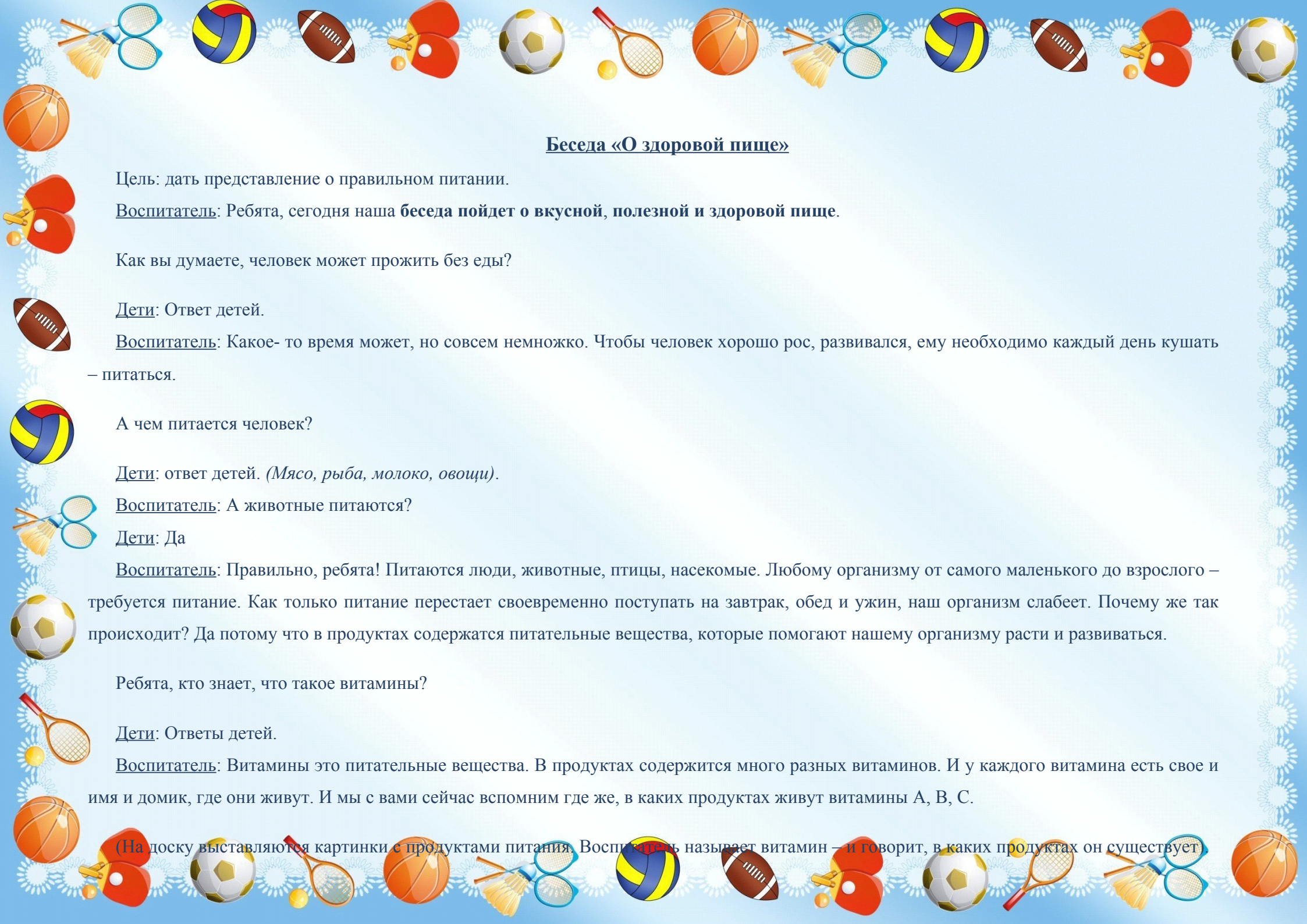
Ж-ст: Давайте сфотографируемся для газеты.

Релаксация

Т: Ребята, что вам понравилось или не понравилось в нашей **школе**? Что больше запомнилось? Вы хотели бы еще приехать к нам?

В: Пора в детский сад. Садитесь в автобус, мы возвращаемся.





Беседа «О здоровой пище»

Цель: дать представление о правильном питании.

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о **вкусной, полезной и здоровой пище**.

Как вы думаете, человек может прожить без еды?

Дети: Ответ детей.

Воспитатель: Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: ответ детей. *(Мясо, рыба, молоко, овощи).*

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, кто знает, что такое витамины?

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Витамины это питательные вещества. В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик, где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

(На доску выставляются картинки с продуктами питания. Воспитатель называет витамин – и говорит, в каких продуктах он существует)



Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети: ответы детей

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое, чипсы, газировку, попкорн.

Дети: ответ детей (*Заболят зубы*).

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и **здоровыми малышами**, вам необходимо употреблять **здоровую и полезную пищу**, Это называется **«полезными продуктами»** или **«здоровым питанием»**.

(дети рассматривают картинки – **здоровая и вредная еда**)

Ребята, хотите побольше узнать о **полезных продуктах**?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Тогда давайте отправимся в страну **Здоровячков**. А отправимся мы с вами на **«поезде здоровья»**

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

В страну **Здоровячков везут они ребят»**.

Воспитатель: Ну, вот и страна **Здоровячков**.

Первая станция **«Варилкина»**, д/и **«Свари щи и компот»**

Воспитатель:

Какую еду нам готовят повара в детском саду?

Ребята, нам в детском саду повара готовят **вкусную кашу**, компоты, котлеты и щи.

Воспитатель: ребята знают, из каких овощей готовится щи и компот? Сейчас мы проверим. Дидактическая игра **«Свари щи и компот»**.

Наш поезд отправляется дальше.



Следующая станция «Тарелкина»

Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стране **Здоровячков**. Сейчас мы с вами поиграем в дидактическую игру «**Полезные тарелочки**».

Следующая станция «Корзинкина», д/и «Разложи по корзиночкам»

Ну, молодцы ребята! Теперь я знаю, что вы будете правильно питаться есть только **полезные** продукты и сохраните свое **здоровье** **надолго**.

Малоподвижная игра «Огуречик».

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стране **Здоровячков**.

Дети: Рыбу, мясо, салат, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти **здоровыми**, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

А сейчас нам пора отправляется в **группу**. Займите свои места в вагончиках.

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

Везут обратно в **группу** **компанию ребят**». Спасибо всем!



Художественно-эстетическое развитие, аппликация «Витаминный салат».

Программное содержание. Учить детей передавать в образе выразительные образы различных овощей (*огурец, помидор, перец, капуста*). Учить детей понимать слова половинка овоща и целый. Закреплять знания детей о цветах. Развивать способность передавать характерные особенности художественного образа, формообразование, пропорций, глазомер, цветовое восприятие, эстетический вкус. Воспитывать самостоятельность, уверенность, инициативность, художественный вкус, любознательность, доводить начатое дело до конца.

Предварительная работа. Знакомство с разными овощами (рассматривание открыток, фотографий, иллюстраций, изображений в детских энциклопедиях, тематических альбомах, например, «*Овощи*»). Рисование овощей простыми и цветными карандашами. Беседа об особенностях внешнего вида, условиях их жизни и выращивания. Чтение стихов и загадок об овощах.

Материалы и оборудование: цветные изображения картинок с овощами, гуашевые краски: красного, зелёного, желтого цветов, заготовленные бумажные образцы разделочных досок с овощами на них, кисточка с жёсткой щетиной, подставки для кисточек, стаканчики с водой, бумажные салфетки.

Ребята, я хочу поделиться с вами замечательным стихотворением.

А вы знали, что **салат**
Витаминами богат?

Я нарежу огуречик,

Помидор, капусту, перчик.

Добавляю соли, масла,

Выглядит **салат прекрасно!**

Сил сдержаться больше нет:





Поскорей бы уж обед!

Ребята, вам понравилось моё стихотворение?

О каком блюде шла речь в моём стихотворении?

А какие ингредиенты входят в состав **салата**?

Запомните, ребята, во всех этих овощах содержится огромное количество **витаминов**, которые необходимы нашему организму.

Благодаря им человек активен, бодр, ловок и очень быстр. И никакие болезни и вирусы - противусы его не одолеют. **Витамины - наши друзья!**

Мои дорогие друзья! Запомните рецепт этого замечательного, **витаминного салата**. Поделитесь этим рецептом дома со своими мамами, бабушками. И поверьте, они обязательно вам его приготовят. А ещё лучше, если вы поможете им его приготовить.

Предлагаю вам перед началом работы размять ручки и пальчики.

Физминутка «*Салат*»

Мы капусту рубим, рубим.

Мы капусту трём, трём.

Мы капусту мнём, мнём.

Мы капусту жмём, жмём.

Мы капусту солим, солим.

А затем всё перемешиваем.

И по баночкам раскладываем.

Ребята, перед вами разделочные доски, на них изображены овощи: помидор и огурчик. Это те самые ингредиенты **салата**, о котором я вам рассказывала. Предлагаю вам сегодня их ярко, красочно раскрасить.

В конце **занятия** проводится выставка работ.



Беседа на тему, «Если хочешь быть здоров - закаляйся».

Цель: познакомить детей с важностью занятий спортом.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Ответы детей)

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

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Воспитатель: А как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье.

Дети: (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться).

Воспитатель: И это нужно делать каждый день. А давайте начнем с самого утра. (Пальчиковая гимнастика)

Утречко

Утро настало, солнышко встало,

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка

И крошка Митрошка! Привет ладошка!

Воспитатель: А еще укрепляет здоровье закаливание. Не забывайте делать важные процедуры:

Все, кто хочет быть здоров -

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать,



Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

Воспитатель: Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно. Летом ребята очень полезно побегать босиком по траве, искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день.

(Массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных заболеваний).

Воспитатель:

Чтобы горло не болело, (Поглаживание ладонями шеи.)

Мы его погладим смело. (Надавливание на крылья носа и круговые движения указательными пальцами.)

Чтоб не кашлять, не чихать,
надо носик растирать.

Знаем, знаем да-да-да

Нам простуда не страшна.

Воспитатель: Беседа наша подошла к концу. Я думаю, вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. (Ответы детей).

Воспитатель: Давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам всем здоровья!

Спортивная эстафета "Быть здоровыми хотим"

Цель: привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом, оказывающие эффективное влияние на повышение уровня физического воспитания детей.

Задачи:

- совершенствовать двигательную деятельность детей, обогащение двигательного опыта детей.
- развивать творческую активность, инициативу, коммуникативные способности.
- воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям.
- развивать физические качества детей: ловкость, выносливость, быстроту, силу.

Оборудование: мячи, кегли, кубики, обручи, скамейки, корзины.

Ход мероприятия:

Физ.инструктор:

- Здравствуйте дети! Мы рады видеть вас в нашем спортивном зале. Ребята, а вы знаете, что такое спорт? Спорт – это занятия физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования. А какие виды спорта вы знаете? (волейбол, футбол, баскетбол, теннис, хоккей, легкая атлетика и др.) Наши спортсмены выступают на международных соревнованиях, олимпиадах защищая честь нашей страны.

Если хочешь быть умелым

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки, мячик,

Обручи и палки!

Никогда не унывай!

Мячами в цели попадай!

Вот здоровья в чем секрет!



Будь здоров! Физкульт-Привет!

Воспитатель:

- Для начала вам необходимо разделиться на две равные команды (детям раздаем жетоны двух цветов).

(Команды представляются)

- Итак, капитанов выбрали, название придумали, нам очень приятно с вами познакомиться!

- Приступаем к спортивным состязаниям!

1 эстафета «Вот какие мы сильные».

Команды стоят возле ориентиров. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 5 – 6 шагов от детей) рассыпаны мячи (большие резиновые около 15-16 штук).

Из каждой команды выбираются 3 участника. По сигналу они бегут к мячам, собирают их, стараясь взять в руки как можно больше, и несут к своей команде.

Побеждает команда, участники которой принесут больше мячей.

2 эстафета «Быстрые ноги, ловкие руки»

Перенести кегли из обруча в обруч. (Два обруча лежат на полу, в них стоят кегли. Дети должны по одной кегле перенести их в другой обруч, расположенный неподалёку) .

3 эстафета «Велогонки на палке»

Каждый из участников берет гимнастическую палку, держит ее между ног и бежит до ориентира.

4 эстафета «Попрыгунчики»

Дети по очереди перепрыгивают из обруча в обруч, лежащие на полу.

5 эстафета «Сбей кеглю»

По сигналу все участники, бросая мяч, стараются сбить кегли. Подсчитывается количество сбитых кеглей.

Воспитатель:

Молодцы у нас команды,

Сильные, умелые,

Дружные, веселые,

Быстрые и смелые!

Ну, вот и выявили победителей.

Скажем спасибо себе и зрителям.

Спортсменам – новых побед.

А всем – наш спортивный привет!



Спасибо за внимание!