

Управление образования Администрации Тисульского муниципального района
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Тисульский детский сад №1 "Колосок"



Краткосрочный проект
Старшая группа «Непоседы»
"Чистота - залог здоровья"

Автор-составитель: Русанова Галина Ивановна,
воспитатель Детского сада №1 п. Тисуль.
Адрес: 652210, п. Тисуль, ул. Фрунзе 8

Паспорт проекта

1. Название проекта:

Краткосрочный проект "Чистота - залог здоровья"

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ЗДОРОВО!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Участники проекта.

Дети детского сада, родители воспитанников, воспитатели

Вид проекта.

творчески-информационный, игровой, познавательно –речевой.

Продолжительность:

5 дней (краткосрочный) 12.11-16.11. 2018 год

Цель проекта. Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, как одной из главных ценностей человеческой жизни, через систему знаний и представлений об окружающем мире, привлечение родителей к решению оздоровительных задач.

Задачи проекта.

Обучающие:

Создать благоприятные условия для воспитания у детей устойчивых навыков здорового образа жизни.

Сохранять и укреплять здоровье детей.

Учить детей активно участвовать в заботе о своем здоровье

Прививать культурно — гигиенические навыки.

Прививать любовь к физической культуре и закаливанию.

Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей.

Установить партнерские отношения с семьей каждого ребенка.

Развивающие:

развивать речь детей, активизировать словарь, формировать чувство ответственности за свое здоровье.

Воспитательные:

Воспитывать заботливое отношение к своему телу, организму, здоровью.

Актуальность:

Самый уникальный период в жизни человека - это Детство, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления на фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации. Этому искусству должно уделяться больше внимания в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья и это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья могут и должны привести к положительным результатам. Родители играют огромную роль в сохранении и укреплении своего здоровья»

Предполагаемый результат:

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.
2. Приобретение привычки к ЗОЖ.
3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.

Организация проекта

1. Подготовительный этап

Изучение методической литературы по теме «Здоровье-это здорово», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».

Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

Проведение анкетирования родителей на тему «Условия здорового образа жизни в семье».

Оформление консультаций для родителей по теме проекта: «Правильное питание дошкольников», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка».

Разработка проекта по теме «Здоровье в наших руках».

2. Основной этап

Решаются поставленные задачи всех мероприятий проекта.

Проведение занятий, игр, наблюдений, бесед с детьми (как групповых, так и индивидуальных). Совместная деятельность воспитателей, детей, их родителей, педагогов ДОУ.

Чтение художественной литературы:

Беседы

Дидактические игры

Художественное творчество (*аппликация, рисование, лепка*):

Дидактические игры:

Сюжетно-ролевая игры:

Игра-драматизация

Игровая терапия

Консультации для родителей

3. Заключительный этап

Фото - коллаж "Мы дружим со спортом".

Выставка детских рисунков.

Фото - коллаж совместного творчества воспитателей группы, детей и их родителей "В страну здоровья всей семьей!"

Семейный клуб по теме "Как хорошо здоровым быть!"

Совместный праздник "Путешествие в страну здоровья".

Фото отчет проекта

В рамках проекта осуществляется следующая деятельность

Чтение художественной литературы:

Маяковского "Что такое хорошо и что такое плохо".

Чуковского "Мойдодыр"

А.Барто "Надо, надо умываться..." "Гигиена тела"

А. Барто "Девочка чумакая",

К.Чуковский "Федорино горе"

"Что может случиться, если ты промочишь ноги на улице"

Презентация

"В гостях у Айболита"

НОД:

"Я здоровье сберегу — сам себе я помогу!"

"Праздник воды".

"Предметы необходимые людям разной профессии"

Пересказ рассказа В. Бианки «Купание медвежат»

Беседы:

«Грязные руки грозят бедой»

"Как устроен человек"

"Что любят зубки?"

"Движение вместо лекарств"

"Как в нашей семье заботятся о здоровье"

"Откуда берутся болезни";

"Чтобы кожа была здоровой".

"Погода и здоровье"

"Польза и вред жевательной резинки"

Дидактические игры:

"Правила поведения на прогулке"

"Микробы"

"Полезная и вредная еда"

"Правила личной гигиены";

"Спорт";

"Я умываюсь";

"Чтобы зубы были крепкими".

Художественное творчество (аппликация, рисование, лепка):

"Витаминная корзина";

"Овощи на тарелке";

"Живые витамины";

"Здоровье-болезнь".

Сюжетно-ролевые игры:

"Больница";

"Мы – спортсмены";

"Магазин".

Семья: "Мама – папа - дочка"

Подвижные игры:

"Кто быстрее",

"Хитрая лиса"

"По ровненькой дорожке"

"Попади в круг"

"Один за всех и все за одного"

Артикуляционная гимнастика:

"Чьи зубы чище?"

"Почистим зубы".

Пальчиковая гимнастика:

"Стирка"

"Наши пальцы дружно в ряд"

"Помощники"

Дыхательная гимнастика:

"Сдуй листочек"

"Дровосек"

"Сердитый ёжик"

Игра-драматизация: "Уроки Мойдодыра".

Игровая терапия: игры с водой и песком (*тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения*).

Опытно – экспериментальная деятельность:

Вода и ее свойства. –

Значение воздуха для организма. –

Поиск вредных микробов.

Работа с родителями:

Консультации для родителей:

"Воспитание навыков здорового образа жизни в семье"

"Как с пользой для здоровья проводить выходные дни";

"Утренняя зарядка для детей";

"Советы по укреплению здоровья детей";

"Как приучить ребенка чистить зубы";

"Полезные привычки";

Оформление "Уголка здоровья": коллаж: "Мама , папа , я - спортивная семья",

Результаты проекта:

Наиболее перспективным путём обновления содержания работы по организации здорового образа жизни является создание единого информационного пространства для обучения основам здорового образа жизни , формирование мотивации к нему как у детей, так и у родителей.

У детей сформировано представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму

Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.

Мини-проект «Чистота – залог здоровья»

Понедельник 12 ноября	Вторник 13 ноября	Среда 14 ноября	Четверг 15 ноября	Пятница 16 ноября
<p><i>«Кто красивым хочет стать, воду должен уважать»</i></p> <p>Беседы: «Грязные руки грозят бедой»</p> <p>«Полезные привычки». Цель: формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, закреплять представления о том, что полезно и что вредно для здоровья.</p> <p>НОД №8. Пересказ рассказа В. Бианки «Купание медвежат»</p> <p>стихотворение В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».</p> <p>Задачи. Предложить вниманию детей различные ситуации, учить давать оценку поступкам людей</p> <p>моем игрушки.</p> <p>Задачи. Обсудить с детьми назначение этой работы, учить намечать план совместных действий,</p> <p>С/Р игра: Больница</p> <p>Дигра «Я умываюсь»;</p>	<p><i>«Наши дружочек – мыла кусочек»</i></p> <p>Беседа: "Как устроен человек"</p> <p>Рассматривание иллюстраций из чего состоит человек. чт Чуковского Мойдодыр</p> <p>Чтение: «Надо, надо умываться ...» «Гигиена тела» А.Барто Задачи.</p> <p>Продолжать знакомить детей с произведениями фольклора, учить вслушиваться в мелодию поэтического текста.</p> <p>Артик.гим-ка: «Чи зубы чище?»Цель: выработать подъем языка вверх и умение владеть им, растягивать уздечку</p> <p>Дид игры:«Микробы» «Правила поведения на прогулке»; Беседа: «Откуда берутся болезни»; «Чтобы кожа была здоровой».</p> <p>С/Р игра: Магазин</p>	<p><i>«Чистим зубки каждый день – чистить зубки нам не лень»</i></p> <p>Беседа: «Что любят зубки?» Цель: учить детей заботиться о здоровье зубов, обсудить, что полезно, а что наносит вред зубам.</p> <p>Учить ухаживать за зубами правильно</p> <p>«Береги зрение с детства»,</p> <p>НОД: «Предметы необходимые людям разной профессии»</p> <p>Ц е л и : развивать наблюдательность, логическое мышление, связную речь,</p> <p>Дигра «Правила личной гигиены»;</p> <p>Чтение: А. Барто «Девочка чумазая»,</p> <p>Артикуляционная гимнастика «Почистим зубы».</p> <p>Дигра: «Полезная и вредная еда».</p> <p>Рассматривание Иллюстраций: "Красивые зубы"</p>	<p><i>«Чистым и опрятным, быть всегда приятно»</i></p> <p>Беседы:«Движение вместо лекарств»</p> <p>«Погода и здоровье» Цель: обобщить и дополнить представления детей об особенностях осенней погоды, о том, какие опасности для здоровья она таит.</p> <p>Учить одеваться по погоде, соблюдать элементарные правила безопасности</p> <p>Игра-драматизация: «Уроки Мойдодыра».</p> <p>Дигра: «Спорт»;</p> <p>Чтение: К. Чуковский «Федорино горе»;</p> <p>загадки о предметах личной гигиены, потешки о здоровье</p> <p>С/р игра Семья. Мама – папа - дочка;</p> <p>дигра: «Первая помощь при травмах»;</p> <p>Презентация «В гостях у Айболита»</p> <p>ПУТЕШЕСТВИЕ В СПОРТЛАНДИЮ</p>	<p><i>«Весело и дружно убираться нужно»</i></p> <p>Беседа: «Как в нашей семье заботятся о здоровье» Цель: предложить детям рассказать о семейных традициях, связанных со здоровым образом жизни, о том, как заботятся о своем здоровье, о своих близких члены семьи.</p> <p>КГН: упражнение «Праздник воды». .</p> <p>, Задачи. Учить детей пользоваться предметами личной гигиены,</p> <p>НОД: упражнение «Праздник воды». .</p> <p>Задачи. Учить детей пользоваться предметами личной гигиены, проявлять самостоятельность, бережное отношение к ним.</p> <p>Учить правильно и аккуратно умываться.</p> <p>Чтение:«Что может случиться, если ты промочишь ноги на улице».</p> <p>Цель: рассказать детям о профилактических мерах,</p> <p>Пальчиковая гимна-ка: Стирка</p>

1. Литература: Проектная деятельность старших дошкольников. Автор В. Н. Журавлева.
2. Природа. Человек. Здоровье. Автор Г. Н. Жарова, Н. В. Надеева, Л. А. Сайдакова.
3. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.

Приложения:

№1

ФОТООТЧЕТ ПРОЕКТА
Утренняя зарядка



НОД: Физкультура



НОД: Витамины с грядки



НОД: Картина « Для твоего здоровья нужен воздух »



Развлечение: «У доктора в гостях»



Дыхательная гимнастика



Самомассаж



настольная игра: Полезные продукты- овощи и фрукты



Прогулки на свежем воздухе – залог здоровья





Мытье рук перед едой



Здоровое питание – полезная пища



Полоскание полости рта водой после пищи



Здоровый сон



Гимнастика пробуждения



Гимнастика после сна «Дорожка здоровья»



Работа с родителями



"Я здоровье сберегу — сам себе я помогу!"

Старшая группа

воспитатель: Русанова Галина Ивановна

Цель: расширение представлений детей о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

Задачи:

Образовательной области «Здоровье»

- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- расширять представления о роли гигиены для здоровья человека;
- воспитывать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды;

Образовательной области «Коммуникация»

- упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы;
- развивать, активизировать и расширять словарный запас детей по теме;
- поощрять попытки детей высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища;
- закреплять умение отгадывать загадки;

Образовательной области «Познание»

- учить сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

Образовательной области «Физическая культура»

- формировать умение правильно выполнять движения, способствовать развитию координации;
- развивать мелкую моторику рук;
- развивать интерес к физкультуре и спорту;

Образовательной области «Социализация»

- формировать представления об общественной значимости здорового образа жизни людей вообще и самого ребенка в частности;

Образовательной области «Безопасность»

- развивать стремление заботиться о своем здоровье;
- закреплять основы безопасности жизнедеятельности человека;

Предварительная работа: рассматривание фотографий, иллюстраций, плакатов, картинок по теме; беседы: «Что значит быть здоровым?», «Как устроено тело человека»; «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»; чтение А.Барто «Девочка чумазная», «Я лежу болею», С.Михалков «Как девочка Таня загорала»; отгадывание загадок о продуктах питания, предметах личной гигиены и др.; исследование «Чистюли и чистюльки».

Оборудование: модель солнца, Фото детей выполняющих режимные моменты. записи музыки.

Оборудование для опыта: ёмкость с водой, трубочки и баночки по количеству детей.

Приветствие:

Здравствуй, правая рука

Здравствуй, левая рука.

Здравствуй , друг,

Здравствуй друг.

Здравствуй , весь наш дружный круг.

Я люблю свой детский сад,

В нем полным – полно ребят.

Хорошо когда мы вместе

Все на месте? Все ли тут?

Повернулись, оглянулись

И друг другу улыбнулись.

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь с душой и сердцем.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю

Воспитатель: Покажите ваши волшебные ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в тёплые ладошки хорошие добрые слова и раздайте их своим друзьям, и нашим гостям.

Как вы думаете, что такое здоровье?
(ответы детей)



Воспитатель: Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду (звучит спокойная лирическая музыка)

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. И не зря наша с вами сегодняшняя встреча называется *(на доске)*

«Я здоровье сберегу- сам себе я помогу!»

(На мольберте расположен макет солнышка , а вот лучики мы с вами будем прикреплять).

первый лучик

Воспитатель: Друзья, предлагаю отгадать загадку.

Идём мы день. Идём мы ночь

И убегают сутки прочь!

Дети: *(часы)*

Воспитатель: Как вы думаете, зачем нам нужны часы?

Дети: *(Часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени. Знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад, когда наступит обед, время прогулки и сна, ужин)*

Воспитатель: Я с вами полностью согласна. Как можно назвать все эти действия одним словом?

Дети: *(Режим).*

Воспитатель: Режим — это когда все дела распределены чётко по времени в течение дня. А теперь я предлагаю поиграть в игру *«Разложи по порядку»*, но будьте внимательными здесь есть лишняя картинка.



(Подводится итог игры)

1/Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
2/Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

3. Вниманьем и лаской в саду нас встречают,

Без мамы и папы мы не скучаем:

Рисуем, танцуем, читаем, поем,

Гуляем, играем, мир познаем!

(на доске: *фото – прием детей, зарядка, занятия, сон, игры, уход домой*)

4. На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одевайся по погоде!

5. Мама сказки мне читает

Крепкий сон мой охраняет

Следует ребята знать

Нужно всем подольше спать!

Так как же называется первый лучик здоровья?

Дети: Режим дня.

(прикрепляем первый лучик) **«Режим дня»**

Второй лучик

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я предлагаю вам сесть за столы и проделать опыт. Возьмите трубочку и посмотреть в нее. (*трубочки, стакан с водой по кол-ву детей*) Что вы там видите?

Дети: (*Ничего нет*).

Воспитатель: Сейчас мы убедимся, действительно ли там ничего нет. Давайте опустим трубочку в стакан с водой и подуем. Один, два, три, невидимка из трубочки беги. (*Опускаю в воду трубочку и дуют, из бутылочки бегут пузырьки*). Что за невидимка сидел в трубочке?



Дети: Это воздух.

Для чего нам нужен воздух?

Дети: чтобы дышать.

Воспитатель: Давайте убедимся в этом. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками, как только вам станет некомфортно — начинаете дышать. Какой вывод можно сделать?

Дети: Без воздуха нет жизни.

Воспитатель: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

Упражнение «Маятник головой»

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Подуем на живот

Как трубка, станет рот,

Ну, а теперь - на облака

И остановимся пока.

Воспитатель: Ребята, а кто мне подскажет, какой воздух полезнее для организма?

Дети: Свежий воздух.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух богатый кислородом – это чистый, свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух.

(прикрепляем второй лучик здоровья) - **Воздух**
третий лучик

Воспитатель: - А теперь послушайте загадку:

Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,
Я только здоровее, ребята, становлюсь.

Дети: - Закаливание

Воспитатель: - «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься» Как вы понимаете эту поговорку?

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

Дети:

Обливание под душем

Умывание прохладной водой

Полоскание горла

Бег в прохладном помещении.

Воздушные ванны.

(фото на доске – дети идут по корригирующим дорожкам)

Очень полезно ходить по массажным дорожкам. Эти дорожки прибавляют здоровья, если по ним ходить босиком. У нас на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов, когда мы их задеваем, массируем, они способствуют правильной работе всего организма.

Воспитатель: - Как вы думаете, для чего люди закаляются?

(ответы детей - закалённый человек мало или совсем не болеет. Легче переносит заболевания. У него всегда бодрое настроение.)

Воспитатель: - Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название третьего лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

Дети: - Закаливание.

(прикрепляем третий лучик) **Закаливание**

четвертый лучик

Воспитатель: - Послушайте поговорку: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

Почему так поговорка говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

(Ответы детей)

(фото на доске – прием пищи)

7. Чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

8. Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С

9. Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Воспитатель: давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите. (Читаю четверостишия)

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)

4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

Воспитатель: Ребята, я точно знаю, что все продукты можно разделить на 2 группы. А кто знает, какие это группы? *(полезные и вредные продукты)*

Дети

Воспитатель: Друзья, а давайте сейчас мы поиграем еще в одну интересную игру.

Мы посадим дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Ну а вредные продукты мы отправим в мусорку. *(На макет дерева дети вешают*

полезные продукты, а в корзину вредные)



Воспитатель: Ребята, как же называется 4 лучик здоровья?

Дети: Правильное питание

(Открываю 4 лучик здоровья) **Правильное питание**
пятый лучик

Воспитатель: (фото – дети умываются) Что мы здесь видим?

10. Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Воспитатель: Для чего моется ребенок?

Дети: чтобы быть чистым.

Воспитатель: - Правильно вы сказали. Значит пятый лучик здоровья называется – «чистота».

Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?

(ответы детей)

Воспитатель: - Давайте вспомним правила чистоты.

Дети:

- Каждое утро умывайся;
- Вечером принимай ванну или душ перед сном;
- Зубы чисти утром и вечером;
- Следи за чистотой ногтей;
- Не забывай следить за чистотой ушей – мой их каждый день;
- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;

- Нижнее белье меняй каждый день;
- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета;
- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

(прикрепляем 5 лучик «Чистота - залог здоровья»)

шестой лучик

Воспитатель: (показываю фото физкультура)

Воспитатель: Давайте, дети, подумаем, какую пользу приносят физические упражнения

(суждение детей)

Воспитатель: А вы сами выполняете физические упражнения?

Где и когда?

(суждение детей)

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым.

11. Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Спорту скажем дружно: «Да!»

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

Дети: ярко, бодро....

Воспитатель: Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, а это - ...

Дети: выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня.

Воспитатель: То будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т. е. здоровыми.

Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Нужно помнить всегда главное «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».

Друзья, чтобы быть здоровым нужно много двигаться и заниматься спортом.

Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения и спорт?

Дети: *(Физические упражнения и спорт делают наши мышцы крепкими и здоровыми, дают заряд энергии)*

Воспитатель: Я предлагаю немного размяться.

(Под песню «Вместе весело шагать дети выполняют разминку».)

Воспитатель: Дети, какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие и сильные.

Физические упражнения (шестой лучик)

Седьмой лучик

Воспитатель: Ребята, если мы с вами будем соблюдать режим дня, будем много находиться на свежем воздухе, правильно питаться- какое настроение у нас будет?

Дети: (хорошее) Седьмой лучик здоровья- это хорошее настроение. А если у человека хорошее настроение ему хочется заниматься любимым делом. А какое у нас любимое дело?

Дети: игра

Воспитатель: Но существуют вредные привычки а с ними и настроение портится. Ребята, а разве нам нужны такие привычки? Давайте скорее избавимся от них.

Игра: «Избавимся от вредных привычек» (лопни шар)

(Воспитатель раздает шарики, дети садятся на шар и он лопается)

А шарики то не простые!

КРАСНЫЕ- привычка есть много сладкого

ЖЕЛТЫЕ – привычка сидеть долго у телевизора

СИНИЕ- привычка разговаривать во время еды

ЗЕЛЕННЫЕ- привычка не спать в тихий час

ОРАНЖЕВЫЕ- привычка говорить всякие глупости

Ребята, глядя на вас, я понимаю, что ваше настроение на твердую оценку «5».



Хорошее настроение - (прикрепляю седьмой лучик)

Осталось прикрепить последний лучик здоровья.

Воспитатель: Ребята, я открою вам секрет, что отдых это не только когда мы с вами днем и ночью спим. Это то, когда человек во время работы уделяет несколько минут на отдых. Он просто расслабляется и смотрит вдаль. Давайте сядем и немного отдохнем. *(играет медленная музыка дети отдыхают)*

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.

Вот тогда все люди в мире долго-долго будут жить.

И запомните здоровье в магазине не купить.

(прикрепляю восьмой лучик) **«Отдых»**



Воспитатель: Посмотрите, как засияло и засверкало наше солнышко.

Также будет сверкать и ваше здоровье, только умейте им управлять!

А хотите узнать какое настроение мы подарили нашим гостям?

Дети *(да)*

Воспитатель: Уважаемые гости, перед вами лежат лица людей. С помощью губ, которые вам предстоит наклеить, покажите пожалуйста настроение, которое мы вам подарили.



Ребята, вам понравилось наша встреча?

12. Мы желаем вам, друзья,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться:
Прежде, чем за стол садиться,
Руки мойте мылом и водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулки в лес ходите –
Он вам силы даст, друзья!
На прощанье я хочу пожелать всем здоровья,



Уважаемые родители! Просим Вас оказать нам содействие, заполнив анонимную анкету, на тему «Условия ЗОЖ в семье».

1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
6. Как Вы организуете питание в вашей семье?
А) полноценное питание;
Б) предпочтение отдаёте каким-то одним видам продуктов;
В) питаетесь регулярно;
Г) нерегулярно.
7. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?
А) положительно;
Б) отрицательно;
В) не воздействует.
8. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
9. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе с детьми?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
10. Занимаетесь ли Вы закаливанием детей?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
11. Вы сами здоровы?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
12. Часто ли болеет Ваш ребёнок?
А) ДА; Б) Нет.
13. Каковы причины болезни Вашего ребёнка;
А) недостаточное физическое воспитание в детском саду;
Б) недостаточное физическое воспитание в семье;
В) наследственность;
Г) предрасположенность к болезням.
14. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
а) Физкультурные занятия в детском саду;
б) закаливание;
в) прогулки на свежем воздухе в любую погоду;
г) совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;
д) утренняя гимнастика;

е) соблюдение режима дня;

ж) другие варианты.

15. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (напишите)

Литература:

Литература:

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011.
3. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011.
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003.
5. Шебеко Н.В. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»- М., Изд-во Института Психотерапии, 2003.
Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008