Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №163» г.Тверь

# [Проект недели здоровья «Мы будем здоровы!» для детей средней группы](http://vospitateljam.ru/kratkosrochnyj-proekt-nedeli-zdorovya-my-zdorove-sberezhyom-dlya-detej-srednej-gruppy/) «Солнышко»

Проект разработали:

Воспитатель: Борисова И.А.

Инструктор по физ. Культуре: Белякова А.Н.

**Пояснительная записка:**

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.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

**Актуальность:**

Жизнь ставит перед нами много новых проблем. Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения жизни и здоровья детей. Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие. Дошкольник любознателен, в своих разнообразных играх повторяет поступки и действия взрослого. Детские шалости с огнем и другие непредсказуемые опасные жизненные ситуации на дороге, на улице, в общественном транспорте, с предметами домашнего быта приводят к гибели детей. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, должны находиться семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов по оздоровлению детей, так как в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Предполагаемый проект позволит комплексно решить образовательно - воспитательные задачи в области здоровьесбережения дошкольника.

**Цель проекта:**

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью,  так и здоровью окружающих.

**Задачи проекта:**

Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.

Расширять знания о  влиянии закаливания на здоровье человека.

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Предполагаемые результаты:**

**Для детей:**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;  
2. Сформированность гигиенической культуры;  
3. Улучшение соматических показателей здоровья;  
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;  
2. Педагогическая, психологическая помощь;  
4. Привлечение родителей.

**Для педагогов:**

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;  
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;  
3. Личностный и профессиональный рост;  
4. Самореализация;  
5. Моральное удовлетворение.

**Тип проекта:**

Краткосрочный-1неделя. 19.11.18 – 23.11.18г.

**Участники проекта:**

Воспитатели и инструктор по физической культуре, дети средней группы, родители.

**Формы работы с детьми:**

НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, беседы, просмотр презентаций по теме;

НОД продуктивной деятельности: аппликация, рисование;

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе.;  
2. Спортивный зал;  
3. Спортивный участок на территории МБДОУ.  
7. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.  
8. Методический инструментарий (картотека подвижных игр,НОД, сценарий спортивного развлечения и т.д.).  
9. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

**Содержание проектной деятельности:**

Этапы и сроки реализации:

1 этап: подготовительный;

2 этап: практический;

3 этап: заключительный;

**1этап – подготовительный:**

Постановка цели, задач;

Изучение методической литературы;

Разработка перспективного плана;

Подготовка цикла тематических мероприятий;

**2 этап – практический:**

Проведение цикла тематических мероприятий;

Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;

**3 этап – заключительный:**

Праздник здоровья « Ох и Ах у нас в гостях».

Тематический план недели здоровья,

Выставка детских работ, презентация «Неделя здоровья группы солнышко».

Выставка плаката: «Здоровье это здорово».

Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;

Консультация для родителей «Как правильно закаливать ребенка»;

Рекомендации родителям «движение – основа здоровья»;

Выставка работ родителей: лэпбук о здоровом образе жизни, дидактические игры своими руками, спортивное оборудование своими руками.

Полученный результат реализации проекта:

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;  
Сформированность гигиенической культуры;  
Улучшение соматических показателей здоровья;  
Моральное удовлетворение.

**Приложение:**

План реализации тематического проекта «Наше здоровье»;

Подборка дидактических игр;

Сценарий спортивного мероприятия : праздник здоровья « Ох и Ах у нас в гостях».

Информационный материал в родительском уголке;

Художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

**Приложение № 1**

Перспективный план работы «Неделя здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Цели и задачи | Мероприятия, содержание работы |
| 1 | Тема дня: «Где прячется здоровье»  \*Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.  \*Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.  \*Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.  \*Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.  \*Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям | \*Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  \*Беседа «Где прячется здоровье»;  \*Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;  \*Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;  \*Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»»  \*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая» ;  \*Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;  Вторая половина дня:  \*Беседа «Путешествие по улицам города»;  \* Дидактическая игра: «Светофор» |
| 2 | Тема дня: «Здоровые зубки»  \*Объяснить детям причину болезни зубов;  \*Формировать привычку чистить зубы;  \*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;  \*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»  \*Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д .» | \* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  \*Беседа «Здоровые зубки»;  \*Чтение сказки Сказка о зубной щётке»;  \* Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;  \*Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка дл мальчика Пети»;  \*Прогулка: Игры – эстафеты:  «Перенеси лекарства;  «Займи место в обруче»  Вторая половина дня:  \*Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»; |
| 3 | Тема дня: «Мойдодыр»  \*Формирование у детей представлений о правилах лично гигиены;  \*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);  \*Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть); | \* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;  \*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»  \*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто;  \*Продуктивная деятельность: «Разукрась нашего помощника Мойдодыра»  Прогулка:  Подвижные игры:  «Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»,;  Вторая половина дня:  Просмотр мультфильма «Мойдодыр»  \*Работа с родителями:  Провести беседу по итогам анкетирования, познакомить родителей с ответами детей на те же самые вопросы. |
| 4 | Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»  \*Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;  \*Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;  \*Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни | \* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  \*Беседа «Витамины и полезные продукты»;  \*Разучивание стихов, загадок, потешек ;  \*Изучение Лепбук «Витамины здоровое питание»  \*Прогулка «Витаминная семья»  \*Вторая половина дня:  \*Дидактическая игра «»Полезная и вредная еда»; |
| 5 | Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»  \*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;  \*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях; | \* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  \*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;  \*Спортивное развлечение « Ох и Ах у нас в гостях».  \*Прогулка: подвижные игры:  «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»;  Вторая половина дня:  \*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное развлечение»;  \*Работа с родителями:  Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека» |

**Приложение №2**

Дидактические игры:

« Подбери предметы»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

«Кому что нужно»

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

« Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображёно на картинке, полезный этот продукт или нет.

« Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковка, яблококолимон

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

«Чего не стало»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

« Подбери нужное»

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, …) среди предложенных картинок.

|  |
| --- |
| Беседа о зубах  1259152087_dental-4 |
|  |

**Приложение №3**

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Научить детей правильно ухаживать за зубами (полоскать рот, пользоваться зубной щеткой), объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства. Учить правильно, называть предметы туалета. Активизировать в речи детей слова, обозначающие действие.

Связная речь: формировать умения отвечать на вопросы. Вызывать чувство сострадания к

больной кукле.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ: Показ, объяснения, вопросы воспитателя и ответы детей, действие воспитателя и детей.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ: Чтение отрывков из стихотворений К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», С. Михалкова «Как у нашей Любы», рассматривание иллюстраций, беседы с детьми.

МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ: Бокалы с водой, тазик, зубная паста, зубные щетки, цветные картинки, кукла Ксюша.

Ход занятия:

Воспитатель: Сегодня мы ребята поговорим с вами о наших зубах. У нас у всех есть зубы. А как вы думаете, для чего нам нужны зубы?

Ответы детей: (чтобы есть, пережевывать пищу, и т.д.)

Воспитатель: Правильно, ребята. Зубы нам нужны, чтобы кушать.

Ребятки, скажите, а вы что больше любите кушать?

Ответы детей:…

Воспитатель: А конфеты, шоколадки, торты, варенье любите кушать? Все правильно, мы все обожаем кушать сладости, но оказывается, когда много кушаешь сладости, они начинают разрушать наши зубы, на зубах появляются дырочка и зуб начинает болеть. А когда зуб болит, куда мы идем?

Ответы детей: (в больницу к врачу.)

Воспитатель: - Правильно, мы должны идти к врачу и лечить зуб. Но чтобы наши зубы не болели, лучше всего подражать зайчонку – есть больше овощей и фруктов, и конечно не пить без конца сладкий чай и компот. А вот кефир и молоко пить полезно.

(сюрпризный момент – слышится плач куклы)

Воспитатель: - Ой, ребятки, слышите, кто-то плачет? Пойду я посмотрю.

(воспитатель вносит куклу Ксюшу с перевязанной щекой, жалеем куклу и выясняем, что случилось с Ксюшей).

- Оказывается, она была в гостях и там съела много сладкого, и у нее заболели зубы.

- Ксюша ты как раз вовремя пришла, мы сегодня учимся, как правильно ухаживать за зубами. Садись на стульчик, мы тебя тоже научим. Только с ребятами немножко отдохнем.

Физкультминутка:

Наши деточки устали,

И со стульчиков все стали,

Потянулись, потянулись,

Солнышку мы улыбнулись,

Вправо, влево наклонились

Быстро к речке мы спустились,

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться,

Зубную пасту мы берем

Крепко щеткой зубы трем

Моем шею, моем уши

Сами вытремся посуше.

Воспитатель: - Ребята, сколько у нас во рту зубов?

Ответы детей: - Много.

Воспитатель: - Правильно, много. Покажите свои зубы. Вот какие красивые зубы. Но каждый наш зубик нужно беречь и охранять. Беречь, мы уже знаем как:

1. Не есть слишком много сладостей.

2. А еще нужно, после еды полоскать рот теплой водой.

- У нас у всех есть промежутки между зубами, в которых застревают кусочки пищи. Поэтому посмотри Ксюша, как надо стараться, чтобы вода прошла через эти промежутки.

(показ действий воспитателем детям)

(показ действий детьми)

Воспитатель: - Ну, теперь нам совсем стало ясно как беречь зубы. Но кто же их будет охранять? А охранять их будет зубная паста и зубная щетка.

Сейчас мы с вами будем учиться правильно, чистить зубы, но только пока без зубной пасты.

(раздача зубных щеток)

- Посмотрите, как правильно нужно держать зубную щетку.

(показ воспитателем правильной чистки зубов)

- Сначала чистим передние зубы: снизу – вверх , с верху – вниз, затем боковые – с левой стороны, боковые – с правой стороны.

(вся группа детей учится)

- Молодцы! В следующий раз мы будем учиться правильно, чистить зубы внутри, а только потом с зубной пастой.

Воспитатель: (обращение к кукле Ксюше)

-Ксюша, ты запомнила, как правильно нужно ухаживать за зубами, чтобы зубы не болели.

Кукла Ксюша: - Да. Спасибо вам ребята. Теперь я буду беречь,и охранять свои зубы.

1. Меньше буду, есть сладостей, больше овощей и фруктов.

2. После того как покушаю, обязательно буду полоскать рот.

3. И 2 раза в день утром и вечером буду чистить зубы.

Воспитатель: - Ребята, давайте Ксюше подарим зубную пасту и зубную щетку и пригласим ее на следующие занятия.

(дети приглашают куклу Ксюшу в гости)

(кукла Ксюша благодарит детей, прощается и уходит)

Воспитатель: - Наше занятие закончилось, давайте ребята, и мы попрощаемся с нашими гостями. Дружно скажем досвидания.

Заключение

На занятии мы уточнили для чего нам нужны зубы. Зубы нужны не только людям, но и животным. Теперь мы знаем, что лучше кушать полезные продукты, чтобы зубы сохранились.

Научились правильно чистить зубки.

**Приложение №4**

**Беседа «Витамины укрепляют организм»**

Цели:

* познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости витаминов в организме человека, о полез­ных продуктах, в которых содержатся витамины:
* воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

Предварительная работа: рассматрива­ние иллюстраций.

Словарная работа: витамины, полезные продукты, бактерии.

Ход

Педагог. Ребята, сегодня к нам в группу пришел Ваня Заболейкин. Познакомьтесь с ним, ребята, поздоровайтесь!

Дети знакомятся с Ваней, здороваются.

Педагог. Ванечка, почему ты такой грустный?

Ваня. Потому что я все время болею. Только выздоровею, не пройдет и недели — снова заболеваю.

Педагог. Ну, Ваня, что-то непонятное с тобой творится! Конечно, иногда дети болеют, но надо стараться быть здоро­вым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет.

Ваня. Какой секрет?

Педагог. Если хочешь быть веселым, крепким, если хо­чешь бороться с заразными микробами, не поддаваться ника­ким болезням — каждый день принимай витамины.

Ваня. А что такое витамины?

Педагог. Садись, Ванечка, рядом с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины — это такие вещества, которые нужны нашему организму для его укрепления. Вита­мины делают нас крепкими, активными, помогают не забо­леть, а детям — хорошо расти. Если в пище мало витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, сла­бым, грустным.

Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины? В почве притаилось огромное количество бактерий. Микробы — самые распространенные обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде... Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух. В природе витамины образуются в растениях, поэтому овощи и фрукты так полезны для людей — с ними в наш организм поступают витамины. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи — источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения веще­ства, в том числе и витамины. Их принято обозначать буквами: А, В, С, D, РР, Е, К. Количество витаминов в овощах, фруктах и ягодах зависит от времени года. Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов?

Дети. Больше всего витаминов мы получаем летом и осенью.

Педагог. Правильно, летом и осенью витаминов в про­дуктах больше, поэтому зимой и весной витамины нужно по­купать в аптеке. Принимают витамины обычно по 1—2 таб­летки в день. Витамины нужны всем: малень­ким детям, взрослым, мамам и папам, стареньким бабушкам и дедушкам. Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не может делать этого, он должен получать витами­ны с пищей. Нет такой пищи, которая содержала бы все нуж­ные нам витамины в нужном количестве. Есть такие животные и растения, которые умеют изготавливать только некоторые виды витаминов. Шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, красный перец, капуста дают нам витамины А и С.

Педагог демонстрирует иллюстрации.

Педагог. Дрожжи, горох, фасоль, гречка содержат вита­мины группы В. Много витамина В содержится в молоке и молочных продуктах, черном хлебе, печени, свинине. Витамин Е есть в кукурузе, растительном масле, зародышах злаков. Ви­тамин D — в печени, в рыбьем жире, яйцах, икре, молочных продуктах. Это все полезные продукты.

Ваня. Вот здорово! Пойду домой, попрошу маму сварить гречневую кашу с молоком, сделать отвар шиповника, поте­реть сырую морковку — и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я знаю, почему я все время болею. Я думал, что все супы, все каши, молоко, лук, чеснок — все это невкусные продукты, и просил маму покупать мне кон­феты, лимонад, чипсы. Я-то не знал, что нужно есть полезные продукты. Теперь я не буду болеть и каждый день буду ходить в детский сад! Спасибо! До свидания!

Педагог. Ребята, а какие полезные продукты, вы, кушаете?

(ответы детей)

Педагог. Молодцы, вы вырастете сильными, крепкими и здоровыми!

**Приложение №5**

**Конспект занятия в средней группе**

**«Здоровый образ жизни» по теме: «Будь здоров»**

**Цели и задачи:**

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

2. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.

3. Воспитывать желание у детей к здоровому образу жизни.

4. Развивать мыслительную активность и воображение.

**Материал и оборудование:**

Мягкая игрушка медвежонка, картинки полезные и вредные продукты, валеологические картинки.

**Предварительная работа:**

- Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»; А.Барто «Девочка чумазая» и др.

- Беседа с детьми о правилах личной гигиены;

- Чтение стихотворений;

- Рассматривание дидактического материала на тему: «Личная гигиена»; «Где живут витамины», «Полезные продукты и вредные».

- Подготовка атрибутов к занятию.

  Ход занятия.

**Воспитатель:** Здравствуйте, дети!   
  
- Дети, а ведь слово «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья!   
  
А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей принято пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о нашем здоровье, и что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Посмотрите, кто это к нам в гости пришел?

Появляется расстроенный мишка.

**Воспитатель:** Здравствуй мишка, чем это ты так расстроен?

Мишка:

У меня печальный вид

Голова моя болит.

Я чихаю, я охрип.

Ох, наверно, это грипп.

А вы, ребята, что делаете, чтобы не болеть?

Воспитатель.

А вот наши дети почти не болеют. А почему?

- Расскажите, что вы делаете, чтобы гриппом не болеть?

(Ответы детей: закаляемся, едим фрукты и овощи, лук, делаем массаж).

- Ребята, а давайте покажем, какой массаж нудно делать, чтобы Мишка скорее выздоровел?

Дети.

1. Нужно сделать ему точечный массаж, чтобы облегчить состояние больного.

(Дети садятся в круг и показывают комплекс самомассажа)

Чтобы горло не болело мы погладим его смело. (поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, ни чихать будем носик растирать. (указательными пальцами растирают крылья носа)

Лобик тоже разотрем – ладонь поставим козырьком. (прикладывают ко лбу ладони «козырьком»)

Вилку пальчиками сделай – ушко ты погладь умело. (раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед ушами и за ними)

Знаем, знаем: да,да,да!

Нам простуда не страшна! (потирают ладони)

Воспитатель.

Молодцы, ребята!

**Воспитатель:** А теперь давайте расскажем Мишке, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым? Я сейчас буду читать стихотворение, если в нем все правильно, то вы хлопаете в ладоши, если в нем что-то не правильно, вы топаете ножками.

2. Чтобы расти и закаляться,

Нужно спортом заниматься,

Чтобы зубы не болели,

Ешь конфеты-карамели,

Фрукты и овощи перед едой,

Тщательно, очень старательно мой,

Если выходишь зимой погулять,

Шапку и шарф надо дома оставлять,

Вовремя ложись, вставай,

Режим дня ты соблюдай,

Вот еще совет простой,

Руки мой перед едой,

Если на улице лужа иль грязь,

Надо туда непременно упасть,

Платочек, расческа должны быть своими,

Это запомни и не пользуйся чужими.

**Воспитатель:** Молодцы ребята! А скажите, мы с вами можем не дышать? (Нет). Конечно, а чем мы дышим? (Воздухом). Правильно, чтобы быть здоровым нам необходимо дышать свежим воздухом, для этого вы ходите на прогулку.

**Мишка:** Я очень люблю гулять, оказывается это еще и полезно

**Воспитатель:** Есть еще один секрет для нашего здоровья. Вот послушайте:

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Витамины нужны для нашего роста, чтобы у нас были силы бегать, прыгать, играть.

**Физкультминутка:**

**«Рано утром на зарядку»**

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо сесть.

**Воспитатель:** Как вы думаете, где могут быть витамины? (Ответы детей). Правильно, в овощах и фруктах.

3. Сейчас мы поиграем в игру «Найди полезные продукты».   
  
(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными и вредными для здоровья продуктами и раскладывают их по тарелочкам, вредные в красную, полезные в зеленую) .   
  
Если хочешь быть здоровым   
Правильно питайся   
Ешь побольше витаминов,   
С болезнями не знайся!

**Воспитатель:** Молодцы, ребята!

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

 – Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

 Воспитатель: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

4. Ускользает, как живое,

 Но не выпущу его,

 Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится.

 (Мыло)

 Вот какой забавный случай:

 Поселилась в ванной туча.

 Дождик льется с потолка

 Мне на спину и бока.

 До чего ж приятно это!

 Дождик теплый подогретый,

 На полу не видно луж.

 Все ребята любят …

 (душ)

 Лег в карман и караулит

 Реву, плаксу и грязнулю,

 Им утрет потоки слез,

 Не забудет и про нос.

 (Носовой платок)

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

5. Как вы думаете, что же такое «здоровый образ жизни»? (Валеологические картинки).

Возьмите каждый по картинке, посмотрите на нее и расскажите что нужно делать чтобы быть всегда здоровым.

(Ответы: правильное питание, соблюдение гигиены, утренняя зарядка, движение.)

- Как вы думаете, что же может сохранить ваше здоровье? (Желание быть здоровыми).

- А у вас есть это желание? (Да).

Заключительная часть.

Воспитатель.

Вы много о себе рассказали: о том, что делаете зарядку и точечный массаж, едите только здоровую пищу, играете весело и дружно, не боясь микробов и имеете огромное желание быть здоровыми. Я поздравляю вас, за то, что вы такие дружные, ловкие, веселые. Будьте здоровыми и крепкими !

Раздаем витамины.

**Приложение №6**

**«Где прячется**

**здоровье»**  
Конспект НОД в средней группе

Цели и задачи:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.  
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

 Методы и приемы:

познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.  
Оборудование:

мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, телефон, стихи для словесной игры, указка.

 Сюрпризный момент:   гномик

 Предварительная работа:

1. Беседа   с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.

2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»

3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К.И.), «Вредные советы» (Б.Заходер).

4.Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных НОД и утренней гимнастики.

5. Выполнение дыхательных упражнений

6. Заучивание с детьми стихов о витаминах.

7. Подготовка атрибутов

Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй»

(коммуникативная игра с мячом)

В комнату входит гномик чем-то расстроенный.

Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный.

(обращаясь к гномику): Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?

Гномик:   Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и незнаю, где его найти. Вы мне поможете?

Ребята, а как вы думаете, кто может помочь гномику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять.   (Врач)

А где можно найти врача?   (В больнице)

Как можно вызвать врача сюда? (По телефону)

По какому номеру телефона вызывают врача? (03)

Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры 03

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Алло, здравствуйте, это больница?

Врач: Да, мы вас слушаем.

Воспитатель:   мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад № 3 «Теремок». У нас, кажется, заболел гномик. Вы сможете прийти?

Врач:   Да, конечно, я скоро буду.

Ну вот, гномик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

Входит врач

-Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

 Нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел гномик, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он незнает как можно найти свое здоровье.

Врач:   Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Чтобы узнать как называется первый лучик нашего солнышка здоровья я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется « правильно, правильно, совершенно верно».

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

1.Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6.Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай

7.Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

8.От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»?             (Гигиена)

Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

Открываю 1-ый лучик солнышка здоровья.

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете?   А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

Открываю 2-й лучик.

Давайте мы вместе вспомним какие упражнения на дыхание мы знаем.

Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

упр.»Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

Гномик:   Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Врач:   А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

Как вы думаете, где можно взять витамины?

А еще где могут быть витамины?

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

И я предлагаю вам всем послушать стихи о витаминах.

     Я витаминка А

Меня запомнить просто

   Найдешь меня в морковке

     Я - витаминка роста.

                                           Витаминкой  В назвали

     Строго-настрого сказали:

     Жить в орешках, огурцах,

     Хлебе, щавеле, грибах.

     Хоть и кислый я на вкус

     Улыбнитесь, Сони…

     Витаминкой   С зовусь

     И живу в лимоне.

     Мы на солнышке лежали

     Витамин   Д принимали.

     Кто же мы теперь: ребятки

     Или просто шоколадки?

А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

Какие продукты не взяли на дерево?   Почему?

А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево?   Какие они?

Значит чтобы быть здоровым нужно принимать… (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так, витаминная еда называется наш следующий лучик: витаминная еда.

Открываю 3-й лучик солнышка здоровья.

У нашего солнышка уже открыли мы 3 луча.

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

 Комплекс ритмической гимнастики под музыку.

 Посмотрим сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения.

Открываю лучик.

Гномик:   Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Врач: Все правильно, гномик. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

Открываю 5-й лучик.

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь как найти и сберечь свое здоровье?

 Гном:   Да, конечно, спасибо, ребята. А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам. До свидания!

Гномик уходит радостный.

Врач: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик:   гигиена

2-й лучик:   свежий воздух

3-й лучик:   витаминная еда

4-й лучик:   физические упражнения

5-й лучик:   хорошее настроение.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокоен, что ребята из средней группы д/с №3 «Теремок» будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то что вы такие умные, активные, добрые я принес вам угощение. Потом в группе покушаете. Ну а мне пора прощаться. До свидания, ребята.

Врач уходит.

**Приложение №7**

Конспект НОД в средней группе по ПДД  
«Путешествие по улицам города»

Цель: Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма посредством повышения уровня знаний по правилам дорожного движения.

Задачи:

•   Совершенствовать представление о безопасном поведении на улицах и дорогах города;

•  Закрепить знания детей о правилах дорожного движения и назначении некоторых дорожных знаков: «Пешеходный переход», «Подземный переход», «Надземный переход», «Осторожно дети», «Автобусная остановка», «Пункт питания», «Больница», «Въезд запрещен»;

•  Расширить представление о проезжей части дороги;

•  Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве;

•  Закреплять знания детей о значении сигналов светофора;

•  Закреплять правила поведения пешеходов;

•  Развивать внимание, мышление, воображение;

•  Учить детей находить выход из проблемной ситуации;

•  Развивать эмоциональную отзывчивость, самостоятельность;

•  Воспитывать у детей чувство ответственности за личную безопасность, уважительное отношение к Правилам дорожного движения и желание следовать им.

Предварительная работа:

Беседы: «Назначение светофора», «Дорожные знаки», «Правила поведения на дороге», «Правила поведения в общественном транспорте» и т.д.

Рассматривание иллюстраций «Опасные ситуации»; «Азбука ПДД», карточек с изображением дорожных знаков, транспорта.

Чтение стихов, загадок, художественных произведений по правилам дорожного движения, таких как: С.Маршак «Светофор», С.Михалков «Дядя Степа –милиционер», А.Иванов «Как неразлучные друзья дорогу переходили», «энциклопедия воспитанных детей», Т.Перевалова «Доктор айболит - за дорожную азбуку» и др.

Дидактические игры «Четвертый лишний», «Геометрический транспорт», «Собери картинку из частей», «Кто больше найдет и назовет дорожных знаков».

Словарная работа: тротуар, пешеход, дорожные знаки, проезжая часть.

Продуктивная деятельность: изготовление макета дороги. На макете расположены различные здания города, приезжая часть, дорожные знаки, парковая зона, автомобильные средства, пешеходы, светофоры.

Используя в игре данное пособие, дети учатся правилам безопасного поведения на улице. Дети могут обыграть любую ситуацию, возникающую на улице города. Макет мобилен, с ним можно заниматься в любом уголке группы.

Материал и оборудование: импровизированный автобус, макеты дорожных знаков и светофор, «зебра» из ткани, макет «Улица нашего города», картинки с изображением ситуаций на улицах города для дидактической игры «Подбери дорожный знак», 2 фона светофора и 5 разноцветных сигналов для дидактической игры «Почини светофор», музыкальная композиция «Мы едем, едем, едем в далекие края…»,звук тормозов автомобилей.

Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Ход НОД:

В группе звучит мелодия песни «Мы едем, едем, едем в далекие края,..»

Дети входят в группу, воспитатель обращается к детям (в группе развешаны дорожные знаки).

Ребята, посмотрите, сегодня наша группа немного необычна, кругом развешаны какие то знаки. Посмотрите, что это за знаки здесь развешаны? (Ответы детей.)

Дети: Это дорожные знаки.

скажите, зачем нужны дорожные знаки? (Они предупреждают пешеходов и водителей об опасности.) Назовите знакомые знаки? (Ответы детей. Знак «Пешеходный переход».)

Ребята, а кто может мне сказать, зачем нужен этот знак?

Дети: Он показывает нам, где можно переходить дорогу

(Выставляется знак «Осторожно, дети».)

А о чем говорит нам этот знак?

Дети: Этот знак обозначает «Осторожно, дети». Водитель издалека видит этот знак и сбавляет скорость, потому что в этом месте дорогу могут переходить дети

А где обычно ставят такие знаки?

Дети: Около школ, детских садов.

Правильно.

(Дети называют «пешеходный переход», «въезд запрещен», «Осторожно дети», «движение на велосипедах запрещено», «велосипедная дорожка», «автобусная остановка», «стоянка».)

Для чего необходимы знаки? (Ответы детей.)

Правильно, знаки нужны, чтобы знать, где переходить улицу, где можно кататься на велосипеде, где находится автобусная остановка и так далее.

Сегодня, я хочу вам предложить отправиться в путешествие по улицам нашего города и посмотреть все ли знают правила дорожного движения как вы? Хотите? (Ответ детей.) А вот на чем мы с вами отправимся, вам нужно будет отгадать

Загадка:

Дом по улице идет

На работу всех везет

Не на курьих тонких ножках,

А в резиновых сапожках. (Автобус.)

Ребята, а где же нам следует ожидать автобуса?

Дети: На автобусной остановке.

Я вам предлагаю найти дорожный знак «автобусная остановка» (перед детьми несколько указателей с дорожными знаками: «больница», «стоянка», «автобусная остановка»).

Давайте вспомним правила поведения на остановке общественного транспорта. (Ответы детей.)

Правильно ребята, если на остановке много народа, не становитесь в первый ряд! Вас могут случайно толкнуть под колеса, выходить на проезжую часть, чтобы посмотреть приближение автобуса.

Плохо в первый ряд вставать,

Плохо торопиться:

Лучше в садик опоздать,

Чем попасть в больницу

Молодцы! Ну что же приглашаю вас пройти в наш автобус. Ребята а как же мы с вами отправимся в путешествие, ведь у нас нет человека, который будет управлять нашим автобусом?! Ребята, кто управляет автобусом? (Ответ детей.)

Дети: Водитель.

Предлагает (имя ребенка) быть водителем. А еще в общественном транспорте принято платить за проезд, а платой за проезд будет ваш правильный ответ.

- Пешком по улице идет. Значит это (пешеход).

- кто ходит по тротуару? (пешеходы)

- на какое животное похож пешеходный переход? (зебру).

- сколько глаз у светофора? (три).

- можно ли играть на проезжей части? (нет).

- как называется дорога по которой ходят пешеходы?

- по какой стороне тротуара надо идти?

- если ты едешь в автобусе, автомобиле, то ты? (пассажир).

- где люди ждут транспорт? (на остановке).

- с кем можно переходить дорогу? (со взрослыми).

- чем заправляют машины? (бензином).

Молодцы!

Ребята, у меня есть для вас еще одна загадка, послушайте:

Загадка:

Я глазищами моргаю

Неустанно день и ночь.

И машинам помогаю,

И тебе хочу помочь (светофор.)

Правильно, светофор.

Светофор – наш главный помощник на улице, знать и понимать его сигналы очень важно.

Ребята, а как вы думаете, зачем нужен светофор? (Ответы детей.)

Дети: Чтобы правильно переходить дорогу.

Дети: Светофор регулирует движение на дорогах, чтобы на улицах был порядок.

Давайте вспомним значение сигналов светофора:

Если свет зажегся красный,

Значит двигаться опасно!

Желтый свет предупрежденья,

Жди сигнала для движенья!

Свет зеленый говорит:

Проходите путь открыт!

- На какой же сигнал светофора нельзя переходить дорогу?

Дети: На красный

В дверь вбегает Баба-Яга и выбегает

Куда вы?

Баба-Яга: Не когда мне тут с вами болтать, тороплюсь я!!!

Музыка звучит (звук тормозов машин).

Входит Баба-Яга хромая

Баба-Яга: Ой, куда это я попала? Здравствуйте касатики мои!

Здравствуй Баба-Яга, а что с тобой случилось? Мы слышали ужасный звук !!!

Баба-Яга: Чего-чего. Летела я на метле по делам над городом. Метла сломалась, мне пришлось приземлиться и идти пешком, меня Кощеюшка в гости к себе пригласил. Пыталась я перейти дорогу, а у вас тут бардак какой-то. Кругом избушки высокие, туда-сюда коробочки на колесиках шныряют, прям пройти Бабусе Ягусе не дают, да еще и гудят. старших совсем не уважают.

Нам тебя очень жалко, но только ты сама во всем виновата.Баба-Яга, о каком уважении идет речь? ты ведь пролетела на красный сигнал светофора, да еще и вне положенном месте! Ведь ты же не у себя в дремучем лесу, а в городе, а в городе есть и дороги, и машины, а не коробочки на колесах. И уважать и знать здесь нужно не старших, а правила дорожного движения!!!

Баба-Яга: Да? а что же это такое, правила дорожного движения? (Ответы детей.)

Дети: Это умение правильно себя вести на улице, правильно переходить дорогу, соблюдать знаки дорожного движения.

Баба-Яга: Ух ты!

Ягуся прежде чем выйти на улицу нужно и сигналы светофора и дорожные знаки а также другие правила пешехода, присаживайся к нам в автобус, отдохни, мы с ребятами путешествуем по улицам нашего города и тебя с собой приглашаем.За одно и правила дорожного движения тебя научим, чтобы посмотреть все знают правила дорожного движения

- Ребята, поможем Бабе-Яге выучить правила дорожного движения? (Ответ детей.)

Дети: Да

А ты, будь очень внимательна. Ребята тебя всему научат.

Проводится физ.минутка «Мы – шоферы» (дети показывают движения)

Едем, едем на машине

(движение рулем)

Нажимаем на педаль

(ногу согнуть в колене, вытянуть)

Газ включаем, выключаем

(рычаг повернуть к себе, от себя)

Смотрим пристально мы вдаль

(ладонь ко лбу)

Дворники счищают капли

Вправо, влево – чистота!

(«дворники»)

Волосы ерошит ветер

(пальцами взъерошить волосы)

Мы шоферы хоть куда!

(большой палец правой руки вверх)

Баба-Яга: А ну тормози!

Что случилось, куда ты?

Баба-Яга: Ой! Какие полосочки… у меня в лесу таких нет (пытается прыгать на пешеходном переходе).

Что же ты делаешь? Здесь нельзя играть!

Баба-Яга: Это еще почему?

Ребята, объясните бабушке, что это такое.

Дети: Это не полосочки, а зебра, по ней нужно переходить дорогу

Баба-Яга: Зебра – это лошадь такая, в жарких странах живет. Что мне, зебру с собой водить, уложить на дорогу и по ней ходить.Как по ней ходить?

- Что такое «зебра»?

Дети: Это пешеходный переход.

Баба-Яга: -почему так назвали пешеходный переход?

Дети: Похож на зебру в светлую и темную полоску.

- Ребята, можно играть на дороге? Что может случиться?

Дети: На дороге играть нельзя. Попадешь под машину

Баба-Яга: Нет, я в больницу не хочу

Ребята как мы должны переходить дорогу? (Ответы детей.)

Дети: Нужно посмотреть, есть ли знак «пешеходный переход» или светофор.

Внимательно посмотреть налево, нет ли машин, дойти до середины посмотреть направо. (Дети вместе с Бабой-Ягой переходят через пешеходный переход.)

Ребята, посмотрите, здесь на столах стоят тарелочки, давайте посмотрим что в них. Для вас какие то задания, думаю будет что-то интересное. (Дети делятся на три подгруппы.)

Дидактическая игра: «Подбери подходящий дорожный знак» (звучит музыка).

Дети рассматривают ситуацию на картинке и выбирают подходящий дорожный знак.

«Расставь дорожные знаки на макете»

- кто ходит по тротуару? (пешеходы);

- давайте расставим на тротуаре пешеходов;

- пешеход у нас есть, а вот машин у нас пока на улице нет, давайте расставим машины4

- что еще мы забыли поставить на улице, а ведь без него движенье невозможно? (светофор);

- ребята, а что это за белые полосочки на дороге? («зебра» или «пешеходный переход»);

- какой знак помогает найти пешеходу место, где безопасно переходить дорогу?

- как это место называется, где одновременно собралось так много машин? (парковка или стоянка).

Дидактическая игра «Почини светофор!»

Ребенку нужно, выбрать нужные сигналы и прикрепить к светофору.

Какие вы молодцы! Помогли вернуть огоньки светофору, правильно разложили дорожные знаки, выполнили мои просьбы на макете.

Баба-Яга: А за одно и я многому научилась.

А чтобы проверить ваши знания я предлагаю вам сыграть в игру «Разрешается-запрещается!».

- Играть на проезжей части дороги (запрещается).

- Переходить улицы при зелёном сигнале светофора (разрешается).

- Идти толпой по тротуару (разрешается).

- Переходить улицу по подземному переходу (разрешается).

- Переходить улицу при жёлтом сигнале светофора (запрещается).

- Помогать старикам и старушкам переходить улицу (разрешается).

- Кататься на велосипеде, не держась за руль (запрещается).

- Болтать и громко смеяться в транспорте (запрещается).

- Идти толпой по тротуару…

- Перебегать улицу на красный свет…

- Играть на проезжей части…

- Учить правила движения…

Молодцы! Теперь я уверенна. Что мы смогли научить Бабу-Ягу Правилам дорожного движения

Но нам пришло время возвращаться в детский сад

Баба-Яга: Точно ребята, я тоже совсем и забыла, что летела к Кощеюшке в гости. Вот я ему расскажу какое со мной приключение приключилось, а чтобы он мне поверил, предлагаю сфотографироваться, хотите?

Фото на память.

Баба-Яга улетает

Ребята, проходите в автобус, будем возвращаться к себе в детский сад.

Рефлексия:

- Ребята вам понравилось наше путешествие, что особенно? (Ответы детей.)

- Ребята, какое хорошее дело мы сегодня совершили? (Ответы детей.)

Я очень рада, что вам понравилось наше путешествие. И я уверена, что вы будете и дальше соблюдать все правила на улицах города.

**Приложение №8**

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию (формированию целостной картины мира): «Здоровая пища»**

**Цель**:  
сохранение и укрепление физического здоровья детей, и формирование основы культуры здоровья.  
  
**Задачи:**  
рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества – витамины», «правильное», или «здоровое питание».  
  
формировать знания о полезных и не очень полезных продуктах, уметь выделять правила здорового питания.  
  
развивать речевую активность, связанную речь, навыки эмоционального прочтения стихотворений.  
  
воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни.  
  
**Предварительная работа:**   
беседа о витаминах, о гигиене питания, дидактическая игра «Что полезно», знакомство с картинками – схемами, заучивание стихотворения «Помни истину простую…», составление рассказа «Что любит мой кот Мурзик».  
  
**Оборудование**:   
 фотографии с изображением продуктов питания: рыба, мясо, молоко, овощи, фрукты, чипсы, карамель чупа-чупс, пепси-кола, конфеты, киндер – сюрприз, яйца, кефир, черный хлеб;  
муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, огурец, виноград, курица, рыба, молоко, черный хлеб, овощи-фрукты на тарелке;  
 доска магнитная с наклеенными смайликами: грустным и веселым, магниты;  
  
**Активизация словаря:** «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание», молочные продукты, витамины.

**Ход непосредственно образовательной деятельности**  
Ребята, сегодня мы с вами поговорим о вкусной и здоровой пище, совершим путешествие в страну «Правильного питания». Скажите, может ли человек прожить без еды?  
  
Ответы детей (нет)  
Почему вы так думаете?  
Ответы детей: (он погибнет, умрет).  
Некоторое время может, но совсем немножко. Для того чтобы человек жил, нормально рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.  
  
А чем питается человек?  
  
Ответы детей: (мясом, рыбой, молоком, овощами, фруктами).  
  
Показать муляжи названых продуктов.  
  
А кому еще для жизни необходимо питание?  
  
Ответы детей: (животным, птицам и так далее)  
  
  
Что еще едят : медведь, синица, лошадь?  
  
Ответы детей: (медведь - ягоды, лошадь - морковку, синица - сало)  
  
  
Ребята, а какие питательные, полезные вещества знаете вы?  
  
Ответы детей: (витамины).  
  
В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя. О некоторых продуктах, в которых живут витамины, нам расскажут Ксюша и Маша.  
  
Девочки читают стихотворение.  
  
Помни истину простую –  
  
Лучше видит только тот,  
  
Кто жует морковь сырую  
  
Или сок черничный пьет  
  
Очень важно спозаранку  
  
Есть за завтраком овсянку.  
  
Черный хлеб полезен нам,  
  
И не только по утрам.  
  
От простуды и ангины  
  
Помогают апельсины,  
  
Ну, а лучше съесть лимон  
  
Хоть и очень кислый он.  
  
Никогда не унываю  
  
И улыбка на лице  
  
Потому что принимаю  
  
Витамины: А, В, С.  
  
  
  
Когда вы вырастете, вы узнаете, что:  
  
Витамин А – для зрения.  
  
Витамин В – для сердца  
  
Витамин С -для органов дыхания.  
  
Витамин D – для скелета.  
  
Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Я очень люблю мясные продукты, фрукты, мороженое. Назовите вашу любимую еду!  
  
Ответы детей: (фрукты, сладости)  
  
Ребята, как вы думаете, что случится, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.  
  
Ответы детей: (заболят зубы, потолстеем и др.).  
  
Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием». Для того чтобы больше узнать о здоровом питании давайте отправимся в страну «Правильного питания» и познакомимся с доктором Неболейкиным. Готовы? Сядьте удобнее, закройте глаза.   
  
Включается тихая релаксирующая музыка, воспитатель переодевается в костюм Доктора Неболейкина.  
  
Доктор Неболейкин: Здравствуйте ребята, рад вас видеть!  
  
Ответы детей: (здравствуйте)  
  
Доктор Неболейкин: Хотите поговорить о правильном питании, чтобы быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго? С удовольствием. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею? Да потому, что я делаю утреннюю зарядку, занимаюсь спортом, а главное - правильно питаюсь. Знаете чем? Я открою вам свой секрет, но после моей любимой физкультминутки, которую мне поможет провести Вова.  
  
Физкультминутка:  
  
  
  
Ручки в стороны, согнули  
  
Вверх подняли, помахали,  
  
Спрятали за спину их.  
  
Повернулись через правое плечо,  
  
Через левое еще,  
  
Дружно присели,   
  
Пяточки задели.  
  
На носочки поднялись ,  
  
Опустили руки вниз.  
  
Доктор Неболейкин: Молодцы! В детском саду повара готовят: вкусную кашу, салаты, котлеты и щи. Сегодня на обед я собираюсь приготовить мой любимый борщ! А вы, знаете, из каких овощей он готовится? Мне поможет выбрать овощи для борща Ника, которая второго помощника выберет себе сама. Мы наденем вам поварские колпаки, чтобы вы были похожи на настоящих поварят.  
  
Игра «Выберете овощи необходимые для приготовления борща»  
  
(предложены овощи и фрукты)  
  
Доктор Неболейкин: Настя, проверь, пожалуйста, справились ли наши поварята!  
  
Ребенок проверяет и делает вывод.  
  
Доктор Неболейкин: Какой витаминный борщ у нас получится! В нем и яркая свекла, и сладкая морковь, и хрустящая капуста, и ароматный перец, и полезные лук с чесноком. Спасибо вам, поварята. А еще жители нашей страны очень любят молоко и молочные продукты. А вы любите пить молоко?  
  
Ответы детей: (да, любим)  
  
Доктор Неболейкин: Молодцы! Ведь молоко очень полезно для детей, особенно для их зубов и костей. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?  
  
Ответы детей:(сметану, масло, творог, сыр, йогурт, кефир, простоквашу, творожные сырки, мороженое).  
  
Доктор Неболейкин: Да, молодцы ребята. Все они называются молочными продуктами и очень полезны.  
  
У меня для вас есть еще задание: вам нужно определить, какие продукты, по вашему мнению, едят в стране «Правильного питания».   
  
Вам нужно фотографии с изображенными на них продуктами развесить на доске под смайликами: в одну сторону - полезные продукты, а в другую - неполезные, вредные, и объяснить почему именно так, а не иначе.  
  
Игра «Полезные и неполезные продукты».  
  
Дети, магнитами к доске, крепят фотографии (справа под веселым смайликом - полезные и слева под грустным - неполезные) и аргументируют свой выбор.  
  
Доктор Неболейкин: Молодцы ребята! Вы знаете, какие продукты полезны для организма, а какие нет, а значит сохраните свое здоровье надолго. Мне уже пора варить борщ для жителей моей страны, но у меня осталось еще одно задание для вас: расскажите, пожалуйста, о «Правилах питания", глядя на эти картинки – схемы.  
  
Несколько детей выставляют картинки – схемы и озвучивают правила.  
  
Часы – нужно есть в одно и то же время.  
  
Водопроводный кран и мыло – мыть руки перед едой.  
  
Нос – нельзя есть продукты, которые плохо пахнут.  
  
Корзина с фруктами – больше есть фруктов и овощей.  
  
Перечеркнутая конфета – нельзя есть много сладкого, особенно перед едой.  
  
Корова – есть молочные продукты.  
Доктор Неболейкин: Умницы! Мне понравилось с вами играть, поэтому я хочу угостить вас на прощанье наливными яблочками из моего «витаминного» сада. Кушайте на здоровье!   
  
Ответы детей: (спасибо)  
Доктор Неболейкин: А теперь вам пора возвращаться в детский сад. До свидания, ребята!  
  
Снова включается тихая релаксирующая музыка, воспитатель переодевается.  
  
Ну, с возвращением, ребята! Понравилось вам путешествие?   
  
Ответы детей: (да)  
  
Что вам особенно понравилось?  
  
Ответы детей: (как мы играли в игру…)  
  
Ребята, скажите какие продукты, вы будете чаще употреблять?  
  
Ответы детей: (рыбу, мясо, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу).   
  
Обещаете? Ну, молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими что нужно делать?  
  
Ответы детей: (нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня)

**Приложение №9**

**тематические консультации для родителей:**

**«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей »**

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

«Движение и здоровье детей»

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

**Приложение №10**

**Художественное слово, используемое в работе с детьми:**

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
И неплохо есть лимон  
Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!  
Не выскальзывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала!

По утрам  
Зарядку делай  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд  
- есть и пить на улице  
- есть немытое  
- есть грязными руками  
- давать кусать  
- гладить животных во время еды  
- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.  
Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).  
Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).  
Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

**Приложение № 11**

**Сценарий развлечения «Ох и Ах в гостях у ребят»**

Ведущий

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Ведущий: Что нужно делать, что бы быть здоровыми?

Ведущий: Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать

В круг все вместе становитесь,

Дружно за руки беритесь

Ведущий : А теперь , ребятки, отгадайте-ка загадки

Я начну, а вы кончайте,

Дружно вместе отвечайте:

1. Игра веселая футбол, Уже забили первый … (гол)

2. Вот разбежался быстро кто- то

И без мяча влетел в …. (ворота)

4. На льду я вычертил восьмерку-

Поставил тренер мне пятерку.

Что это за вид спорта? (фигурное катание)

5. «Длинная, не палка, быстрая, не галка,

С ней так весело скакать. Что это?» (скакалка)

Ведущий: Молодцы! А какие еще виды спорта вы знаете? Назовите? ( ответы детей).

Неожиданно в зал вбегают «Ох» в валенках и шапке и «Ах» в спортивной форме.

Ох: Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

Ах: Ах, как хорошо! Ах, я, кажется, попал на праздник! Ах, как будет весело!

Ведущий: Кто вы? Как вас зовут?

Ах: Я –Ах!

Ох: Я – О-ох! Хватается за спину Ох, как болит!

Ведущий: Вот оно что! Вы Ох и Ах. Пришли к нам из мультфильма.

Ах: Ах, как хорошо!

Ох: Ох, я ударился! У меня бок болит!

Ох падает, Ах пытается поднять его за ногу, потом тащит за руку.

Ах: Да ты сядь, посмотри на детей, может и научишься как стать сильным и закаленным. Ох садится.

Ах: Послушай, Ох, что ты так закутался? Шапка, шарф. Ты почему не закаляешься?

Ох: Ох, простужусь!

Ах: А ну, снимай ушанку. Делай со мной зарядку.

Показывает движения: Раз-два! Раз-два! Ох неумело повторяет.

Ведущий обращается к Оху:

Не надо бояться, что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда!

Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи, легко, без труда!

Ах: Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,

От лени и болезней спасает всех она!

Ведущий: Делу- время, час –забаве.

Команда первая – направо.

Тут-вторая становись!

Ох и Ах стоят во главе команд. (2 команды)

Ведущий: Начинаем эстафету, вместо палочки – конфета!

Ее вместе понесем, вокруг стойки обойдем,

А затем назад бегом, ее команде мы вернем!

1 эстафета «С конфетой»

2 эстафета «Змейка»

3 эстафета

4 эстафета «Сквозь игольное ушко» (продеть обруч)

5 эстафета «Мяч между ног»

Ведущий: Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровые стали.

Ах: Ребята, вы большие молодцы, мы видели как вы дружно играете, соревнуетесь, какие вы быстрые, ловкие, находчивые

Вот за праздник ваш веселый

Я вас всех благодарю!

И подарок витаминный

На здоровье вам дарю!

Ох и Ах прощаются с детьми, желают им крепкого здоровья и возвращаются в свою сказочную страну