

Проект по здоровьесбережению “Ступеньки здоровья” в старшей группе.

Выполнила: Айдемирова А.Р.,
инструктор по физической культуре

Здоровый образ жизни и охрана жизнедеятельности

Актуальность проекта

Задача каждого дошкольного учреждения- растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными.

Здоровье детей дошкольного возраста зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по сохранению и укреплению своего здоровья. Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

Предполагаемые итоги реализации проекта:

для детей:

имеют представление о здоровье, здоровом образе жизни, о способах сохранения и укрепления здоровья;

повышение собственного индекса здоровья;

развитие коммуникативных способностей воспитанников;

для педагогов:

повышение собственной компетентности в вопросе формирования здорового образа жизни дошкольников;

создание содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;

привлечение родителей для совместной работы;

реализация творческого, интеллектуального и эмоционального потенциала;

для родителей:

сформированная активная родительская позиция;

повышение компетентности родителей в вопросах сохранения здоровья и здорового образа жизни; активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Используемые виды деятельности :

НОД;

игровая;

физическая;

чтение художественной литературы;

познавательно- речевая;

художественная;

изобразительная;
ручной труд;
конструирование из природных материалов.

Методы и формы работы по реализации проекта:

наглядные, словесные, игровые: беседы, консультации для родителей, рассматривание и использование иллюстраций, картин, фотографий, рисунки, поделки;
подвижные, дидактические игры;
анкетирование родителей;
познавательное чтение;
использование презентаций;
конкурсы .

Продукт проектной деятельности:

разработка НОД;
картотека дидактических игр;
подбор стихов, загадок, пословиц и поговорок о спорте и ЗОЖ;
выставка рисунков «Мой любимый вид спорта»;
анкета для родителей «Какое место физкультура занимает в вашей семье»;
презентация для детей «В здоровом теле — здоровый дух!»;
консультации для родителей: «Воспитание здорового ребенка».

Содержание практической деятельности по реализации проекта.

1 этап — подготовительный .

подбор методической, научно- популярной литературы, иллюстративного материала по данной теме;
привлечение внимания педагогов, медицинских работников, родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста;
разучивание с детьми стихотворений, загадок, пальчиковых и подвижных игр по теме;
Изготовление поделок по теме.
Разработка занятий и бесед по теме.

2 этап — практический этап.

| Образовательные области | Виды детской деятельности | Задачи |
|-------------------------|--|---|
| Познавательное развитие | НОД на тему: «Где прячется здоровье?», « Глаза – главные помощники», «Чтобы уши слышали», «Почему болят зубы?», «Уход за руками», « Сон – лучшее лекарство», « Осанка – стройная спина», «Чистота – залог здоровья», «Мой режим дня», «Зачем человеку кожа», «Питание – необходимое условие для жизни человека». Беседы на тему: «Ребенок и здоровье», «Полезные продукты», «Личная гигиена», «Тело человека», «Витамины и здоровый организм», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!», «Врачи – наши помощники», «Как я буду заботиться о своем здоровье». | Формировать бережное отношение к здоровью. Дать представление о том, каких компонентов складывается здоровье, о способах его укрепления. Обогащать представление детей о витаминах; их роли в жизни человека. Повысить интерес к физкультуре и спорту. Расширять и обобщать знания детей о здоровье. |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Больница», «Аптека».</p> <p>Рассматривание иллюстраций в познавательных книгах и детских энциклопедиях.</p> | |
| Речевое развитие | <p>Разучивание стихов о ЗОЖ. Отгадывание загадок. Чтение пословиц и поговорок о ЗОЖ. Чтение художественной литературы: Т.А.Шорыгина «Осторожные сказки» Г.К. Зайцев « Уроки Мойдодыра» К.Чуковский «Мойдодыр» Е.А.Алябьева «Поучительные сказки» А.Барто «Девочка - чумазая» С. Михалков «Прививка» Чтение научно-популярной литературы (энциклопедия для детей «Почемучка»)</p> | <p>Обогащать словарный запас, развивать связную речь. Развивать интерес к устному народному творчеству. Развитие внимания и памяти. Знакомить с новыми художественными произведениями. Развивать интерес к художественной литературе.</p> |
| Социально-коммуникативное развитие | <p>Утренняя гимнастика Прогулка Физкультминутки Упражнения с предметами: «Кошкины повадки», «Через ручеёк». Пальчиковые игры: «Сел на ветку снегирек», Улитка-улитка», «Как у нашего кота», «В нашей избушке», «Где твой дом», «Жили -были зайчики». Дидактические игры: «Что такое хорошо и что такое плохо», «Да или нет», «Скорая помощь», «Полезная пища».</p> | <p>Развивать внимание, логическое мышление, связную речь. Закреплять знания о ЗОЖ.</p> |
| Художественно-эстетическое развитие | <p>Рассматривание иллюстраций на спортивную тематику. Рисование: «Мой любимый вид спорта». Апликация: «Витамины на нашем столе». Поделки из различных материалов.</p> | <p>Развитие творческих способностей, воображения. Учить создавать коллективную композицию, воспитывать чувство взаимопомощи. Развивать творческие способности, воспитывать аккуратность.</p> |
| Физическое развитие | <p>Подвижные игры: «Горелки», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Заря-заряница», «Караси и щука», «Космонавты», «Мы весёлые ребята».</p> | <p>Продолжать развивать активность детей в играх, развивать быстроту, ловкость, пространственную ориентацию, воспитывать самостоятельность и инициативность в организации игр.</p> |
| Сотрудничество с родителями | <p>Анкетирование «Какое место занимает физкультура в вашей семье». Консультации: «Воспитание здорового ребенка», «Еще раз о курении». Организация выставок поделок и рисунков.</p> | |

Оформление творческой выставки рисунков «Мой любимый вид спорта».
Проведение КВН с детьми «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!».
Подведение итогов проекта.

Анализ эффективности работы над проектом:

Качественная реализация проекта, позволила сформировать у детей следующие представления о здоровом образе жизни. Повысился педагогический уровень воспитателей по теме «Здоровый образ жизни». Родители используют здоровьесберегающие технологии в домашних условиях.

Вывод: Данный проект, который был реализован с детьми подготовительной к школе группы, показал следующее: у детей сформировались элементарные представления и понятия о ЗОЖ. За время осуществления проекта у детей было отмечено значительное повышение интереса к ЗОЖ, что нашло своё отражение в процессе участия в образовательной деятельности, игровой, художественно-эстетическом развитии. Родители приняли активное участие в проекте: оформили выставки, приняли участие в анкетировании. Проект помог родителям понять необходимость физического развития детей в повседневной жизни.

Материал для реализации проекта:

Конспект интегрированного занятия «Где прячется здоровье?»

Цель: формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни. Создание условий для самопознания и самосохранения каждого воспитанника.

Задачи:

Образовательные задачи:

- закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.
- развитие стремления к самостоятельному поиску знаний .

Воспитательные:

- воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

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

Методы и приемы: беседы о правильном питании; знакомство с артикуляционными органами; воспитание навыков ухода за собственным телом; изготовление цветных льдинок; заучивание стихотворений; загадки о частях тела. Количество детей для занятия берётся нечетное.

Роль диктора TV исполняет родитель.

Оборудование: мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева.

Стаканчик, ёмкость с водой, поднос, салфетка. кусочки льда (прозрачные и цветные)

- Емкости для льда
- Подносы
- Чашки
- Салфетки
- Термосы
- Блюдца (по 2 на ребёнка)
- Рукавички
- Повязки для глаз

Стаканы с фруктовыми и овощными соками

Ход занятия

Воспитатель:

- Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

Воспитатель предлагает детям встать в круг.

Коммуникативная игра «Здравствуй!»

Воспитатель:

- “Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми” - так говорил Порфирий Иванов – учитель здоровья в своей книге “Детка”. Кому бы вы хотели пожелать здоровья? (Ответы детей).

Воспитатель:

- А как это сделать без слов, при помощи рук?

Дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)

Дети встают в круг и поочередно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т.д. (включается телевизор)

Диктор TV:

- Внимание! Внимание! В эфире экстренный выпуск программа «Здоровье».

Срочное сообщение. Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были 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 здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать (в самого человека)». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

- Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? послушайте себя. Что значит быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? Я приглашаю вас принять в передаче «Здоровье» участие чтобы разобраться в этом вопросе. Открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это сила. (Открываю лучик)

- Каких людей вы считаете сильными? А твой папа сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

Воспитатель:

- Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (...), посмотрите, ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки были сильными?

- Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (вставайте в круг).

Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается!

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу воспитателя под весёлую мелодию.

- Добавилось силы у вас после зарядки? Сразу видно, «силушка по жилушкам огнем бежит».

Какие мышцы стали у тебя?

- Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!

Игра «Льдинка – Путешественница»

Воспитатель предлагает детям попарно, по их желанию, взяться за руки. Пары подходят к столам, на которых лежат рукавички-муфты с вложенными в них заранее геометрическими формами.

Каждая пара детей надевает одну рукавичку-муфту, и, не вынимая рук, обсуждают найденный предмет. Высказывается каждый ребёнок. Ребёнку, оставшемуся без пары, воспитатель предлагает свою муфту, в которую незаметно кладет льдинку.

Ребенок описывает предмет, найденный в рукавице.

Воспитатель:

- Ваши руки чуткие, умные. И вы прекрасно справились с заданием. Но это не последняя загадка, которую я для вас приготовила.

Дети садятся полукругом на стулья и надевают повязки на глаза.

Воспитатель:

- Сейчас с вами будет играть льдинка-путешественница. Назовите часть лица или тела, к которой она прикоснется. (воспитатель с помощью салфетки прикасается льдинкой к детям.)

Ответы детей.

Крепится человек – крепче камня.

Ослабнет – слабее воды!

Диктор TV:

- Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.
- Что там лежит? Сейчас мы увидим, кто там прячется! «Один, два, три невидимка из стаканчика беги» - опускайте стаканчики в воду.
- Что за невидимка сидел в стаканчике?

Воспитатель:

- Мы увидели воздух, который был в стаканчике. Этот фокус вы можете показать дома. Ребята, все мы знаем:

Без дыхания жизни нет, без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

Опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

- Что вы чувствуете? Почему не смогли долго находиться без воздуха? А ты что чувствовал?

Воспитатель:

- Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

Воспитатель:

- Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? Давайте вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

Упражнения для развития дыхания

1. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох; 2. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне.

Воспитатель:

- Воздух богатый кислородом – чистый воздух! Когда воздух свеж и чист – дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.

Диктор:

- Как же зовут второй лучик здоровья? (Открываю лучик)

Воспитатель:

- Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух. А вот после следующей игры вы сможете сказать как зовут ещё один лучик.

Воспитатель:

- В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра «Садовники здоровья».

- Ребята, я предлагаю вам стать садовниками и вырастить чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево). Почему на дереве выросла морковь? Чем полезно молоко? Какой витамин в свекле? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

Диктор TV:

- Вы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда. (Открываю лучик).

Воспитатель:

- Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Пусть ваши руки помогут вам отгадать, что под салфеткой лежит? (На подносе кусочки льдинок). Возьмите льдинки и разотрите ими щеки.

Смолоду закалишься,

На весь век сгодишься.

Воспитатель предлагает детям сесть за столы, на которых находятся комплекты для каждого ребёнка, состоящие из: 1 блюда со льдом, 1-го с теплой водой.

Пальчиковый массаж.

Дети попеременно опускают руки в емкости с теплой водой и со льдом, проговаривая стихотворение:

Мы научимся ледок.

Между пальцами катать,

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

Дети вытирают руки.

Воспитатель:

- Что такое заливание? Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? А вам нравится закаляться? Какие виды закаливания вы знаете?

Закаливай себя, изнеженный лишь тлеет,

Здоровый человек и старый не болеет.

Воспитатель:

- У меня для вас сюрприз.

Дети подходят к воспитателю, который хочет угостить их цветными льдинками.

Дети, познакомившись на занятии со свойствами льда, должны сделать вывод, что кушать лед вредно и опасно.

Высказывание детей.

Воспитатель:

- Давайте вместе решим, когда лед полезен, а когда вреден для здоровья человека.

Игра "Лёд".

Воспитатель показывает схемы, а дети поднимают сигнальные карточки определённых цветов зависимости от того полезен лёд или вреден.

Диктор TV:

- Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик)

Воспитатель:

- А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у (...) сверкают глаза? Почему у (...) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение.

Диктор TV:

- Вот имя последнего лучика. (Открываю лучик). Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вы сможете беречь его? А что вы для этого будете делать?

Воспитатель:

- Значит здоровье - оказывается спрятано и во мне, и в тебе в каждом из нас. Молодцы, я была уверена, что вы сможете найти место, где спрятано Здоровье!

Диктор TV:

- Молодцы дети вы нашли бесценный дар - это здоровье! Спасибо что вы помогли разобраться нашей передаче в этом вопросе.

Воспитатель:

- Дети посмотрите, что стало с нашими разноцветными льдинками. (Дети делают вывод: они растаяли и превратились в жидкость). Это не просто жидкость, это – сок. Угощайтесь! Он очень полезен для нашего здоровья!

Конспект КВН . «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»

Цель: закрепить с детьми знания о том, как заботиться о своём здоровье; формировать привычки здорового образа жизни; развивать способность к умозаключениям; воспитывать у детей стремление быть здоровым.

Оборудование: эмблемы команд на каждого ребёнка; одежда спортивная (футболка, чешки, шорты, спортивные брюки и куртка, шапочка и кроссовки), тёплая одежда (валенки, шуба, шарф, тёплый платок, вязаные кофта и рейтузы, шапка-ушанка, тапочки), 2 комплекта карточек с изображением режимных процессов; 2 мешочка, в одном из которых лежат овощи, фрукты, йогурты, шоколадки, булочки, сушки, конфеты, в другом – игрушки (машинки, куклы, мягкие зверушки, скакалка, мяч, гантели, ракетки для тенниса и бадминтона). Магнитофонная запись любой ритмичной музыки и заставки к игре КВН.

Ход.

Звучит заставка к игре КВН.

- Внимание! Внимание! Мы начинаем КВН. Все мы хотим быть здоровыми, сильными, красивыми. Сегодня мы с вами попробуем разобраться, что же поможет нам такими стать. В нашей игре участвуют две команды. Давайте их поприветствуем. Команда «Крепыши» и команда «Здоровячки».

1 конкурс «Эмблемы».

Команды заранее готовят свои эмблемы. Капитаны команд дают по одной эмблеме жюри. Жюри оценивает, чья эмблема получилась лучше, объявляет результаты конкурса.

2 конкурс «Домашнее задание».

- Все вы знаете выражение «Чистота – залог здоровья!». Для того чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них наши участники и загадают загадки друг другу.

| | |
|--|--|
| <p>Загадки команды «Крепыши».</p> <p>Ускользает, как живое, Но не выпущу его. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло)</p> <p>Волосистой головкой В рот она влезает ловко И считает зубы нам По утрам и вечерам. (Зубная щётка)</p> <p>Вот какой забавный случай: Поселилась в ванной туча. Дождик льётся с потолка Мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик тёплый, подогретый, На полу не видно луж. Все ребята любят ... (Душ)</p> | <p>Загадки команды «Здоровячки».</p> <p>- А о ком я расскажу? – Говорит дорожка. – Два вышитых конца, Помойся ты немножко, Чернила смой с лица! Иначе ты в полдня Испачкаешь меня. (Полотенце)</p> <p>Лёг в карман и караулит Рёву, плаксу и грязнулю, Им утрёт потоки слёз, Не забудет и про нос. (Носовой платок)</p> <p>Хожу-брожу не по лесам, А по усам, по волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. (Расчёска)</p> |
|--|--|

Жюри подводит итоги конкурса

3 конкурс «Разминка».

- А теперь я загадаю вам загадки. Только отгадки вы вслух не произносите, а покажите их.

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит:

То заходит, то выходит.

Всегда во рту,

А не проглотишь.

У двух матерей по пяти сыновей.

Одно имя всем.

- Вы всё правильно показали. А теперь я буду называть части тела, а вы до них дотрагивайтесь ладонями. Посмотрим, какая команда всё покажет правильно и быстро. Приготовились! Начали!

- Щёки... Колени... Локоть... Подбородок... Затылок... Бока... Ухо... Переносица... Живот...

Пятки... Подмышки... Пупок... Шея...

Жюри подводит итоги конкурса.

4 конкурс капитанов.

- Здесь разложена одежда (ведущий указывает на одежду). Капитан команды «Крепыши» должен выбрать себе одежду для занятий спортом на улице, а капитан «Здоровячков» - для физкультурных занятий в помещении. Каждый должен обосновать свой выбор.

Жюри подводит итоги.

5 конкурс «Режим дня».

- Что такое режим дня? Это распорядок дня, то, что мы должны обязательно выполнять каждый день. Например, каждое утро мы умываемся, чистим зубы, завтракаем, придя с прогулки мы обязательно моем руки, а перед сном – ноги и т. д.

- На этих карточках изображены различные режимные процессы. (Воспитатель даёт командам комплекты карточек). Попробуйте разложить карточки по порядку, одну за другой, так, как вы выполняете распорядок дня каждый день.

Команды выполняют, затем жюри подводит итоги.

6 конкурс – эстафета «Поиски на ощупь».

- Перед вами два волшебных мешка. В них лежит всякая всячина. Слушайте внимательно задание.

- В этом мешке лежат всякие вкусности. (Воспитатель показывает мешок с продуктами). Ребята – «крепыши» по очереди подбегают к мешку и, не глядя, на ощупь, достают только те продукты,

которые полезны для нашего здоровья. А какие это продукты? (Дети отвечают). Полезные продукты «крепыши» выложат вот на этот поднос.

- Для «здоровячков» другое задание. Как известно, хочешь сильным и здоровым быть, занимайся физкультурой. В этом мешке (воспитатель показывает мешок с игрушками) среди разных игрушек вы должны на ощупь найти и достать предметы, необходимые для занятий спортом, и положить их в эту коробку.

Команды выполняют задания, после чего жюри подводит итоги этого конкурса.

Музыкальная пауза.

- Кто спортом занимается, с болезнями не знается, приглашаем всех на ритмическую гимнастику. Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу воспитателя под фонограмму.

Жюри в это время совещается и подводит итоги КВНа.

Подведение итогов.

Жюри объявляет результаты, детям вручаются призы – витамины.

- Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаёшь,

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаёшь.

Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,

А летом загорелый

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом -

Ты вырастешь здоровым!

Ты будешь силачом!

НОД « Глаза – главные помощники».

1. Отгадайте загадку:

Два братца через дорогу живут, Друг друга не видят.

2. Какое значение для человека имеют глаза? (Подними флажок, если я говорю правильно)

- С помощью глаз мы видим все вокруг

- С помощью глаз мы слушаем

- С помощью глаз мы разговариваем

- Глаза делают наше лицо красивым

3. Что из перечисленного мы узнаем с помощью глаз? (Подними флажок, если я говорю правильно)

- Цвет - Запах- Звуки- Темноту - Свет- Форму- Музыка- Движение- Вкус

4. Строение глаза

Гимнастика для глаз «Восьмерки».

Рисуем глазами вертикальные и горизонтальные восьмерки. Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Исходное положение – глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми.

Рисуй восьмерку вертикально и головой не крути,

А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води.

(Закончилась первая восьмерка – вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Теперь следи горизонтально и в центре ты остановись,

Зажмурься крепко моментально. Давай, дружок, не ленись!

(Закончилась вторая восьмерка – горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Глаза открой-ка наконец.

Закончилась восьмерка. Молодец!

(Легко моргают).

Игра «Полезно-вредно».

Подними флажок, если я говорю правильно

Читать лежа

Смотреть на яркий свет

Оберегать глаза от ударов

Смотреть близко телевизор

Промывать по утрам глаза

Читать при хорошем освещении

Тереть глаза грязными руками

Смотреть телевизор более 1 часа в день

Выбери картинки, где дети поступают правильно:

НОД «Чтобы уши слышали».

Отгадай загадку

Два брата по разные стороны сидят, и услышать все хотят.

Какое значение для человека имеют уши? (Подними флажок, если я говорю правильно)

С помощью ушей мы читаем.

С помощью ушей мы слышим.

С помощью ушей мы видим.

3. Что из перечисленного мы узнаем с помощью ушей?

- запахи - голоса - вкус - музыка - форма- цвет – скрип

Строение уха

Гимнастика для ушей(точечный массаж)

Разотрите уши ладонями, как будто они замерзли.

Разминайте три раза сверху вниз (по вертикали)

Возвратно-поступательными движениями растирайте по горизонтали

(пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед)

Закройте уши ладонями, а пальцы приложите к затылку, сблизив их.

Указательными пальцами следует слегка постукивать по затылку до трех раз.

Игра «Полезно - вредно» (Подними флажок, если я говорю правильно)

Нужно как можно громче включать музыку

В холодную погоду нужно обязательно надевать головной убор

Слушать музыку через наушники

Если музыка звучит громко, нужно уменьшить громкость

Зимой нужно ходить без шапки

Нужно тщательно мыть уши теплой водой с мылом каждый день

Ковыряться в ушах любыми предметами

Не допускать попадания воды в уши

Не сморкаться сильно.

Если уши заболели, нужно обратиться к врачу.

НОД «Почему болят зубы?».

Отгадай загадку

Полон хлевек белых овец

2. Для чего человеку нужны зубы? (Подними флажок, если я говорю правильно)

Чтобы лицо было красивым

Зубы помогают правильно произносить

Чтобы человек не болел

Чтобы пережевывать пищу

Чтобы рот был заполнен

Чтобы кусаться

3. Кто из девочек бережно относится к зубам? (Подними флажок)

Даша чистит зубы один раз утром.
Аня чистит зубы утром и вечером, а после еды прополаскивает рот кипяченой водой.
Марина совсем не чистит зубы. Она считает, что зубы у нее и так чистые.
Таня чистит зубы один раз вечером.

Послушай внимательно начало предложения и закончи фразу :

В тюбике хранится

В щетке есть

Паста бывает

Зубы чистят

Рот полощут

Щетку чистят

5. На каком из рисунков изображены продукты, полезные для зубов?

Строение зуба

НОД «Уход за руками».

Отгадай загадку

Что мягче всего на свете?

Составь из слов пословицу

Страшатся, руки, глаза, делают.

3. Когда обязательно надо мыть руки? (Подними флажок, если я говорю правильно)

- Перед прогулкой
- После посещения туалета
- Перед едой
- После работы
- После еды
- После прогулки

4. Закончи предложение. (Подними флажок, если я говорю правильно)

Оля моет руки. Ей нужны:

- Зеркало
- Мочалка
- Полотенце
- Мыло
- Расческа
- Зубная паста
- Зубная щетка

Руки надо:

- расчесывать
- стричь
- мыть

Пальчиковая гимнастика

Пальчики уснули, в кулачок свернулись.

(Сжать пальцы правой руки в кулак.)

Один! Два! Три! Четыре! Пять!

(Поочередно разжимают пальцы.)

Захотели поиграть!

(Пошевелить всеми пальцами.)

Разбудили дом соседей,

(Поднять левую руку, пальцы сжаты в кулак)

Там проснулись шесть и семь,

Восемь, девять, десять –

(Отогнуть пальцы один за другим на счёт.)

Веселятся все!

(Покрутить обеими руками.)

Но пора обратно всем:

Десять, девять, восемь, семь

(Загнуть пальцы левой руки один за другим.)

Шесть калачиком свернулся,

Пять зевнул и отвернулся.

Четыре, три, два, один,

(Загнуть пальцы правой руки.)

Круглый кулачок, как апельсин.

НОД « Сон – лучшее лекарство».

Чтение стихотворения

Вечером поздним тихая Дрема
принесет.

Снов ему сказочных не

В гости приходит к ребятам знакомым.

Все потому, что пугливая Дрема

Ну, а к тому, кто кричит и буянит,

Очень боится и шума и грома...

Дрема и вовсе порой не заглянет,

Долго придется бедняге не спать

И стороной его дом обойдет,

Ждать своих снов и овечек считать.

2. Угадай правила, соблюдение которых обеспечит спокойный сон. (Подними флажок, если я говорю правильно)

Шумные игры перед сном, сон с громкой музыкой, в душной комнате, с включенным светом.

Спокойные игры перед сном, сон в тишине, без света, в хорошо проветренной комнате.

Чтение книг и просмотр телепередач о страшных событиях, поздний отход ко сну.

Игра «Плохо-хорошо» (Подними флажок, если я говорю правильно, если это хорошо делать перед сном)

Мыть ноги, мыть руки, принимать душ, принимать пищу, чистить зубы, смотреть страшные фильмы, проветривать комнату, слушать громкую музыку, физически напрягаться, гулять на свежем воздухе, играть в шумные игры.

НОД « Осанка – стройная спина».

1. Чтение стихотворения

Мама Алеше твердит спозаранку: «Леша, не горбись! Следи за осанкой!» Он проследил бы за ней, но беда - Леша ее не встречал никогда.

2. Почему надо сохранять правильную осанку? (Подними флажок, если я говорю правильно)

Чтобы быстрее научиться читать.

Чтобы ровно и свободно дышать.

Чтобы быть здоровым и красивым.

Чтобы чаще смотреть телевизор.

- Чтобы мама не ругалась

Кто из детей заботиться о своей осанке?

НОД «Чистота – залог здоровья».

1. Чтение стихотворения

Если ты весь день трудился,

Нужен здесь подход умелый -

Бегал, прыгал, веселился,

Тренируй и закаляй

Надо телу отдохнуть –

На ночь в душе поливай

Надо тело сполоснуть!

Если день твой перегружен-

Чтоб росло и крепло тело

Душ как воздух телу нужен!

2. Для кого чистота - залог здоровья? Кто поступает правильно

3. Выучи наизусть:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

4. Подними флажок, если я сказала правильно:

Я всегда мою руки, придя с улицы, после туалета и перед едой.

Перед сном я мою ноги.

Каждый день я меняю носки и нижнее белье.

Минимум раз в неделю я мою все тело горячей водой с мылом.

Где изображены предметы личной гигиены?

НОД « Мой режим дня».

Чтение стихотворения

Умный пес по кличке Стет,

Мне раскрыл один секрет:
Чтобы в жизни преуспеть,
Чтобы многое успеть,
Погулять и почитать,
И в игрушки поиграть,
И с друзьями поиграть,
И мультфильмы посмотреть
Как вещам твоим порядок
Дню положен РАСПОРЯДОК
День распишешь по часам
И везде успеешь сам.

Как ты думаешь, что такое режим дня?(Подними флажок, если я сказала правильно):

- Начало дня в одно и то же время

- Прогулка на улице

- Порядок дел и действий, которые ты должен совершить в течение

3.Какой вид отдыха, на твой взгляд, наилучший? (Подними флажок)

Просмотр телевизора.

Прогулки на свежем воздухе.

Занятия спортом.

Чтение книг.

Сон в хорошо проветренной комнате.

Игры на компьютере

Игры на свежем воздухе

Расположи картинки в правильном порядке

НОД « Зачем человеку кожа».

1.Подумай, для чего человеку нужна кожа. (Подними флажок, если я сказала правильно):

Для красоты

Для тепла

Предохраняет внутренние органы от повреждений и сообщает, что происходит вокруг - жарко или холодно, где телу что-то мешает или жжет

Какие бывают травмы кожи. (Подними флажок, если я сказала правильно): Ушиб, смех, обморожение, ранение, чтение книги, игра, ожог, крик.

3.Что ты будешь делать, если слегка обморозишься? (Подними флажок, если я сказала правильно):

Разотру снегом кожу до покраснения.

Разотру кожу до покраснения мягкой, но не шерстяной тряпочкой.

Положу на обмороженное место что-нибудь горячее.

Не буду обращать внимания, ведь обморожение несильное.

4.Как ты поступишь, если слегка ушибеешься? (Подними флажок, если я сказала правильно):

- Буду громко плакать.

- На ушибленное место сначала положу что-нибудь холодное, а затем утепляющую повязку.

- На ушибленное место положу что-нибудь горячее.

- К ушибленному месту приложу листок подорожника.

- Буду растирать ушибленное место.

5.Как ты поступишь, если слегка поранишься? (Подними флажок, если я сказала правильно):

- Буду громко плакать.

- Кожу вокруг ранки смажу йодом.

- Если кожа грязная, сначала промою ее теплой кипяченой водой,затем смажу дезинфицирующим средством

- Не буду обращать внимания, ведь ранение не сильное.

- Если нет йода, на ранку положу чистый листок подорожника.

- Буду смотреть, как идет кровь.

6.Как ты поступишь при легком ожоге?(Подними флажок, если я сказала правильно):

- Буду громко плакать.

- На место ожога положу сначала что-нибудь холодное, а затем стерильную повязку.

- Хорошо разотру место ожога рукой или тряпочкой.
 - 7.Игра «Можно или нельзя»? (Подними флажок, если я сказала правильно):
 - Париться в бане.
 - Облизывать ранку.
 - Расчесывать воспалившееся место.
 - Мыться теплой водой с мылом.
 - Надевать чужую одежду и обувь.
 - Прикладывать лист подорожника к ушибленному месту.
 - Обращаться к врачу в случае травмы кожи.
- Пользоваться специальными мазями и растворами (йодом, зеленкой, перекисью водорода).

НОД « Питание – необходимое условие для жизни человека».

Чтение стихотворения

Рано утром просыпайся, Обливайся, вытирайся
 Себе, людям улыбайся, Всегда правильно питайся
 Ты зарядкой занимайся Аккуратно одевайся, в школу смело отправляйся!

2.Какие правила гигиены питания нужно соблюдать?(Подними флажок)

Фрукты и овощи перед едой надо тщательно мыть.
 После еды на столе полезно оставлять остатки пищи и использованную посуду.
 После еды надо хорошо вымыть посуду.
 Руки перед едой мыть не обязательно.
 Продукты питания надо хранить на холоде.

Органы пищеварения

Правилаеды:

Не торопись во время приема пищи.
 Не ешь на ходу.
 Не передай.
 Воздерживайся от жирной, острой, соленой пищи.
 Не ешь много сладкого.
 Ешьте в одно и тоже время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
 Тщательно пережевывай пищу, не спеша глотать.
 Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища

Продолжи сказку:

«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда...»

Подними флажок, когда я назову полезные продукты

Рыба, жирное мясо, шоколадные конфеты, кефир, фанта, пепси, геркулес, подсолнечное масло, чипсы, морковь, торты, лук, сало, капуста, «Сникерс», яблоки, груши.

7.«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Нарисуй продукты, полезные для здоровья.

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» .

Цель:

Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Беседа о витаминах:

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов.
- Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (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).

- Я читаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Конспект НОД по развитию речи на тему: «Сохрани своё здоровье сам»

Программное содержание: воспитывать у детей осознанное отношение к своему организму.

Задачи.

формировать представление о здоровом образе жизни;

развивать связную речь;

учить давать полный ответ на заданный вопрос;

повторить понятия: закаливание, здоровый образ жизни, организм.

Материал: цветок здоровья, сундучок с предметами гигиены (мыло, расчёска, зубная щётка,

зубная паста, мочалка), плакат с изображением зуба, картинки с методами закаливания, письмо

Мойдодыра, картинки с продуктами питания (полезные и не полезные).

Ход занятия.

Вступительная часть. Рассказывание легенды.

Первый лепесток – гимнастика. Физкультминутка.

Второй лепесток – гигиенические процедуры. Письмо Мойдодыра.

Третий лепесток – полезные продукты. Дидактическая игра «Правильно, правильно, совершенно верно».

Четвёртый лепесток – закаливание. Самомассаж.

Пятый лепесток – занятия спортом.

Шестой лепесток – улыбка. Подведение итогов.

Воспитатель:

- Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем. (Дети говорят «Здравствуйте»)

- Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали «Здравствуйте». Это значит - здоровье желаю. Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей).

- Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду.

«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!

- Значит, здоровье – то оказывается, спрятано в каждом из нас. Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с цветком, у которого много лепестков. Эти лепестки живут в каждой клеточке вашего организма.

Посмотрите, что у меня в руках? Правильно, цветок. Но он не простой. Это цветок здоровья. И мы сегодня с вами постараемся собрать этот цветок.

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Ведь недаром говорится: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!». А о том, как себе помочь мы сейчас и поговорим.

- Ребята, кто может ответить на вопрос «Что такое здоровье?» (ответы детей). А как можно укрепить своё здоровье? (ответы детей). Молодцы! Как много вы знаете. Давайте начнём с весёлой зарядки (физкультминутка).

- Ребята, вы молодцы с зарядкой справились! Но, я надеюсь, вы не забыли про наш цветок? Посмотрите внимательно, в группе у нас есть такой лепесток с зарядкой? (Дети ищут лепесток и прикрепляют его к цветку).

- Знаете, а к нам сегодня в гости приходил Мойдодыр. Он хотел вас увидеть, но не смог вас дождаться. У него по утрам слишком много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный сундучок. Давайте попробуем отгадать, что там находится. Слушайте загадки.

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится (мыло).

Лишь утром ты откроешь рот,

Она уже работу ждет.

И считает зубы нам,

По утрам и вечерам (зубная щетка).

Белая река в пещеру затекла, чистит до - бела (зубная паста).

Резинка – Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала (мочалка).

Возле зеркала на полке

Поселился хитрый ёж.

С ним расчешешь куклу Катю

И косичку заплетёшь.

Станет модною причёска,

Если трудится...(расчёска).

- Все эти предметы для чего нам нужны? (ответы детей). А теперь давайте поищем лепесток с гигиеническими процедурами.

- Ребята, посмотрите, Мойдодыр написал нам письмо, что же он здесь пишет?

«Ребята, если вы внимательно осматриваете группу, то найдёте очень интересный рисунок...» (дети ищут рисунок и находят плакат с изображенным зубом).

- Что же это нарисовано? (Зуб). Ребята, но почему-то он какой-то странный. Одна половинка грустная, другая, наоборот – весёлая. Что же с ним произошло? Что могло так испортить его половинку? (продукты). Скажите, а какие продукты укрепляют наши зубы? (дети перечисляют). Это значит, чтоб здоровыми остаться, надо правильно питаться!

Пищей сладкой, шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислого, солёного ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты!

- Давайте подумаем, как мы можем помочь нашим зубам, чтобы с ними не произошло такое же, как с этим зубом? Как уничтожить вредных микробов? (чистить зубы, полоскать рот...).

- Ребята, давайте поиграем с вами в игру. Я буду зачитывать вам четверостишья о продуктах.

Если эти продукты полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». Если эти продукты вредны для здоровья, то вы молчите.

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

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

Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мёд и виноград.

Пейте дети молоко, будьте здоровы.

Воспитатель: Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать».

Дети, чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Давайте все вместе повторим (повторяем). Помните об этом, ребята!

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

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

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

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

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

Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

Молодцы, ребята!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!

Итог занятия. Какие предметы личной гигиены мы вспомнили на занятии? Что нужно делать, чтобы быть здоровыми? Молодцы, ребята, вы очень старались.

Считалки.

-

*Тили-тили, тили- бом,
Сбил сосну зайчишка лбом.
Жалко мне зайчишку:
Получил зайчишка шишку.
Поскорее сбегай в лес,
Сделай зайиньке компресс.

* Раз, два, три, четыре,
Кто не спит у нас в квартире?
Всем на свете нужен сон.
Кто не спит, тот выйдет вон!

*Подвернула мышка ножку,
Захромала вдруг немножко.
Наложили ей повязку,
И она пустилась в пляску.
Кто не верит? Это он.
Выходи из круга вон!

Пословицы, поговорки.

- *Береги здоровье смолоду.
- *Здоров будешь, всего добудешь.
- *Здоровому все здорово.
- *Здоровье дороже денег.
- *В здоровом теле здоровый дух.
- *Здоровью цены нет.
- *Здоровье не купишь, его разум дарит.
- *Ум да здоровье дороже всего.
- *Боль врача ищет.
- *Болезни входят пудами, а выходят золотниками.
- *Больному все горько.
- *Больному и золотая кровать не поможет.
- *Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень съест.
- *Горьким лечат, а сладким портят.
- *Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле: проживешь сто лет на земле.
- *Не годиться на еду сердиться.
- *Когда пьешь воду, помни об источнике.
- *Дождик вымочит, а красно солнышко высушит.
- *Корову не напоишь- молока не надоишь.
- *Аппетит приходит во время еды.
- *Крепок телом- богат делом.
- *Зимой волка бойся, летом- мухи.
- *Болен- лечись, а здоров- берегись.
- *Лук- от семи недуг.
- *Сон-лучшее лекарство.
- *Лук и баня все правят.
- *Холода не бойся- по пояс мойся.
- *Береги нос в большой мороз.
- *Мороз не велик, да стоять не велит.
- *Не велик мороз, да краснеет нос.
- *Зимой тулуп всякому люб.
- *В зимний холод каждый молод.
- *Не страшен мороз, когда тепло укутан нос.
- *Февраль-месяц лютый: спрашивает, как обуты.
- *Если бы знал, где упаду, соломки бы подстелил.
- *Когда я ем, я глух и нем.
- *Вкусна рыбка, да опасна косточка.
- *Чай горячий пей, на себя не лей.
- *Живи разумом, да и лекаря не надо.
- *Без болезни и здоровье не оценишь.

В.И.Даль «Пословицы русского народа».

Стихи.

Гигиена.

Что такое гигиена
Знают кошки и гиена,
Бурый мишка, мишка белый,
Еж, собака и пчела.
Что всегда не грех помыться,
Вымыть лапы и копытца.
Ну, а после можно смело
Приниматься за дела!

Как умывается ежик.

На жаре в лесу спросонок
Умывается ежонок.
Мать-ежиха таз берет,
Мордочку ежонку трет.
Только спину, только спину
Не потрешь родному сыну.
Ходит по росе лесной
Он с немывтою спиной.

И пчелу не пустят в улей,
Окажись она грязнулей,
А всего-то обнаружат
Пять пылинок средь пыльцы.
И всегда отыщет птица
Полминуты, что помыться,
И спешит спуститься к луже,
Даже если есть птенцы!
Как не вспомнить тут енота:
Для него мытье-работа.
Для него основ основа-
Прежде мой, потом грызи.
Да и каждый поросенок
Чистым хочет быть с пеленок,
И бедняга не виновен,
Что содержится в грязи.
(С.Таратута).

Грязь на руках, на продуктах, одежде
Не замечает неряха-невежда.
Надо запомнить, дружок, хорошенько:
Дети-грязнули болеют частенько.

Микробы и мыло.

По воздуху летают
Микробы, микробы.
На кожу попадают
Микробы, микробы.
Сквозь ссадины и ранки
Стремятся спозаранку
Проникнуть в нас
Микробы, микробы.
Мойте руки с мылом,
Мылом белым,
Пропадут микробы навсегда.
Защищают наше тело
Солнце, воздух и вода.
Когда ты, друг чихаешь
И нос не прикрываешь,
Микробы вылетают-
Вокруг всех заражают!
(Л.Либерман).

Письмо.

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки или из колодца,
Или просто дождевой!

Вот как, посудите сами,
Дело обстоит с ежами.
Хорошо, ребята, все ж,
Что никто из вас не еж!
(Г.Виеру)

Вредные советы.

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо.
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять...
(Г.Остер).

Утром дед спросил у внучки:
—Почему не моешь ручки?
Отвечает внучка:
—Я не белоручка!

Купанье.

Визжит поросенок:
—Спасите!
Купают его в корыте.
Он в луже не прочь помыться,
А мыльной воды боится.
А в кухне купают Олю.
Воды ей нагрели вволю.
Но Оля кричит:-Уйдите!
Мочалкой меня не трите!
Я голову мыть не стану!
Не буду садиться в ванну!
Вот оба они помыты,
Надуты, слегка сердиты.
С коленок отмыты пятна.
Купаться было приятно.
-Что ж ты, Оля кричала?
И Оленька отвечала:
-Кричал поросенок Тошка,
А я помогла немножко.
(З.Александрова).

Слово врача.

Вы должны знать, дети,сами,
Что лишь грязными руками
Вы болезнь несете в рот
Вместе с хлебом, с овощами.
А потом вы со слезами
Говорите громко маме,
Что болит у вас живот.
Мойте с мылом руки сами!

Утром, вечером и днем-
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите- не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень-очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще-
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья. Ваш Тувим.
(Ю.Тувим).

Витамины.

Чтобы быть здоровому
Бери дары садовые!
Витаминная родня-
Дети солнечного дня!
Тот, кто много ест морковки,
Станет крепким, сильным, ловким.
А кто любит, дети, лук-
Вырастает быстро вдруг.
Кто капусту очень любит,
Тот всегда здоровым будет!
(И.Черницкая).

Смородина.

Что за ягода пришла,
Как горошина кругла?
Да, совсем, совсем кругла,
И черна и так мила.
Витаминный ее сок
Всех полезней и вкусней.
Ягода волшебная, самая целебная!

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

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный- надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,

(В.Ивенин).

Рецепт.

Доктор, доктор, как нам быть?
Уши мыть или не мыть?
Если мыть, то как нам быть?
Часто мыть или пореже?
Отвечает доктор:-Еже!-
Отвечает доктор гневно:
-Еже-еже-ежедневно!
(Э.Мошковская).

Они зимой для деток
Сохраняют лето.
И хранят они нам всю
Витаминную семью!
Вот вишня в сахаре, на диво!
Вот маринованная слива!
И клубника есть на льду,
И смородина в меду.
Виноградный сок хорош-
Словно летом солнце пьешь!
Пусть зима идет сюда
Белыми снегами,
Наши ягоды всегда
Дружат с малышами.
(И.Черницкая)

Малина.

На веточке- качалке
Качается, качается,
Ягодой-малиной
Сладкой называется.
А пока малина зреет,
Надо ягоды сушить.
Ведь зимой она сумеет
От простуды защитить!

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.

Ты попробуй-ка решить
Нехитрую задачку:

Потому что принимаю
Витамины А,В,С!

Хлеб не ест, не смотрит во щи,
Почему такой и тощий:
Вышел на тропинку-
Сбила с ног пылинка.
По панели зашагал-
Дунул ветер, он упал.
Кешка-малоежка,
Ты побольше ешь-ка!
(Л.Зильберг).

Это вредная еда.
Стой, дружок, остановись!
От пищи жирной воздержись!
Ты запомни навсегда-
Это вредная еда.
Пищею сладкою, шоколадною
Ты не увлекайся.
Очень острого и соленого
Остерегайся.
Только овощи и фрукты-
Вот полезные продукты.
Сахар сладкий- это твой
Белый враг.
Вкус обманчив наш порой-
Это так!
Ты запомни навсегда-
Это вредная еда!
(Л,Либерман).

Зеленая аптека.
Несчастье с нашей Таней,
Притихли все вокруг.
Коленку ободрала
Она об острый сук.
Ну что ж, помочь ей можно
Скорее кровь унять
Травинку-подорожник
Лишь надо отыскать.
Найти листочек этот
И к ранке приложить-
Смотри, и крови нету,
И нечего тужить!

Знай свое тело.

Что полезнее жевать-
Репку или жвачку?
(Л.Зильберг).

Мой кот.
Мой серенький кот
Совсем не растет,
И даже усы не растут.
Он супа не ест
И каши не ест-
Попробуй-ка, вырасти тут!
С утра этот кот
Конфеты сосет,
Грызет шоколад он потом.
И вот почему коту моему
Не быть настоящим котом!
(М.Карем).

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

В лесу, в траве немятой
Найди цветок любой:
Ромашка здесь и мята,
И травка-зверобой.
Малину и чернику
Малыш охотно пьет.
Везде шиповник дикий
В лесу у нас растет.
От простуды излечиться
Нам поможет медуница.
А станут кашлять дети-
Смотри и примечай-
Из липового цвета
Заварит мама чай.

Ты должен знать свое тело, знать и любить.
Самое первое дело-в мире с ним жить.
Сделай его сильным, сделай его быстрым,
Сделай его, сделай его чистым.
Каждую клеточку нужно понять,
Пользоваться умело и охранять.
Пусть будет взор ясным,
Пусть будет слух тонким,
Голоса звук пусть будет звонким.
Время промчится, ты будешь большим
Будешь ты стройным и молодым.
И совершить сможешь жизни своей дело,
Если беречь будешь свое тело.

(Р.Корман).

Маленький спортсмен.

Занимайся волейболом,
Греблей, плаваньем, футболом,
Змеев пестрых запускай,
На коньках зимой гоняй.
Езди на велосипеде
И всегда стремись к победе.
Сильным будь на радость всем,
Славный маленький спортсмен.

(Е,Багряна).

Горка.

Как на горке, на горе,
На широком на дворе
Кто на санках, кто на лыжах,
Кто повыше, кто пониже,
Кто потише, кто с разбега,
Кто по льду, а кто по снегу.
С горки-ух! На горку- ух!
Бух! Захватывает дух!

(А.Прокофьев).

Заботимся о здоровье.

Жарким днем на южном пляже
Эскимо всегда в продаже.
Но известно всем и ясно:
Много есть его опасно!
И ангина и бронхит
В каждой порции сидит.

Царапина на пальце,
Поверь мне, не пустяк.
ЕЕ помазать йодом
Забывать нельзя никак!

Шум работать нам мешает,
Шум бабулю раздражает.

Хоккей.

Не пустяшная забота-
Уберечь свои ворота.
Лед звенит, судья свистит-
Нападение летит.
Локти врозь, коленки вместе,
Шутки брось, вратарь на месте.
-Ну-ка,вдарь,ну-ка,вдарь!
Улыбается вратарь.

Шайба мышкой без хвоста
Прошмыгнула в ворота.

(С.Козлов).

Холодный сок с мороженым
Пить вместе не положено.
Конечно, лакомство на вид,
Но после горло заболит.

Щекотаться, братцы, можно
Только очень осторожно:
Очень часто от щекотки
Начинается икотка.

Мы в поход вчера ходили,
Там из лужи напились.

От шума голова болит,
Так зачем же шум шумит?

В животе у нашей Лили
Три лягушки завелись.

Не кричи ты другу в ухо-
Может он лишиться слуха.
А с глухим не поболтать,
Письма будешь лишь писать.

Нараспашку и без шапки-
Нынче модно так ходить.
Только модникам придется
От уколов слезы лить.

Подвижные игры

«Горелки»

Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов.
Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно,
чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.

Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

«Волк во рву»

Цель: учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

«Два Мороза»

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, два Мороза (Мороз - красный нос и Мороз - синий нос) становятся посередине площадки лицом к детям:

Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые,

Я Мороз - красный нос,
Я Мороз - синий нос,
Ну-ка, кто из вас решится
В путь - дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

После этого они перебегают в другой дом, а Морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько играющих им удалось заморозить. После 2-3 перебежек выбирают новых Морозов.

В конце игры подводятся итоги: какие Морозы заморозили больше играющих.

Игрок, который выбежит из дома до сигнала или остается в доме после него, тоже считается замороженным.

«Космонавты»

По краям площадки чертятся контуры ракет (двух-, четырех местные). Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

«Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим –

На такую полетим!

Но в игра один секрет:

Опоздавшим места нет.»

С последним словом дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят.

После этого все снова встают в круг, и игра повторяется.

Во время полета вместо рассказа об увиденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

«Бездомный заяц»

Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по 3-5 человек. С этой целью лучше всего построить их в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества играющих. Группы образуют кружки и размещаются в разных местах площадки на расстоянии 2-4 м. В каждом кружке - логове - первый номер встает в середине и изображает зайца. Один из водящих - охотник, другой - заяц, не имеющий логова (бездомный). Водящие встают в стороне от кружков.

Руководитель дает команду для начала игры: "Раз, два, три!" На "раз" водящий заяц убегает, а на "три" охотник бросается его ловить. Заяц спасаясь от охотника может забежать в любое логово (кружок), в котором играющие держатся за руки. Тогда заяц, находившийся там, выбегает, а охотник начинает преследовать уже его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. После того как первые номера зайцев побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать зайцами вторым номерам, а первым занять места в кружках. Затем становятся зайцами третьи номера и т.д.

Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда заяц забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются зайцы, ни разу не пойманные.

Правилами предусмотрено, что охотник может ловить зайца только вне логова. Пробегать зайцам через логово нельзя. Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

Если играющих мало, то кружок образуют 2-3 человека. В данном случае вбегающий заяц встает спиной к любому их играющих. Оказавшийся сзади него убегает.

Дидактические игры

«Что такое хорошо и что такое плохо»

Дети рассматривают картинки и называют изображения словами «плохо или хорошо». Картинки складываются в две коробки: зелёную, красную.

В. – Утро начинается,
улыбается.

Плакать –

это...ПЛОХО.
очень...ПЛОХО.
дружным,
очень...ХОРОШО.
зарядкой
болеть.

Быть

здоровым...ХОРОШО.

Быть

грязнулей...ПЛОХО.
ветер,
лужицы,
это...ПЛОХО.

В. – Помни, Ниночка, всегда:
так делать нельзя.
загляни,
всё

Кукла благодарит детей.

В. – Кукол всех мы навестили,
научили.

Каждый
Улыбаться...ХОРОШО.

Драться тоже
Быть хорошим, добрым,

Это

Занимайтесь все
И не будете
Заболеешь...ПЛОХО.

Умываться...ХОРОШО.

Если холодно и
Дождь наливает
Каждый знает
Нам нельзя на улицу.

В красной коробке –
Лучше в зелёную ты
Запомни там
И к нам приходи.

И всему их

«Да или нет».

Цель: закрепить с детьми правила ухода за зубами.

Правила игры: Воспитатель зачитывает детям предложения, а дети должны ответить, соответствует данное предложение сохранению зубов.

Ход игры

Чистить зубы надо каждый день – утром и вечером.

Чистить зубы надо пастой или порошком.

Чистить зубы через день.

Зубная щетка должна быть одна на всю семью.

Можно пользоваться зубной щеткой чужой, если нет своей.

Зубная щетка должна быть у каждого своя.
После чистки зубов, зубную щетку нужно тщательно промыть.
Откусывать нитки зубами.
Открывать зубами крышки бутылок.
Есть много сладкого.
Раскалывать зубами орехи.
Есть некоторые овощи и фрукты в сыром виде.
Менять зубную щетку необходимо через каждые три месяца.
Если заболел зуб, нужно немедленно обратиться к врачу.
Есть много конфет и пирожных.

«Полезная пища»

Игровая задача: правильно разложить предметные картинки с изображением продуктов питания в зависимости от их полезности для организма.

Игровые действия: под зеленую карточку разложить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной.

Правила игры: в случае ошибки, исправления не допускаются, верное решение игровой задачи поощряется значками.

Оборудование игры:

карточки зеленого и красного цвета;

карточки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, колбаса, конфеты, черный хлеб, каша, фрукты, молоко, сок, овощи и т.д.).

Ход игры

Воспитатель: Ребята послушайте пословицы о здоровье.

Пословицы:

Чисто жить – здоровым быть.

Чистая вода для хворобы беда.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Здоровье всего дороже.

Болезнь человека не красит.

Береги платье снову, здоровье смолоду.

На что и родиться, если никуда не годиться.

Воспитатель: Ребята запомните эти пословицы.

Но чтобы быть здоровым надо и питаться правильно.

Давайте поиграем в игру «Полезная пища».

Вспомните какие продукты полезны для нашего здоровья?

И под красную карточку положите продукты с вредной едой, а под зеленую с полезной.

(Дети выполняют задание).

«Скорая помощь».

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемperaturил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действий.

Используемая литература

1. Амонашвили Ш.А., Алексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. М., Педагогика, 1990
2. Богина Т.Л., Терехова И.Т. Режим дня в детском саду. М., Просвещение, 1995
3. Богина Т.Л. Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка. // Дошкольное воспитание №6, 1999
4. Голубева Л., Прилепина И. Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей. // Дошкольное воспитание №1, 2001