Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 48»

**Проект по здоровому образу жизни в средней группе**

**Тема «Будь здоров»**

Составители:

Белоусова А.Д., воспитатель

Паньшина Н.Н., воспитатель

Верхняя Пышма

**Цель:** сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения к здоровью

**Задачи:**

1. Сформировать у детей адекватное представление о человеке (о строении собственного тела)

2. Сформировать потребность в здоровом образе жизни

3. Привить навыки профилактики заболеваний и гигиены

4. Заинтересовать родителей соблюдать здоровый  образ жизни  в семье

**Актуальность:**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом.

**Участники проекта:** воспитатели, дети, родители

**Вид проекта:** краткосрочный

**Ожидаемые результаты:**

У детей сформированы основы здорового образа жизни, дети выполняют правила здоровьесбережения и ответственно относятся к своему здоровью

**Этапы проекта:**

1. Организационный

- определение темы проекта

- составление плана

- подбор литературы, пособий, материала

2. Основной

|  |  |
| --- | --- |
| Октябрь**Тема «Вот я какой»****Цель:** Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела (организма): я умею кричать, петь, слушать и т.д. Вызвать интерес к дальнейшему познанию.**Тема «Внешнее строение человека»****Цель:** Дать детям знания о функции органов, сформировать представления о том, что каждая часть тела человека, и каждый орган имеют большое значение для него. | - Беседа «Из чего состоит тело человека», «Слушай во все уши»- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»- Загадывание загадок по теме- Д/и «Части тела», «Угадай чей голосок», «Улиточка»- П/и «« Найди себе пару» (по росту…)- Рассматривание картинок «Тело человека»- Консультация для родителей «Здоровый образ жизни ваших детей»- Показ презентации « Тело человека»- Беседа «Смотри во все глаза»- Чтение «О старом носовом платочке»- Д/и «Части тела»- С/р игры: «Поликлиника»- П/и «Жмурки»- Консультация для родителей «Телевизор: польза или вред» |
| Ноябрь**Тема «Что такое здоровье»****Цель:** дать детям понятие здоровья, о том, как можно укреплять здоровье, привить навыки профилактики заболеваний и гигиены. Учить заботиться о своём здоровье, о здоровье окружающих людей.**Тема «Чистота – залог здоровья»****Цель:** сформировать представление болезнях, микробах. Сообщить элементарные сведения о способах распространения болезней. Учить заботиться о своём здоровье, о здоровье окружающих людей. | - Беседа о здоровье: Что значит быть здоровым? Как сохранить здоровье? Расскажите, как вы укрепляете своё здоровье, беседа о болезнях грязных рук и болезнях кожи- С/р игра «Больница»- Чтение А.Барто «Девочка – чумазая», К.И. Чуковского «Айболит»- П/и «Улиточка», «Угадай какой инструмент прозвучал»- Рисование «Любимый герой сказки К.И. Чуковского «Доктор Айболит» - Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»- Беседа «Откуда берутся болезни», «Да здравствует мыло душистое!»- Чтение К.И. Чуковский «Мойдодыр», стихотворение «Чистюля енот», «Королева зубная щётка»- Загадки детям о средствах гигиены.- Д/и «Наши помощники»- Показ презентации «Правила личной гигиены»- Рассматривание макета «Чистота – залог здоровья» - Консультация для родителей «Да здравствует мыло душистое!» |
| Декабрь**Тема** **«Не боимся мы дождей и холодных хмурых дней»****Цель:** Познакомить детей с правилами закаливания с помощью природных факторов (солнце, воздух и вода). Знакомство с элементами нетрадиционных видов оздоровления гимнастики после сна. Рассказать о роли витаминов в жизни человека.**Тема: «Значение спорта в жизни человека»****Цель:** Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой.Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике. | - Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», беседа по вопросам: Для чего нужна зарядка? Кто из вас дома делает зарядку? Покажите своё любимое упражнение.- Рисование на тему: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»- Рассматривание картинок «О пользе витаминов»- Чтение Н.Чуприна «Маша и фруктовый сад»- Д/и «Полезно – вредно»- Консультация для родителей «Как одевать ребенка на прогулку»- Рассказ воспитателя о том, как древние люди ценили физические упражнения.- Д/и с мячом «Виды спорта»- Рассматривание книг и альбомов о спорте.- Консультация для родителей «Оздоравливаем ребенка дома», «Лечебная гимнастика»- Сказка-беседа «В стране Болючке»- Выставка - консультация «Физоборудование своими руками» |

3. Заключительный

- НОД «Мой веселый звонкий мяч»

- Создание совместно с родителями альбома «Будь здоров»

- Выставка рисунков «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

- Подготовка отчета в форме презентации по проекту

Результат проекта:

Дети на ежедневной основе выполняют правила здоровьесбережения, ответственнее относятся к своему здоровью. Родители приняли активное участие в реализации проекта: оформление альбома «Будь здоров!», заинтересовались физоборудованием, изготовленного из бросового материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы. Изготовлены: макет «Чистота – залог здоровья», оборудование для подвижной игры «Классики», детские гантели из бросового материала, тренажер «Бильбоке», массажный коврик. На ежедневной основе в группе проводится утренняя гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика.

Приложение 1

**В стране Болючке.**

**Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.**

 - Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человечьим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

 Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

 Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

 Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

 А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

 Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одёжек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

### Приложение 2

### Консультации для родителей

**"Здоровый образ жизни ваших детей"**

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание,

привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать, именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

***Это во - первых:***соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

***Во – вторых:*** это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой- ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте 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. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

***В - третьих:*** это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

***В - четвёртых:*** культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

***Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»***

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается

впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

***Только говорить о значимости здоровья – это мало.***

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;

- Напрячь стопы ног, носочки;

- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;

- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю

жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.



 ***Будьте здоровы!***

Приложение 3

**Беседа «Из чего состоит тело человека»**

О чем мы будем говорить сегодня, вы узнаете, когда отгадайте загадку.
На земле он всех умней,
Потому и всех сильней. (Ответы детей.)

- Это человек! Как много может каждый из вас! Что же вы можете?
(Петь, смеяться, бегать, прыгать, танцевать, придумывать разные истории. Мы можем огорчаться, радоваться, видеть, как плывут по небу облака.)
У каждого из нас есть, что?
- Две руки, две ноги, голова, глаза. Уши, спина, живот: всё это - части тела.

Д/И «Мое тело»
А сейчас мы поиграем в игру: «Моё тело». Из чего состоит тело человека? Повторяйте за мной и показывайте то, о чём будем говорить:
- Головушка-соловушка (гладят голову),
- лобик-бобик (выставляют лоб вперёд).
- носик-абрикосик (закрывают глазки, попадают пальчиком в кончик носа),
- щёчки-комочки (мнут пальчиками щёки),
- губки-голубки (вытягивают губки в трубочку),
- зубочки - дудочки (стучат зубками),
- бородушка-молодушка (гладят подбородок),
- глазки-краски ( раскрывают пошире глазки),
- ушки-непоседушки (трут ушки),
- шейка-индейка (вытягивают шею),
- плечики-кузнечики (дёргают плечиками),
- Ручки-хватучки (обнимают себя),
- пальчики - мальчики ( шевелят пальчиками),
- грудочка-уточка (вытягивают грудь),
- пузик-арбузик (выставляют живот вперёд),
- спинка – тростинка (вытягивают спинку),
- коленки-поленки (сгибают ноги в коленках),
- ножки-сапожки (топают ножками).

Вот мы и вспомнили, из чего состоит наше тело.

Человек бывает разный:
Средний, маленький, большой,
И не так-то просто сразу разобраться, кто какой,
Есть и брови, есть и уши, есть и рот, и две руки.
Очень важно, что снаружи, но важнее что внутри.
Так что дело не в обличье, суть совсем не так проста.
Наши главные отличья: сердце, разум, доброта.
Острый взгляд для сердца нужен, повнимательней смотри –
Очень важно, что снаружи, но важнее - что внутри.

Красивые слова: Важно не то, что снаружи, а то, что внутри у человека.

- Ребята, внутри нашего тела трудится семейка органов. Я сейчас буду загадывать загадки, а вы попробуете отгадать.
В середине человека
День и ночь стучит …
День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук.
(Сердечко)
Найдите у себя сердечко и послушайте, как оно стучит. (Находят сердце у себя и слушают, как оно бьется). Что случиться с сердцем, если мы будем прыгать и скакать? Проверьте.

**Физкультминутка**
Девочки и мальчики превращайтесь в мячики
П/И «Мой веселый звонкий мяч»
-Теперь послушайте, как бьется ваше сердце.
(После физ. нагрузки снова слушают, как бьется сердце)
- Как вы думаете, поем сердце стало биться сильней? Что надо сделать, чтоб сердце успокоилось?
Релаксация
Реснички опускаются, глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем, организму помогаем.
Наши ручки отдыхают, тяжелеют, засыпают.
Шея не напряжена, а расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются, так приятно расслабляются.
Дышится легко…. Ровно, глубоко.
Мы чудесно отдыхаем, организму помогаем.
-Послушайте, как теперь работает ваше сердце? Что помогло успокоить сердце? Для укрепления сердца необходимо чередовать физические нагрузки и отдых.
Без чего не может прожить человек и пяти минут? (без воздуха)
-Ребята все мы знаем:
Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы.
Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.
Опыт: Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.
Вопрос: Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха?
Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.
- Мы дышим, и в этом нам помогают лёгкие.
Положите руку на грудь, и сделаем вдох и выдох. Чувствуете, как грудь увеличивается, поднимается и опускается?
*(Показываю гармошку, растягиваю и оттягиваю)*
- Так же, ребята, работают наши лёгкие. Попадая воздух в легкие, он их растягивает, а выходя, легкие принимают обычный размер.
*Показать легкие*
Дыхательная гимнастика
«Ветер дует»
Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.
Я подую высоко
*(руки поднять вверх, встать на носки, подуть),*
Я подую низко
*(руки перед собой, присесть и подуть),*
Я подую далеко
*(руки перед собой, наклон вперед, подуть),*
Я подую близко
*(руки положить на грудь и подуть на них).*
А какой воздух полезен для нашего организма? (Свежий, чистый.)

А куда попадает яблоко, когда мы его откусываем?
- Конечно, в желудок. Где находится желудок? Покажите у себя? (показываю схематический). Что происходит с пищей в желудке? Какая еда полезна для нашего организма и чем? Какая вредная? Здорового человека легко узнать: у него стройная фигура, лёгкая походка, красивые глаза. Как хорошо быть здоровым!
Рассказать о пользе питания, о полезных и вредных продуктах.
Д/И «Так или не так»
1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Что нам помогает думать? (мозг) Где находится мозг? Он контролирует всю работу нашего организма, посылает команды ко всем органам нашего тела и получает от них сигнал. Мы запоминаем, думаем, мечтаем, фантазируем. Наш мозг тоже нуждается в тренировке

Приложение 4

**Тема: «Здоровые уши»**

Цель: Познакомить детей со строением и значением органа слуха. Дать простейшие понятия о строении и функциональности уха; показать значимость этого органа для человека; познакомить детей с методами профилактики нарушений слуха; обсудить вопросы гигиены слуха

Прочесть (полушёпотом) стихотворение (С. Волкова) «Слух человека»

Шелестит листвой берёзка

Фыр – фыр – фыр! - Летит стрекозка

Фьють – фьють – фьють! - Поёт пичужка.

Ж – ж – ж! – жужжит над ухом мушка.

Чтоб слышать звуки эти

(знают взрослые и дети),

У людей и зверушек

Есть по паре чутких ушек!

Ушки звуки различают,

Они слышать помогают!

У человека для улавливания и различия звуков существует специальный орган – ухо. Уши постоянно воспринимают окружающие звуки, даже когда мы спим. Услышанные сигналы (звуки) передаются в специальный отдел мозга по нервам.

Ухо состоит из трёх частей: наружное, среднее, внутреннее. Между наружным и средним ухом натянута барабанная перепонка. Давайте рассмотрим ухо друг друга. Те, кто сидит справа, повернитесь к своему товарищу и рассмотрите его ухо. А потом поменяетесь ролями. Что видно снаружи?

Обследуйте своё ухо пальчиком. Расскажите о том, что вы почувствовали.

Далеко ли уходит вглубь наружный слуховой проход? (Почувствовали то, что палец далеко нельзя протолкнуть. И то, что там какое то вещество внутри уха.)

Кто знает, как это вещество называется? (Сера.)

А для чего она нужна? Хорошо, не буду вас томить ожиданием, расскажу об этом веществе. Чтобы в слуховой проход не проникала пыль и микробы, его стенки выделяют особое вещество, которое называется серой. Сера густая, липкая, к ней прилипают пыль и микробы. А потом сера выходит из прохода, и когда мы моем уши, то удаляем её вместе с грязью.

Я видела одного мальчика, который не любил мыть уши. В его ушах скапливалось очень много грязи. А чем это вредно, кто догадается? (Человек может потерять слух, стать глухим. Когда много серы, человек может заболеть – ухо может опухнуть.)

Вот послушайте диалог пациента и доктора (Э. Мошковская).

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!

А вы, согласны с доктором? (да)

Как вы думаете, уши – важный орган? (да). Зачем они нам нужны? (Уши позволяют слышать, определять направление звуков и расстояние до предметов, разговаривать друг с другом, петь песни, танцевать, слушать плеер и телевизор, избегать несчастных случаев и др.) Нужно ли их беречь? (да.) А как? (мыть уши, не кричать громко, не заталкивать посторонние предметы, надевать шапку, если на улице холодно).

Приложение 5

**Беседа «Смотри во все глаза»**

Ребята, я приглашаю Вас совершить со мной необычную прогулку. А поможет нам в пути музыка. Мы будем внимательно её слушать и повторять за мной движения. Итак, слушаем музыку.

По тропинкам мы шагаем

По дорожкам мы шагаем

Ножки выше поднимаем

Вот так! (маршируют)

Руки за спину кладём и по брёвнышку идём (идём на носочках)

Мы по мостику пойдём

Руки на бочок кладём

И вразвалочку идём (ходьба с наклоном).

В: Вот мы и пришли на полянку. Ой, посмотрите, здесь какая-то картина. А чтобы узнать что на ней нарисовано, нужно отгадать загадку:

Два брата ночью спят, а днём на всех глядят (глаза).

В: Ребята, а зачем нам глаза?

Д: Видеть, смотреть.

В: Молодцы! А теперь давайте с Вами поиграем. Посмотрите, перед Вами стоят юла и матрёшка, что стоит ближе к Вам?

Д: Юла.

В: Замечательно! Как мы поняли это?

Д: Посмотрели глазками.

В: Правильно! Глаза помогли нам увидеть это.  А теперь следующее задание. Что больше кукла или кубик?

Д: Кукла.

В: Хорошо! Глаза помогли нам увидеть размер. Какая палочка длиннее красная или желтая?

Д: Красная.

В: Глаза помогают увидеть нам длину. Давайте теперь посмотрим смогут ли глаза помочь нам увидеть форму и цвет (показ геометрических фигур разного цвета).

Дети отвечают.

В: Молодцы! Хорошо поработали. Оказывается глаза наши помощники. Помогают нам увидеть близко, далеко ли находится предмет; большой он или маленький; высокий или низкий. Значит мы должны наши глаза беречь? Ребята, а как мы должны беречь глаза?!

Ответы детей.

В: Чтобы наши глаза были здоровы и долго нам помогали, мы должны правильно питаться, есть овощи, фрукты в которых содержится много витаминов, полезных для глаз.

Игра с картинками.

В: А сейчас мы с Вами поиграем. На столе лежат картинки с изображениями разных продуктов полезных для глаз. Вы должны их собрать и увидите, какой продукт у Вас.

Дети выполняют задание индивидуально.

В: Давайте назовем что у Вас получилось. Таня, что у тебя получилось собрать?

Д: Перец.

В: Артем, а у тебя?

Д:Помидор ит.д.

В: В этих продуктах много витаминов, которые полезны для наших глаз. Как одним словом мы можем назвать эти продукты?

Д:Овощи.

В: Правильно! А знаете ли Вы, ребята, что не только витамины помогают нашим глазам оставаться здоровыми, но еще нужно делать гимнастику для глаз. Хотите  вместе со мной научиться?!

Д: Да.

В:Внимательно слушайте и выполняйте вместе со мной.

Проводиться гимнастика для глаз:

Один-два-три-четыре-пять

Будем с Вами мы играть

Вы смотрите, не зевайте

И за мной все повторяйте

Глазки мои глазки(моргают часто)

Бровки мои бровки (поднимаем, опускаем брови)

Веки мои веки (сильно, сильно зажмурить глаза).

Повторить два раза.

В: Молодцы, мы с вами сделали гимнастику для глаз, а теперь мы поиграем и проверим помогла гимнастика нашим глазам или нет!

ИГРА: на доске разные картинки, дети смотрят на доску и запоминают, что на ней находится, потом воспитатель просит детей закрыть глаза и убирает одну картинку. Затем дети говорят чего не хватает. Проводится игра несколько раз.

В: Умнички! Видите, как помогла гимнастика нашим глазам стать более внимательными. А еще нашим глазам очень полезно гулять на свежем воздухе в ясную погоду. Но что-то солнышка совсем не видно. Давайте его позовем!

Солнышко, солнышко,
Выгляни в окошко!
Солнышко, нарядись,
Красное, покажись!

Ждут тебя детки,
Ждут малолетки.

В: А теперь нам пора возвращаться в детский сад, наша прогулка подошла к концу. Мы с вами сегодня говорили о глазам, о том, что глаза наши большие помощники. Вспомните, ребята, как помогают нам глаза?

Д: С помощью глаз мы видим предметы, их цвет, форму, размер.

В: Хорошо! Также с помощью глаз мы видим перемещение предметов. Помогают двигаться в нужном направлении, помогают определить, где мы находимся, какое сейчас время суток.

Приложение 6

**Беседа «Откуда берутся болезни»**

Воспитатель: Посмотрите, ребята, что случилось с нашей любимой куклой Таней?

Дети: Спит.

- Как вы думаете, что случилось с нашей куклой?

Дети: Заболела.

Воспитатель: Чтобы наша Танечка выздоровела, надо пригласить к ней врача. Давайте позвоним доктору.

(Дети звонят по телефону).

(Сюжетно - ролевая игра «Больница». Воспитатель одевает на себя шапочку и белый халат доктора).

- Здравствуйте, кто у вас болен? Я врач.

(Дети объясняют, что кукла заболела).

- Давайте измерим температуру. Помоги мне, Даша, поставить градусник. Нужно куколке дать лекарство и не вставать с постели до выздоровления.

- До свидания. (Дети прощаются с доктором).

А кто из вас часто болеет, поднимите руки.

Кому из вас нравится болеть?

Когда вы болеете, что с вами происходит?

Расскажите, что вы чувствуете, когда болеете?

- дети рассказывают, воспитатель уточняет, корректирует рассказы детей.

Воспитатель:

Как вы думаете, почему мы болеем? Откуда берутся болезни?

- микробы- причина болезней.

Воспитатель:

Расскажите, что вы знаете о микробах.

- рассказы детей.

Воспитатель:

Да, вокруг нас в воздухе, в воде и на земле, много микробов. Когда они находятся вне организма человека или животного, они никому не причиняют вреда, но стоит им только попасть внутрь человека, и тут они начинают «вредничать», заражать нас, и мы болеем.

Что нам нужно делать, чтобы микробы не попали внутрь нашего организма?

- мыть руки часто, а перед едой особенно тщательно;

- после игры с домашними животными обязательно мыть руки;

- нельзя брать есть не мытые овощи и фрукты;

- нельзя есть и пить холодное;

- и другие ответы.

Воспитатель:

Что нужно делать, чтобы не болеть?

- ответы детей (заниматься спортом, закаляться, много гулять, проветривать помещение, быть всегда чистыми и опрятными).

Воспитатель:

Правильно ребята.

Как быть, если заболел?

- обратиться к врачу за помощью.

Воспитатель:

Какого самого знаменитого доктора вы знаете?

- Доктор Айболит.

Воспитатель:

Нам с вами сейчас нужна помощь доктора? Почему?

- Не нужна. Мы здоровы.

Воспитатель:

Давайте поиграем! ( Подвижная игра с разнообразными движениями).

Выходите ко мне, расскажем и покажем как мы себя чувствуем.

- дети выполняют физические упражнения по тексту:

Нас не надо вам лечить,

Добрый доктор Айболит.

Будем бегать и шагать,

Будем силы набирать.

Не болят у нас животики,

Как у бедных бегемотиков.

К солнцу руки мы потянем,

А потом к траве присядем.

Как орлы летим, парим,

Во все стороны глядим.

Нежно крылья опускаем,

Мы вдыхаем, выдыхаем.

Воспитатель:

Молодцы! Пока мы с вами летали, как орлы и смотрели по сторонам, вы не заметили ничего необычного?

- конверт появился в группе.

Воспитатель:

Хотите узнать, что это за конверт?

- дети рассаживаются по местам.

Воспитатель:

Это письмо от доктора Айболита.

« Дорогие, ребята! Я очень рад, что вы здоровы, бодры и веселы. Чтобы вы всегда были такими, я хочу вас познакомить со своими друзьями ВИТАМИНАМИ. Ребята, витамины на организм человека влияют по – разному ( воспитатель достает из конверта изображение витаминов А, В, С, читает о них стихи и рассказывает, в каких продуктах есть эти витамины).

Витамин «А» очень важен для зрения.

Он есть в моркови, абрикосах, арбузах.

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин «В» помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало.

Он в черном хлебе, в мясе, в геркулесе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин «С» укрепляет наш организм, помогает бороться с простудами. Он есть в апельсинах, лимонах, капусте и др.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Еще есть много различных витаминов, но с ними я вас познакомлю в следующий раз. Принимайте витамины! Будете расти и сможете бороться с различными болезнями».

Воспитатель:

Вам понравились друзья доктора Айболита?

Значит, что же нам нужно кушать, чтобы не заболевать?

- продукты, богатые витаминами.

Воспитатель:

Молодцы, все правильно поняли.

Давайте поиграем.

Подвижная игра « Сделай фигуру».

(Подвижная игра « Больной – здоровый». Дети мимикой и жестами передают состояние больного человека и здорового).

Воспитатель:

Что нужно делать, чтобы быть здоровым, не болеть?

- заниматься спортом, следить за чистотой рук, одежды, помещений; есть пищу, богатую витаминами.

Воспитатель:

Молодцы! Сделали правильный вывод.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 48»

Конспект занятия в средней  группе

"Мой весёлый звонкий мяч"

Составители:

Белоусова А.Д., воспитатель

Паньшина Н.Н., воспитатель

Верхняя Пышма, 2016

**Задачи:**

- Учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему,

- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,

- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,

- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,

- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,

- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

**Оборудование:**

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

**Ход занятия:**

**I. Введение в тему занятия.**

Воспитатель: Ребята, чтобы узнать о чем мы будем говорить сегодня, предлагаю вам собрать пазлы.

- Что получилось?

- О чем сегодня будем говорить?

- Хотите узнать что-то новое о мячах?

**II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.**

1. Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек.  Придумали его много – много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту,  или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

2. Показ мячей.

а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).

б) А этот мяч называли «попинушка»

- Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)

в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»

- Почему?

г) А этот «китайский» мяч.

- Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

**III. Современность.**

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

- Какую? (круглую)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

2. Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасывать). Бросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

**IV. Составление рассказов.**

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы – помогалочки, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

**V. Задание на ориентировку на плоскости.**

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

**VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.**

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

**VII. Заключительная часть.**

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

- Что же за секрет приготовили дети?

- Надуйте воздухом.

- Что получилось? (легкий, воздушный, безопасный шар).

- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).