

*Министерство образования Российской Федерации  
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 39*

620105, Екатеринбург, ул. Рутминского, 1. Тел. (343) 278-90-38(39).  
email: dou39-ekb@yandex.ru



**Проект для детей младшего дошкольного  
возраста 4- 5 лет  
«Расту здоровым»**

**Автор проекта:**

Опарина М. Г. - воспитатель

Екатеринбург, 2019 г.

## Оглавление

Введение.....	3
План проектной деятельности: .....	5
Список используемых источников.....	8
Приложение .....	9

## **Введение**

Проблемы сохранения здоровья дошкольников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушения экологии, гиподинамия, нервно-психические нагрузки, незнание своего организма, состояние социальной среды, в результате чего происходит снижение уровня жизни.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированности жизненных установок. Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

### **Актуальность:**

В последнее время показатели здоровья населения ухудшаются. Исходя из медицинского обследования, проводимого в последние годы, видно, что особую тревогу вызывает здоровье детей.

Все дети, проходящие через социально - реабилитационный центр, имеют сложный медицинский статус, что часто обусловлено их социальной запущенностью. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль воспитания в этом вопросе. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Девизом моей работы по формированию здорового образа жизни стали слова Франсуа Вольтера: «Приобрести здоровье- храбрость, сохранить его- мудрость, а умело распорядиться им- искусство».

**Цель:** Создание необходимых условий воспитания и развития ребенка, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Дать понятие детям о здоровом образе жизни.
2. Формировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке, о значении каждого органа.
3. Повышать эмоциональное благополучие ребенка за счет проведения разнообразных интересных и увлекательных мероприятий.
4. Обогащать физкультурно-оздоровительную среду в группе.
5. Укреплять детско-родительские взаимоотношения, изменять позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.
6. Пропагандировать детям здоровый образ жизни личным примером взрослых.
7. Вовлекать родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

**Тип проекта:**

- по количеству участников: групповой;
- по направленности: познавательно-оздоровительный;
- по приоритету метода: творческий;
- по продолжительности: долгосрочный

**Срок реализации проекта:** 9 января-15 мая 2019 года.

**Участники проекта:** дети средней группы, родители, педагоги, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре.

**Предполагаемый результат:**

После завершения проекта дети расширят знания и представления о здоровом образе жизни, видах спорта; произойдет воспитание эмоционально-положительного отношения к спорту, к своему здоровью, возникнет желание подражать спортсменам, быть здоровыми, смелыми, сильными и благородными; повысится заинтересованность родителей в формировании здорового образа жизни у детей.

### Предметно-развивающая среда:

Дидактические игры: «Виды спорта», «Если хочешь быть здоров», «Хорошо-плохо», «Тело человека», «Здоровые зубы», «Полезная еда», пазлы и другие.

Подвижные игры: «Попади в цель», «Кто быстрее к флажку», «Догонялки», «Кот и мыши», «Самолеты», «Кегли».

Наглядный материал по теме: сюжетные картинки о спорте, иллюстрации о строение тела человека, плакаты «Здоровые зубы», иллюстрации картин и сюжетные картинки о здоровом образе жизни, плакаты овощей и фруктов, мультфильмы.

Художественная литература: загадки, рассказы, сказки, стихи о ЗОЖ.

### Работа с родителями:

1. Индивидуальные беседы по подготовке к проекту, выявление желающих принять участие в проекте.

2. Консультация для родителей, папки-передвижки для родителей по формированию здорового образа жизни детей в семье.

3. Изготовление родителями нетрадиционного оборудования для пополнения группы.

4. Подготовка и участие в составлении стенгазеты о спорте, используя семейные фотографии и картинки.

### **План проектной деятельности:**

<b>Этапы</b>	<b>Месяц</b>	<b>Этапы проекта</b>
Подготовительный	Январь	1. Индивидуальные беседы с родителями по подготовке к проекту, выявление желающих принять участие в проекте. 2. Анкетирование родителей. 3. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала. 4. Чтение и обсуждение произведений по теме. 5. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.

		<p>6.Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.</p> <p>7.НОД «Растем здоровыми» (Приложение № 1)</p> <p>8.Чтение: Ю. Тувим «Овощи», Э. Машевская «Апельсин».</p>
Основной	Февраль	<p>1.Беседа «Зачем людям спорт?» (Приложение № 2)</p> <p>2.Чтение произведений А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»</p> <p>3.Дидактические игры: «Виды спорта», «Если хочешь быть здоров».</p> <p>4.Подвижные игры в группе и на улице, физкультминутки, гимнастика после сна.</p> <p>5.Раскрашивание картинок по теме в центре творчества.</p> <p>6.НОД «Для чего нужен режим дня» (Приложение № 3)</p> <p>7.Консультация для родителей «Роль утренней гимнастики в развитии ребенка дошкольного возраста» (Приложение № 4)</p>
	Март	<p>1.НОД аппликация «Доктор Айболит» (Приложение № 5)</p> <p>2.Дидактические игры: «Чудесный мешочек», « Полезная продукты»</p> <p>3.Чтение: К.И.Чуковский,</p> <p>4.Экскурсия в медицинский кабинет (Приложение № 6)</p> <p>5.Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»</p> <p>6. Изготовление лэпбука «Я здоровым быть хочу»</p> <p>7.Консультация для родителей «Здоровые зубы»</p>
Основной	Апрель	<p>1..Беседа и лепка «Как защититься от микробов?». (Приложение № 7)</p> <p>2.Беседа «Как чистить зубы»</p> <p>3.Дидактические игры: «Тело человека», «Здоровые зубы»</p> <p>4.Пальчиковые игры ,подвижные игры, физкультминутки.</p> <p>5.Чтение А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Мойдодыр»</p>

		6. Папка-передвижка для родителей «Советы доктора Неболейко»
Заключительный	Май	1.НОД по рисованию «Дерево здоровья» (Приложение № 9) 2.Конкурс-выставка «Нестандартное оборудование по ЗОЖ»(среди родителей) 3.Стенгазета «ЗОЖ в семье» 4.Итоговая презентация «Растем здоровыми»

### **Список используемых источников**

1. [sevdetsad14.ru/data/documents/Beseda-s-detmi-na-tem.pdf](http://sevdetsad14.ru/data/documents/Beseda-s-detmi-na-tem.pdf)
2. [deti-i-mama.ru/zagadki-pro-chasy-dni-nedeli-i-kalendar/](http://deti-i-mama.ru/zagadki-pro-chasy-dni-nedeli-i-kalendar/)
3. <https://infourok.ru/zagadki-pro-chasti-sutok-1866412.html>
4. <https://deti-online.com/skazki/skazki-chukovskogo/aibolit/>
5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/04/19/konspekt-zanyatiya-po-oznakomleniyu-s-khudozhestvennoy-literaturoy>
6. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/12/17/konspekt-ekskursii-v-medsinskiy-kabinet-dou-detey>
7. <https://materinstvo.ru/art/16629>
8. <https://po-ymy.ru/zagadki-pro-gigienу-i-pro-predmety-lichnoj-gigieny.html>



**Конспект НОД в средней группе по познавательной деятельности  
«Растем здоровыми»**

Цель: развивать у детей привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни.
- Продолжать учить самостоятельно следить за своим здоровьем и бережно к нему относиться, заботиться о своём здоровье, беречь его.
- Продолжать учить правильно питаться.
- Формировать у детей представление о пользе полезных продуктов и витаминов.
- Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья, формировать заботливое отношение к здоровью.
- Прививать любовь к физкультуре и спорту.

Предшествующая работа:

1. Проводились беседы о питании, о полезных продуктах питания.
2. Беседы о здоровье, о спорте, о пользе физкультуры .
3. Беседы о витаминах и их полезных свойствах.
4. Заучивание пословиц и поговорок о еде, о здоровье.
5. Чтение художественной литературы о здоровье, о еде, о гигиене и чистоте тела.
6. Дидактические игры по теме.

Материал: цветок «здоровья»; сюжетные картинки - 3 картинки: у ребёнка болит зуб, глаз, ухо; зрительная гимнастика; карточки с полезными и не полезными продуктами; красные карандаши; аудиозапись «Весёлая зарядка»; маски-ободки «витамины», вымытые груши.

Ход НОД:

Дети садятся на стульчики около воспитателя. Здравуются.

Воспитатель: Ребята, а когда мы здороваемся, мы что желаем друг другу?  
(ответы детей - мы желаем здоровья).

А что такое, здоровье? (ответы детей — это сила, красота, ум, когда человек не болеет, весёлый, может всё делать, прыгать, бегать, когда у человека ничего не болит, когда человек улыбается, у него хорошее настроение). А кто, хочет быть здоровым? Дети (ответы).

Воспитатель: замечательно, я рада, что вы все хотите быть здоровыми. Сегодня мы с вами отправимся в страну «Здоровья». Давайте, покружимся и скажем волшебные слова: «Покружились, покружились в стране «Здоровья» очутились».

Каждый человек может сам себе укрепить здоровье, недаром говорится: «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу». Давайте запомним с вами эти слова (дети повторяют).

Воспитатель: А как можно укрепить своё здоровье? Дети: (заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, закаляться, правильно питаться, соблюдать гигиену).

Воспитатель: А каких помощников здоровья, вы знаете? Дети: (труд, сон, солнце, воздух, вода).

Воспитатель: Молодцы. Заботиться о своём здоровье нужно каждый день. Давайте начнём с самого утра.

Пальчиковая гимнастика «Утро»:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в родном краю, всех я очень вас люблю!

Молодцы! А сейчас давайте с вами поиграем. Вставайте в круг.

Игра «Что полезно для здоровья»

Воспитатель: Я вам буду задавать вопросы, а вы, что полезно для здоровья-хлопаете, что не полезно для здоровья - молчите.

1. Заниматься физкультурой.

2. Правильно питаться.

3. Хорошо выспаться.
4. Есть грязными руками.
5. Есть овощи и фрукты.
6. Пить Коко-колу.
7. Соблюдать режим дня.
8. Много есть конфет.
9. Закаляться.
10. Не соблюдать гигиену, ходить грязными.
11. Есть полезные продукты.
12. Есть грязные, не мытые овощи и фрукты.

Воспитатель: Молодцы! Ребята, а давайте вспомним какие пословицы и поговорки про здоровье мы знаем.

Дети с помощью воспитателя:

1. Здоровье не купишь.
2. Кто долго жуёт, тот долго живёт.
3. Держи голову в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле.
4. Здоровье тоже золото.
5. Холода не бойся, по пояс мойся.
6. Мойся белее, будешь милее.
7. Смолоду закалиться- на весь век пригодиться.
8. Чистая вода - для болезни беда.
9. Здоровье - всему голова.
10. В здоровом теле здоровый дух.
11. Никогда не унывай- витамины принимай.
12. Лучше видит тот, кто морковь жуёт.
13. Весёлый смех - здоровью успех.
14. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Воспитатель: Молодцы, ребята! А ещё, чтобы быть здоровым, надо правильно питаться. Садитесь за столы и слушайте внимательно задание.

Дидактическое упражнение «Полезные и не полезные продукты»:

Садитесь за столы, перед вами карточки, на которых нарисованы полезные и не полезные продукты. Вам надо зачеркнуть не полезные продукты красным карандашом. Дети выполняют задания.

Проверка задания : надо зачеркнуть неполезные продукты такие, как конфеты, торт, чипсы, газированный напиток, хот - док, картошка фри.

Ребята, что содержится в полезных продуктах? Дети: (витамины, минералы, полезные вещества, которые необходимы для здоровья)

Что содержится в неполезных продуктах? Дети: (химические добавки, красители, нет витаминов).

Электронная зрительная гимнастика. Дети стоят перед экраном, проводится гимнастика.

Воспитатель: Ребята, вы сказали, что в полезных продуктах содержатся витамины. Давайте послушаем, что нам расскажут витамины. Выходите, витамины и расскажите, в каких продуктах вы содержитесь и чем полезны для здоровья?

Выходят 4 ребёнка. Надевают шапочки витаминов А, В, С, Д.

Витамин «А»: «Я полезный витамин! Вам друзья, необходим! Расскажу вам, не тая, как полезен я, друзья. Я в морковке и томате, в тыкве, персике, салате. Съешь меня- и подрастёшь, я для зрения хорош!

Витамин «В»: «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Рыба, хлеб, яйцо и сыр, мясо, птица и кефир, дрожжи, курага, орехи. Вот для вас секрет успеха! И в горохе - тоже я, много пользы от меня! Буду с вами я дружить, вместе веселее жить. Будем нервы укреплять, прыгать, бегать и играть.

Витамин «С»: «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Земляничку ты сорвёшь- в ягоде меня найдёшь. Я в смородине, капусте, в яблоке живу и в луке, я в свекле и я в картошке, в помидоре и горошке! Витаминная еда даст здоровье навсегда!

Витамин «Д»: «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Кто морскую рыбу ест - тот силен, как Геркулес! Если рыбий жир полюбишь, силачом-

атлетом будешь! Есть в икре я и в желтке, меня найдёшь и в молоке. Ты дружи всегда, везде с витамином славным «Д»!

Воспитатель: вот, ребята, ешьте продукты богатые витаминами и будете здоровы! Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду? Дети: (сыр, масло, молоко, фрукты, разные салаты из овощей, творожные запеканки, омлет, компот из фруктов, щи, каши, хлеб и т.д).

Воспитатель: вот сколько полезных продуктов вы получаете в детском саду. Молодцы, ребята! А теперь поспешим на весёлую зарядку.

«Весёлая зарядка» на телевизоре.

Воспитатель: как себя чувствуете после зарядки? Дети: (бодрыми, сильными, весёлыми, зарядка приносит пользу).

Воспитатель: Ребята, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим дня. Скажите, зачем мы спим? Ответы детей (чтобы восстанавливать силы, быть бодрым, здоровым).

Наше здоровье разрушает плохой сон. Когда мы не высыпаемся, нам не хочется ничего делать.

Воспитатель: Ребята, а что такое, гигиена? Ответы детей: (пользоваться своим носовым платком, полотенцем, расчёской, мыть руки, чистить зубы, мыться, ходить чистым и опрятным).Правильно!

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть (но он очень рано пришёл, в детском саду ещё никого не было). Конечно, жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам подарок. Но, чтобы его получить, нужно выполнить задания Мойдодыра.

Задание № 1. Мойдодыр оставил нам волшебный цветок «Здоровья». Но у этого цветка все лепестки опали. Мы с вами должны оживить этот цветок. Лепестки прирастут к серединке цветка только тогда, когда вы отгадаете загадки, а отгадки найдёте среди лепестков цветка.

Игра «Волшебный цветок»

1. На ночь 2 оконца сами закрываются, а утром эти окна сами открываются (глаза).
2. Красные двери в пещере моей, белые звери сидят у дверей, и мясо, и хлеб, всю добычу мою я с радостью белым зверям отдаю (губы и зубы).
3. В лесу, где сумрачно и глухо, звук различить поможет (ухо).
4. Языка нет, а правду скажет (зеркало).
5. На крючке висит, болтается, всяк за него хватается (полотенце).
6. Хвостик из кости, а на спинке - щетинка (зубная щётка)
7. Резинка Акулина пошла погулять по спинке, и пока она гуляла, спинка розовою стала (губка).

Воспитатель: Молодцы, ребята! Мойдодыр приготовил вам еще задание.

Задание № 2. Воспитатель показывает картинку «Мальчик с больным зубом».

Что изображено на картинке? Дети (ответы).

Воспитатель: А как вы думаете, почему заболел зуб? Дети: (много ел сладкого, конфет, леденцов, шоколада; не чистил зубы, мало ел молочных продуктов, овощей и фруктов).

Воспитатель: а что же нужно делать, чтобы зубы не болели, и улыбка была белоснежная? Дети: (нужно 2 раза в день чистить зубы, после еды полоскать рот водой, есть морковь, капусту, яблоки, молочные продукты).

Дети рассматривают картинку « У мужчины болит ухо».

Воспитатель: почему заболело ухо у мужчины? Дети: (гулял без шапки, громко слушал музыку, и так далее).

Воспитатель: что нужно делать, чтобы уши не болели? Дети: (ходить в головном уборе с закрытыми ушами, не ковырять уши острыми предметами, ничего не засовывать в уши, беречь уши от громкого шума).

Дети рассматривают картинку «У мальчика болит глаз»

Воспитатель: как вы думаете, почему заболел глаз у мальчика? Дети: (много смотрел телевизор или играл в компьютер, тер глаз грязными руками, что то или чем - то попал в глаз, попала в глаз инфекция).

Воспитатель: как беречь глаза? Дети: (нельзя близко и долго смотреть телевизор и компьютер, книгу надо читать при свете и на расстоянии, нельзя

тереть глаза грязными руками, попадать в глаз острыми предметами, нужно есть больше овощей и фруктов).

Воспитатель: Молодцы ребята, справились с заданиями Мойдодыра. А скажите мне, как надо ухаживать за руками и ногтями? Дети: (хорошо мыть руки с мылом, подстригать ногти, смазывать руки кремом).

Воспитатель: А когда надо мыть руки? Дети: (после туалета; перед едой; после еды, если руки испачкались; после поездки в транспорте; после магазина, после денег; после общения с животными).

Воспитатель: правильно ребята! А ещё укрепляет здоровье закаливание. Какие же способы закаливания вы знаете? Как же можно закалить свой организм?

Дети: (принимать прохладный душ, ходить в бассейн, бегать по траве босиком, плавать в реке, в море - летом; много гулять, кататься на велосипеде, на лыжах, на коньках, на санках, ледянках).

Воспитатель: Ребята, вы сегодня много узнали и рассказали о здоровье, и я вижу, что вы все здоровые, красивые, весёлые, радостные, с улыбкой на лице.

А ведь улыбка — это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может нам принести здоровье?

Дети: нет. Воспитатель: конечно, нет! Давайте же подарим друг другу и гостям свои улыбки и хорошее настроение. Доброго всем здоровья! Ребята, не забывайте делать всё, о чём мы сегодня с вами говорили и тогда будете здоровыми. А за то, что вы сегодня были все молодцы, справились со всеми заданиями Мойдодыра, он вам припас подарочек. Воспитатель показывает детям корзину с грушами. Ешьте больше фруктов и будьте здоровы! А сейчас давайте скажем: «Покружились, покружились и в детском саду мы очутились! Идем мыть руки и угощаться витаминами!





**Беседа с детьми на тему "Спорт — это здоровье"**

Цель: формировать у ребенка потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

Развивать мышление, речь, память.

Расширить представления детей о спорте, вызвать интерес к спорту .

Укреплять здоровье детей, прививать любовь к спорту, здоровому образу жизни.

Ход беседы.

Воспитатель: Ребята, скажите пожалуйста, что такое спорт? (Ответы детей).

А за чем нужно заниматься спортом?(Ответы детей).Какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей).

Воспитатель: Давайте я вам буду загадывать загадки про разные виды спорта, а вы попробуйте отгадать. Каждый раз, когда дети отгадывают загадку, воспитатель демонстрирует картинку.

Загадки:

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой-

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это... (баскетбол)  
Там сегодня будет жарко,  
Не смотря, что лёд кругом:  
Две команды будут «драться»,  
- Из-за шайбы, всё бегом. (Хоккей)  
Общим словом непременно  
Назовите мне спортсмена:  
Каратист и сумоист,  
Дзюдоист или самбист. ( Борец)  
В трусах и тёплых варежках  
Дерутся два товарища ( Бокс)  
Ему бассейн так приглянулся  
- Он тут же в воду бултыхнулся,  
Помчался стилем баттерфляй,  
Теперь спортсмена отгадай. (Пловец)

#### Физминутка.

Я хочу здоровым быть  
- Буду с лыжами дружить.  
Подружусь с закалкой,  
С обручем, скакалкой,  
С теннисной ракеткой.  
Буду сильным, крепким!

Воспитатель: Какие вы молодцы! А как вы думаете, как должен питаться спортсмен? (Ответы детей).

Воспитатель: правильно, спортсмен должен есть не только вкусную, но и полезную пищу. А суп, каши, салаты — это полезная еда?(Ответы детей).

Воспитатель: Мы сейчас с вами отправимся в магазин и купим полезную еду. Сюжетно-ролевая игра «Магазин». Дети входят в магазин и покупают только полезную пищу. На витрине лежат: овощи, фрукты, молоко, творог, яйца, сухарики, сок, чипсы, газировка, конфеты. Дети совершают покупку. Все вместе смотрим и комментируем выбор продукта. ( в овощах и фруктах - много витаминов; молоко, творог - источник кальция, а он необходим для костей; и так далее) На витрину выкладываются муляжи.

Воспитатель: как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми и сильными? (Ответы детей).

Воспитатель: правильно, солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в сосновых и еловых борах. Этот воздух считается целительным. А ещё нам помогает закаливание. Что такое закаливание?( Ответы детей).

Воспитатель: Правильно. Закаливание включает в себя процедуры, действие которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или к перегреванию. Какие виды закаливания вы знаете?( Ответы детей). Проветривание комнат, полоскание рта, мытье рук до локтей, воздушные ванны.

Воспитатель: даже эти простые способы закаливания, помогают нашему организму адаптироваться в различных ситуациях.

Воспитатель: Ребята, скажите, а как нужно одеваться для занятия спортом?(Ответы детей).

Воспитатель: Скажите, что нового вы сегодня узнали? (Ответы детей).

**Конспект НОД по ЗОЖ в средней группе "Для чего нужен режим дня"**

Цель: формировать представление детей о режиме дня и необходимости соблюдения режимных моментов для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- приучать детей к выполнению режима дня;
- закреплять виды деятельности, проводимые в различное время суток.

Развивающие:

- упражнять детей в различении частей суток по объективным признакам;

Предварительная работа: рассматривание сюжетных картинок по теме; чтение произведений К. Чуковский « Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», Г. Шалаева «Правила поведения для воспитанных детей»; загадок, стихов, пословиц, поговорок о здоровье; дидактическая игра: «Разложи по порядку»; сюжетно ролевая игра «Больница», просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья».

Оборудование: Кукла Даша, « Режим дня» в форме круглых часов со стрелками, игра «Разложи по порядку».

Ход НОД

Воспитатель: Ребята, к нам в гости сегодня пришла кукла Даша. Но какая- то она грустная, не веселая, все время зевает. Как вы думаете, что могло с ней случиться? Почему она такая? (Ответы детей?) Правильно. Она зевает, так как она не выспалась. А почему это могло произойти? (Ответы детей). Да, наверно она поздно легла и из-за этого Даша не выспалась. Она нарушила режим дня. Сегодня ребята, мы поговорим о режиме дня и расскажем Даше, что это такое и для чего нужно соблюдать режим дня.

Слушайте первую загадку:

Солнце яркое встаёт,

Петушок в саду поёт,

Наши дети просыпаются,

В детский садик собираются. (Утро)

Воспитатель: Правильно. А что мы делаем утром? (Ответы детей).

Просыпаемся, чистим зубы и умываемся, делаем зарядку, завтракаем, идем в сад.

Следующая загадка:

Солнце в небе высоко,

И до ночи далеко,

Коротка деревьев тень.

Что за время суток? (День)

Воспитатель: Расскажите Даше чем мы занимаемся днем.(Ответы детей).

Играем, рисуем, лепим, гуляем, обедаем, спим.

Следующая загадка:

Солнышко лучистое

Село за дома,

Мы пришли с прогулки,

Ужинать пора. (Вечер)

Воспитатель: чем мы занимаемся вечером? (Ответы детей). Играем, ужинаем,

гуляем, смотрим телевизор, умываемся, чистим зубы, мамы читают книжки.

Следующая загадка:

Солнце село. Свет погас.

Спать пора всем. Поздний час.

Улетел уж вечер прочь,

А за ним крадется. (Ночь)

А что мы делаем ночью? (Ответы детей). Правильно, спим.

Воспитатель: Мы сейчас с вами поговорили о том, чем занимаемся в течение дня. А это, ребята, называется - режим дня. Режим дня нужен для того, чтобы быть здоровыми. А если нарушать его, то у нас будет плохое настроение, не будем веселиться, не захочется играть, будем болеть.

Стихотворение:

У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала её в гости сова,  
Они прогуляли всю ночь напролёт,  
А днём наша курица носом клюёт.

Воспитатель: Давайте немного отдохнем, это тоже нужно для сохранения нашего здоровья.

Физкультминутка:

Утром мы, когда проснулись,  
Улыбнулись, потянулись.  
Для здоровья, настроенья  
Делаем мы упражненья:  
Руки вверх, руки вниз,  
На носочки поднялись.  
То присели, то нагнулись  
И опять же улыбнулись.  
А потом мы умывались,  
Аккуратно одевались.  
Завтракали не торопясь,  
В садик, к знаниям стремясь.

Воспитатель: ну вот, отдохнули. А сейчас мы с вами поиграем.

Я вам покажу картинку времени суток, а вам нужно будет выбрать картинки, соответствующие этому времени суток.

Дидактическая игра «Режим дня» .

Воспитатель: Ребята, скажите, пожалуйста, как мы сможем узнать, что нам пора вставать, или завтракать, или гулять? (Ответы детей).

Загадка:

День и ночь они идут.  
Никогда не устают.  
Монотонно шепчут в такт:  
Тик, так, тик и так.  
Стрелки, будто как усы.

Называются...

(часы)

Воспитатель: Нам могут помочь в этом часы, правильно! Часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, пойти завтракать, обедать, ужинать, идти в детский сад, делать зарядку, идти гулять, укладываться спать. Если все это мы будем делать по времени, то есть по режиму, то всегда будем здоровы. Я думаю, после нашего занятия, Даша тоже будет соблюдать режим и ложиться вовремя.

А сейчас давайте проверим, что полезного вы узнали на нашем занятии.

Давайте вспомним режим дня, с чего начинается утро.

Загадки о режиме дня, утре, дне, вечере:

стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... (режим);

утром в семь звенит настырно наш веселый друг... (будильник);

на зарядку встала вся наша дружная... (семья);

режим, конечно, не нарушу- я моюсь под холодным... (душем);

после душа и зарядки ждет меня горячий... (завтрак).

Воспитатель: Молодцы! А сейчас вы мне и Даше расскажите, соблюдаете ли вы режим дня дома.

**Консультация для родителей по физическому воспитанию**

**«Роль утренней гимнастики в развитии ребёнка дошкольного возраста»**

Физическое воспитание в детском саду осуществляется различными средствами: физическими упражнениями, использованием природных факторов, соблюдением гигиенических требований. Укрепление организма детей и своевременное развитие движений - основная задача физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Развитию движений способствуют специально подобранные физические упражнения, которые совершенствуют работу мышц и внутренних органов, способствуют творческому производительному труду.

Растущему организму необходимо много движений. Чем больше ребёнок двигается, бегает, играет, тем лучше он развивается. Каждый день в детском саду начинается с утренней гимнастики, она включает различные виды физических упражнений. Среди физических упражнений большое место занимают основные виды движений: ходьба, бег, прыжки. Применяются строевые упражнения - различные построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, которые укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса, рук, туловища, ног. Утренняя гимнастика имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Ежедневное проведение утренней гимнастики доступно любому детскому саду.

Утренняя гимнастика — это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребёнка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учетом анатома - физических и психических особенностей детей.

Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно-мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, воспитывается



навык правильной осанки, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость лёгких, уравнивают процессы возбуждения и торможения. Закаливающее воздействие утренней гимнастики усиливает, если после физических упражнений дети обливаются холодной водой.

В детском саду утренней гимнастикой проводится одновременно со всеми детьми данной возрастной группы. Постепенно дети привыкают к определённому порядку, дисциплине. Утренняя гимнастика проводится в зале, в групповой комнате, на участке весной, летом, осенью.

Всё чаще утренней гимнастикой в детских садах проводится с мелкими физкультурными пособиями (погремушки, флажки, мячи, обручи, палки, кубики, скакалки) которые повышают интерес, улучшают качество движений, кроме того, умение выполнять упражнения с физкультурными пособиями помогает детям быстрее и легче освоиться на физкультурных занятиях в школе.

Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие на весь организм и одновременно охватывающие большое число мышц. Инструктор, по физической культуре проводя утреннюю гимнастику должен следить за постепенным повышением и снижением физической, психической и эмоциональной нагрузки.

**Физическая нагрузка** — это нагрузка на мышцы, органы кровообращения, дыхания и т. д. Она увеличивается за счёт сложности упражнений, дозировки, изменения исходного положения, темпа выполнения, веса физкультурных пособий, амплитуды движения.

**Психическая нагрузка.** Разучивание новых упражнений требует от детей напряжённого внимания. Хорошее усвоение упражнений достигается использованием зрительных, слуховых и тактильных анализаторов.

**Эмоциональная нагрузка** — это активное деятельное состояние ребёнка во время выполнения упражнений, проводимых в хорошем темпе в коллективе сверстников.

Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально, вызывать у детей хорошее, жизнерадостное настроение. Эмоциональное воздействие на детей оказывает обстановка, спортивная форма, красочные физкультурные пособия, музыкальное сопровождение.

**Но самое основное-это слаженное, чёткое выполнение детьми физических упражнений.**

**Конспект НОД по аппликации в средней группе «Доктор Айболит»**

Цель: формировать элементарные представления о медицинской помощи.

Задачи:

продолжать учить аккуратно наклеивать детали опираясь на образец;  
продолжать учить ориентироваться на листе бумаги;  
развивать внимание, память, мышление, наблюдательность, моторику;  
бережное отношение к своему творчеству.

Предварительная работа:

Чтение сказки «Айболит» К. И. Чуковского и рассматривание иллюстраций из книги, .

Оборудование:

предметные картинки, иллюстрации из сказки «Айболит», набор домашних, диких и животных Африки, образец аппликации, вырезанный шаблон лица розового цвета, прямоугольники белого цвета для шапочки доктора, красная бумага для креста, вата, клей-карандаш, фломастеры, карандаши, животные Африки.

Ход занятия.

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним сказку про остров, где жили животные и ждали одного человека? (ответы детей). Правильно, «Доктор Айболит». А кто написал эту сказку? (ответы детей). Да, К.И.Чуковский. Я хочу проверить, как вы помните, эту сказку.

Я буду задавать вопросы, а вы отвечать.

Как назывался остров, где жили больные животные? (ответы детей).

Каких животных вы помните? (ответы детей). Выберите пожалуйста из животных ,которых вы видите, тех, кто живет в Африке. (Дети выбирают).

Кого ждали больные животные? (ответы детей).

Кто такой Айболит и чем он помог животным? (ответы детей).

Молодцы! Но ребята, животные опять заболели и им нужна помощь. В Африку снова нужно отправлять Айболита. Но ему сейчас некогда, он занимается лечением животных на Севере.

И я предлагаю вам сделать своих Айболитов и отправить их в Африку. Но сначала отдохнем.

Физминутка «Айболит».

Мы весёлые ребятки, (Шагают на месте)

Дружно делаем зарядку.

Вправо раз, влево раз, (Руки на пояс, поворот в стороны).

Улыбнёмся всем сейчас.

На носочки дружно встанем (На носочках потянуться вверх).

Руки к солнышку потянем.

Загляни к нам солнышко

И погрей нам горлышко! (Прыжки с хлопками).

Ну а если заболеем -

Нам поможет Айболит (Ладони к щекам, наклоны головы).

Витаминки нам пропишет (Колечки каждым пальцем).

И микстурой угостит(Ладонки мисочкой).

Воспитатель: А сейчас рассаживаемся за столы. На доске висит образец доктора, смотрим на него и начинаем делать Айболитов.

На столах вы видите шаблоны головы, белая бумага для шапочки, красная бумага для креста, клей-карандаш, салфетки, вата для бороды, карандаши и фломастеры для рисования.

Дети начинают выполнять работу, воспитатель оказывает помощь, кому она нужна.

Итог.

Воспитатель: Молодцы! Каких замечательных Айболитов вы сделали.

Сегодня мы отправим их в Лимпопо, и они вылечат всех зверят.

Вот и вылечил он их,

Лимпопо! Вот и вылечил больных,

Лимпопо! И пошли они смеяться,  
Лимпопо! И плясать, и баловаться,  
Лимпопо!  
И акула Каракула  
Правым глазом подмигнула  
И хохочет, и хохочет,  
Будто кто её щекочет.  
И малютки бегемотики  
Ухватились за животики  
И смеются, заливаются -  
Так что горы сотрясаются.  
Вот и Гиппо, вот и Попо,  
Гиппо-попо, Гиппо-попо!  
Вот идёт Гиппопотам.  
Он идёт от Занзибара,  
Он идёт к Килиманджаро -  
И кричит он, и поёт он:  
«Слава, слава Айболиту!  
Слава добрым докторам!»



**Экскурсия детей средней группы в медицинский кабинет.**

Цель: познакомить детей с работой медицинского работника и медицинским кабинетом.

Задачи:

- воспитывать у детей потребность быть здоровыми;
- воспитывать интерес к труду других;
- обогащать словарный запас;
- развивать связную речь.

Воспитатель: Ребята, вы себя хорошо чувствуете?(ответы детей) У всех хорошее здоровье? (Ответы детей).

Послушайте загадку:

Кто нам градусник поставит,

Если что-домой отправит?

Кто нам пальчик забинтует,

И на ссадину подует?

Кто осмотрит нас с утра?

Это наша.....(медсестра)

Воспитатель: Кто следит за нашим здоровьем? (ответы детей). Правильно, Алена Александровна. Где работает Алена А. у нас в детском саду?(ответы детей).В медицинском кабинете.

Стихотворение:

В медицинском кабинете

Любят проверяться дети.

Кому сделают прививку,

Тому вручат там наклейку.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам сейчас пойти на экскурсию в медкабинет. Алена А.

Расскажет нам много интересного и покажет свой кабинет. Вы не против совершить небольшое путешествие? Где находится медицинский кабинет?

(ответы детей). На первом этаже. Сейчас мы спустимся на первый этаж, и нам А.А. расскажет много интересного. Воспитатель с детьми проходят в медкабинет.

Их встречает Алена Александровна. Дети здороваются с медработником.

Алена А.: здравствуйте, ребята. Рассказ А.А. о своей профессии и почему она выбрала ее.

Алена А.: посмотрите, какой у меня медкабинет? Что можно о нем сказать? Ответы детей (светлый, просторный, чистый, уютный, интересный).

Алена А.: В одном кабинете я принимаю больных и пишу документацию, заношу информацию в компьютер. У каждого ребёнка есть медицинская карта, где записываются все сведения о здоровье ребёнка. Вот все ваши медицинские карты. (показ шкафа, где находятся карты).

Алена А.: Ребята, кто знает, для чего в медкабинете весы? (Ответы детей). Правильно, с помощью весов, мы узнаем, сколько вы весите. А для чего в медкабинете ростомер? (Ответы детей) Что бы узнать какие вы выросли большие

Воспитатель: Ребята, вам Алена А. много интересного показала, давайте дадим глазкам отдохнуть и сделаем гимнастику.

Гимнастика для глаз: «Мост»:

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют (продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим (открывают глаза, взглядом рисуют мост)

Нарисуем букву О, получается легко (рисуют букву О)

Вверх поднимем, глянем вниз (глаза поднимают вверх, опускают вниз)

И вправо, влево повернем (глаза смотрят вправо-влево).

Воспитатель: А что делают в другом кабинете?

Проходят в другой кабинет.



Алена А.: В этом кабинете лечат ссадины, перебинтовывают раны, делают прививки.

Этот кабинет называется процедурный. В нём находится шкаф, в котором находятся очень много лекарств, инструментов (йод, зелёнка, шприц, вата, бинт, лекарство, таблетки, термометр, шпатель и т.д.). Кто знает для чего нужны все эти предметы? (Ответы детей). Молодцы! А почему нельзя без взрослых брать медицинские инструменты и лекарства? (ответы детей).

Правильно, так как это опасно! Можно порезаться, уколоться или отравиться.

Еще в кабинете стоит холодильник. Как вы думаете, для чего? (ответы детей).

В холодильнике хранится лед, его прикладывают при ушибах и ссадинах.

Алена А. у некоторых детей проверяет температуру и смотрит горло.

Воспитатель: Вот наше путешествие подошло к концу. Пора возвращаться в группу. Там вы сможете оборудовать свой медицинский кабинет.

Прощаемся с Аленой А.



**Беседа с детьми средней группы : «Как защититься от микробов?»**

Цель: формирование у детей элементарных представлений о микробах, о пользе и вреде бактерий, как можно защититься от микробов.

Задачи:

- формирование понимания важности заботы о собственном здоровье;
- развитие познавательного интереса, воображения, творческой деятельности ребенка;
- познакомить детей с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями.

Материалы: картинки с микробами, мультфильм, пластилин, стеки, доски, мука.

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, к нам сегодня пришли необычные гости. Давайте посмотрим на экран.(показ мультфильма).Это микробы. Один-микроб полезный. А другой микроб-вредный.(показ картинок микробов). А вы знаете, кто такие микробы? ( Ответы детей).

Воспитатель: правильно, микробы — это очень маленькие живые существа. У микробов нет ни рук, ни ног, ни носа, ни рта. Это простые шарики или палочки. Они могут двигаться, питаться, размножаться. Увидеть мы их не можем, потому что они очень маленькие. Увидеть их можно только с помощью микроскопа. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах, у человека во рту, если он не чистит зубы.

Воспитатель: что едят микробы? (ответы детей). Микробы едят все: хлеб, фрукты, овощи, суп, листья деревьев, краску, землю. Сейчас я вам покажу кусочек хлеба, на котором поселились особые микроорганизмы, которые называются плесенью ( показ на экране). Она может быть опасной для человека. Есть такие продукты категорически запрещается!

Воспитатель: как вы думаете, все микробы опасны для человека? (ответы детей). Вы правы, некоторые микробы бывают очень вредны. Но некоторые

микробы для нас не опасны, даже наоборот. Например, с помощью микроорганизмов делают кефир, простоквашу, йогурт, творог, сыр и многие другие вкусные вещи.

Воспитатель: Ребята, а что происходит с человеком, если в нем поселился микроб? (ответ детей). Что нужно сделать человеку, чтобы убить микроба? (ответ детей). Да, нужно выпить лекарство или поставить укол.

Воспитатель: я предлагаю вам представить, что мы моем руки.

### **Пальчиковая гимнастика «Мыло».**

Каждый день я мылом мою

Под горячую воду

(Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши)

И в ладонях поутру

Сильно, сильно мыло тру.

(Неплотно сжимают в руках пальцы одной руки и трут о ладонь другой)

Мойся, мыло, не ленись!

Не выскальзывай не злись!

Воспитатель: Ребята, я хочу показать вам, как микробы передаются от одного человека другому.

Опыт 1. Показать, как передаются микробы от человека к человеку.

(Перед проведением опыта взрослый наносит себе на ладонь муку).

Воспитатель здоровается с детьми за руку. После этого воспитатель «неожиданно» обнаруживает, что его ладонь грязная и просит детей посмотреть на свои ладошки. Дети видят на них следы муки. Вот так ребята, передаются микробы другим людям и на любые предметы.

Опыт 2. Показать, что микробы боятся мыла. Воспитатель предлагает детям пройти в ванную комнату и тщательно вымыть руки с мылом (дети моют руки с мылом).

Воспитатель: Ребята, а теперь проверьте, осталась ли мука - «микробы» на ладошках? (ответы детей)

Воспитатель: а еще микробы могут двигаться, есть, дышать, размножаться. Размножаться - это значит, что из одного микроба получается очень много таких же микробов. Размножаются они в организме человека, потому что там тепло, много еды, много влаги. Хотите узнать, как это происходит? (показ воспитателя лепки микроба из пластилина и деление его на две части). А когда человек выпил лекарство, оно подействовало на микроба, он сморщился и исчез (сплющиваются шарики).

Воспитатель: Давайте, мы слепим своих микробов, как вы их себе представляете, рассматривая картинки.

Дети лепят микробов, воспитатель оказывает помощь при необходимости.

**Беседа с детьми средней группы «Как чистить зубы».**

Провела Боброва Н.А. с дочкой Викой.

Цель: овладение детьми элементарными умениями и навыками о правильном уходе за полостью рта;

Задачи: наличие желания иметь красивые зубы, привычку соблюдать правила гигиены полости рта, посещать стоматолога; повышение уровня развития у дошкольников самостоятельности и ответственности.

Материал и оборудование:

- ширма, персонажи сказки Б.Заходера «Ма-тари-кари»(изготовленные из картона),сюжетная картинка к сказке;
- плакат «Здоровые зубы», календарь чистки зубов Зубного защитника на каждого ребенка, Диплом Зубного защитника на каждого ребенка;
- Азбука питания;
- макет «зубов бегемотика» и зубные щетки;
- халат и шапочка доктора;
- зубы из пластилина и горох.

Наталья А.: Здравствуйте, ребята. Сегодня я вам расскажу сказку. Но для начала, отгадайте загадки:

От конфет они болят,  
А к зубному не хотят.

У акулы полон рот –

Острые и белые.

Могут их пересчитать

Только очень смелые. (Зубы)

Наталья А.: правильно, это зубы.

Есть они у всех зверят,

Всех детей и акулят.

Улыбнись ты во весь рот

И увидишь целый ряд.

Наталья А.: А как вы думаете, нужно ли ухаживать за зубами?(ответы детей).О том, что случилось с зубами у крокодила, мы узнаем из сказки Б. Заходера «Ма-тари-кари». Я буду сказку рассказывать, а вы показывать. Инсценировка сказки.

Жил-был Крокодил.

Нет, нет, это был совсем не тот известный Крокодил, который по Невскому ходил-ведь тот Крокодил, как ты, конечно, знаешь, жил да был, а этот просто жил-был. Это большая разница!

К тому же этот Крокодил ходил мало (он чаще плавал), не курил никаких папирос (и правильно делал, это очень вредно!) и говорил только по-крокодильски.

Словом, это был самый настоящий Крокодил, и жил он в самой настоящей Африке, в большой реке, и, как полагается настоящему Крокодилу, все у него было страшное: страшный хвост и страшная голова, страшная пасть и очень страшные зубы! (Только лапки у него были коротенькие, но Крокодил считал, что они СТРАШНО коротенькие.)

А самое страшное: он никогда не чистил своих **ОЧЕНЬ СТРАШНЫХ ЗУБОВ**: ни перед едой, ни после еды (аппетит у него тоже был **СТРАШНЫЙ!**), ни утром, перед завтраком, ни вечером, умываясь перед сном... (Умываться он, что правда, то правда, никогда не забывал, но когда живешь в реке, это не такая уж большая заслуга, верно?).

И неудивительно, что в один прекрасный день (так уж говорится, хотя для Крокодила, поверь, этот день вовсе не был прекрасным!), неудивительно, что в один прекрасный день у Крокодила заболели зубы.

Да еще как! **СТРАШНО!**

Заболел-то, правду сказать, только один зуб, но Крокодилу казалось, что болят все зубы сразу. Потому что в зубе и колело, и ныло, и словно буравом сверлило, и вдобавок стреляло!

Крокодил прямо-таки не находил себе места!

Он кидался в воду и нырял на самое дно, надеясь, что от прохладной воды ему станет полегче, и сначала ему как будто становилось легче, но потом зуб начинал ныть вдвое сильнее!

Он как бешеный выскакивал на берег, на горячий песок, в надежде, что ему поможет тепло, и в первую минуту ему как будто помогало, но потом!..

Он стонал, он кряхтел, он хныкал (некоторые считают, что все это помогает), но ему только делалось все хуже, хуже и хуже!

А хуже всего было то, что некому было его пожалеть: ведь он был СТРАШНЫЙ КРОКОДИЛ, и характер у него тоже был СТРАШНЫЙ, и он многих обидел на своем веку, и никогда, никому, ни при каких обстоятельствах не сказал ни одного ДОБРОГО СЛОВА!

Звери и птицы, правда, сбежались со всех сторон, но они стояли поодаль и только удивлялись, глядя, что вытворяет Крокодил. А удивляться было чему, потому что Крокодил и вертелся, и метался, и стучался головой о прибрежные скалы, и даже пробовал попрыгать на одной ножке. Но все это ему ни капельки не помогало!

И вдобавок лапки у него были такие коротенькие, что он никак не мог даже поковырять в зубах (хотя, если бы и мог, это бы ему мало помогло!).

И наконец, бедный Крокодил в отчаянии растянулся под большим-пребольшим бананом (под маленьким он бы не поместился) и заревел в голос. -Ой-ой-ой! - плакал он басом.- Бедные мои зубки! Ой-ой-ой! Бедный я Крокодил!

Вот поднялось веселье!

Звери и птицы хохотали и прыгали от радости; одни кричали: «Так тебе и надо!» - другие: «Ага, попался!»

Мартышки даже швыряли в него камешками и песком, а особенно веселились птицы - ведь у них-то не было никаких зубов!

Тут Крокодилу стало так больно и обидно, что из его глаз покатились слезы - СТРАШНО большие слезы!



- Смотрите! Крокодиловы слезы! - крикнул пестрый Попугай и расхохотался первым.

За ним засмеялись те, кто знал, что означают эти слова, а там и все остальные, и вскоре поднялся такой шум и хохот, что маленькая птичка Тари-хорошенькая беленькая птичка, ростом побольше голубя и поменьше пигалицы - прилетела посмотреть, в чем дело.

А узнав, в чем дело, она очень рассердилась.

- Как вам не стыдно! - крикнула она своим звонким голосом.

И все сразу замолчали, и стало слышно, как стонет Крокодил:

- Ой-ой-ой! Бедные мои зубки! Ой-ой-ой! Как больно!

- А почему это нам должно быть стыдно? - спросила какая-то Мартышка.

- Стыдно смеяться над бедным Крокодилом! - ответила птичка Тари. - Ведь у него болят зубы! Ему больно!

- Можно подумать, ты знаешь, что такое зубы! - фыркнула Мартышка и скорчила рожу.

- Зато я хорошо знаю, что значит - «больно»! - сказала птичка Тари. - И знаю, что если тебе больно, а над тобой смеются - тебе вдвое больнее! Вы видите - Крокодил плачет!

- Крокодиловыми слезами! - повторил Попугай и засмеялся. Но никто его не поддержал.

- Попугай ты! - с презрением сказала птичка Тари. - Говоришь, а сам не понимаешь, что говоришь! Никакие это не крокодиловы слезы!

- Как же так? Ведь плачет-то Крокодил? - удивился Попугай.

- Эх, ты! - сказала птичка Тари. - Зубы-то у него по-настоящему болят, верно? Значит, и слезы настоящие! Самые настоящие горькие слезы!

- Еще бы не настоящие! - сказал Крокодил страшным басом и вдруг перестал плакать. - Ой! - продолжал он с изумлением. - Мне кажется... что мне, кажется, стало легче... Нет! Ой-ой-ой! Мне это только кажется!

И он заплакал еще громче.

- Все равно мне его не жалко, - заявила Мартышка. - Он сам виноват: почему он никогда не чистит зубы? Брал бы с нас пример!

И она тут же принялась чистить зубы шершавой веточкой дерева Мъсваки - это она собезьянничала у людей.

- Да ведь я же, - простонал Крокодил, - я же не знал, что их надо чистить!..

- А если бы ты знал, ты бы чистил? - спросила птичка Тари.

- Если бы знал? Конечно, НЕТ! - прохныкал Крокодил. - Как я могу чистить зубы, когда у меня такие СТРАШНО коротенькие лапки?

- Ну, а если бы ты мог, ты бы чистил? - настаивала птичка Тари.

- Еще бы! - сказал Крокодил. - Ведь я чистоплотный Крокодил и каждый день умываюсь. Хотя это не такая уж большая заслуга. Для того, кто живет в реке, - скромно прибавил он.

И тут птичка Тари, маленькая, белая с черным пятнышком, ростом чуть побольше голубя и чуть поменьше пигалицы, сделала такую удивительную вещь, что все ахнули. Она смело подлетела прямо к страшной пасти Крокодила, к самому его носу, и скомандовала:

- Открой рот!

Крокодил послушно открыл пасть, и все снова ахнули и отступили на шаг (не меньше!), потому что пасть у Крокодила была (ты не забыл?) СТРАШНАЯ, а в ней торчали ОЧЕНЬ СТРАШНЫЕ ЗУБЫ.

Но все ахнули гораздо громче (а многие даже зажмурились!), когда птичка Тари вскочила прямехонько в крокодилью пасть!

- Смотри не вздумай закрыть рот, а то у нас ничего не получится! - сказала она, и Крокодил, разинув пасть еще шире, ответил:

- О-Э-О! - что должно было означать: «Конечно!» (Попробуй сам сказать «конечно» с открытым ртом, только ни в коем случае не закрывай его, а то у тебя ничего не получится...)

- Какой ужас! - крикнула птичка Тари спустя полминуты. - Просто страшно, что тут творится! Это не пасть, а какое-то... - Птичка запнулась, она хотела сказать «болото», но побоялась обидеть Крокодила. - Чего тут только нет! -

продолжала она. - Даже пиявки! И черные, и зеленые, и с красными полосками! Да, самое время было почистить тебе зубы!

Крокодил, услышав про пиявок, только тяжело вздохнул.

- Ну ничего, ничего, - продолжала птичка Тари, сейчас мы все приведем в порядок!

И птичка Тари принялась за дело.

- Ну вот и он - больной зуб! - вскоре крикнула она весело. - Сейчас мы его выдернем! Раз... два... три! Готово!

Крокодил ойкнул.

Птичка тоже.

-Ой! - сказала она. - Ой, а под ним-то, оказывается, новый растет! Как интересно!

- У нас так всегда бывает! - похвалился Крокодил (кстати, это сушая правда), но так как он ни на секунду не забывал, что пасть закрывать нельзя, то получилось у него только: У-А-А-Э-А-Ы-А-Э!

И не все поняли, что он хотел сказать.

Через пять минут все было готово.

Звери и птицы были до крайности изумлены, увидев, что птичка Тари выпорхнула из крокодильей пасти целой и невредимой, и казалось, сильнее удивиться они не могли, но все-таки им пришлось удивиться еще больше, потому что первые слова, которые произнес Крокодил, закрыв наконец пасть, были такие:

- Большое-большое спасибо тебе, добрая птичка! Мне гораздо, гораздо, гораздо легче!

И тут все звери и птицы сами разинули рты, словно хотели, чтобы птичка Тари тоже почистила им зубы. Но это, конечно, не так (тем более что у птиц, как ты знаешь, нет никаких зубов!). Просто они удивились до самой, самой последней крайности потому, что **НАСТОЯЩИЙ СТРАШНЫЙ КРОКОДИЛ ВПЕРВЫЕ В ЖИЗНИ СКАЗАЛ НАСТОЯЩЕЕ ДОБРОЕ СЛОВО!**

-Какие пустяки, - скромно сказала птичка Тари. - Не стоит благодарности, тем более что пиявки были - первый сорт! Особенно эти, в красную полосочку! Если хочешь, я буду каждый день тебе чистить зубы!

- Еще бы не хочу!.. - сказал Крокодил.

- Договорились! - сказала птичка Тари, и мартышки вдруг захлопали в ладоши, все другие звери запрыгали и затопали копытами, а птицы запели свои самые веселые песни, сами не зная почему...

И вот с этого-то самого дня птичку Тари называют Ма-Тари-Кари, что на крокодильем языке означает: «Маленькая птичка, которая делает большие добрые дела»...

И если тебе очень повезет и ты поедешь в Африку, ты сможешь своими глазами увидеть, как Ма-Тари-Кари чистит зубы Крокодилу и предупреждает его об опасности (ведь иногда и Крокодилу грозит опасность!).

Некоторые, правда, зовут ее за это Крокодиловым Сторожем, а то и Крокодильей Зубочисткой, но Ма-Тари-Кари не обижается: она говорит, что, с тех пор как они подружились, характер у Крокодила стал уже не такой СТРАШНЫЙ.

Что ж, это вполне возможно.

Наталья А.: Давайте немного отдохнем.

Физ.минутка:

Рано утром звери встали,

Чистить зубки побежали,

Чистят зубки мишки,

Щеточкой из шишки.

Белка в рыжей шубке

Тоже чистит зубки.

Серые мышата, веселые ежата,

Серый волк зубастый

Чистят зубки пастой.

Чистит поросенок

И смешной котенок.

Наталья А.: Всем известно, что чистить зубы нужно дважды в день, но не все делают это правильно. Существуют правила чистки зубов, которые нужно соблюдать, чтобы они были красивыми и здоровыми. Как правильно чистить зубы, вас познакомит «детский врач стоматолог» Вика.

Рассказ и показ с помощью макета и зубной щетки: «Как правильно чистить зубы»

Вика:

Сначала мысленно раздели зубы на три вида: большие коренные зубы, малые коренные зубы, резцы с клыками. Каждую из этих групп нужно чистить по отдельности. Запомни, что щеткой нужно водить от десны по направлению к верхней части зуба. При этом давление щетки не должно быть слишком большим, иначе ты рискуешь повредить десны.

1. Перед началом чистки зубов прополощи рот теплой водой, чтобы полностью удалить скопившуюся слизь.
2. Приложи щетку к основанию зубов нижней челюсти. При этом она должна располагаться так, чтобы ее движения были параллельны росту зубов.
3. Начинать чистить зубы нужно с нескольких коротких движений вверх и вниз. Зубы чистят с обеих сторон — не забывай об этом.
4. Теперь поставь щетку под прямым углом к вертикальной оси зуба и прочисти его режущую поверхность. Жевательную поверхность чисти короткими движениями.
5. Движения должны быть выметающими. Только так тебе удастся удалить все остатки пищи с зубов, не повредив их эмали.
6. Не забудь почистить язык. Сейчас в продаже есть специальные щетки, имеющие шершавую обратную поверхность. С ее помощью ты сможешь убрать остатки пищи и слюну с языка и внутренней поверхности щек.
7. Теперь точно так же прочисти и верхнюю челюсть.

Дети чистят зубы на макете «зубы бегемотика»

Стихотворение:

Как сохранить зубы здоровыми и красивыми

Нужно чистить каждый день

Щеткою и пастой.

Потому что от конфет

Не поможет пластырь.

Их, детишки, берегите!

Не грызите все подряд.

Сладостей поменьше ешьте,

Чтобы полным был отряд!

Наталья А.: Чего боятся зубы? (сладостей). А какие продукты для зубов полезны? (яблоко, морковь)

Не нужно ковыряться в зубах не предназначенными для этого предметами, например иголками или спичками. Ими ты можешь поранить как десны, так и эмаль зуба. И это только в лучшем случае. В худшем- занесешь инфекцию, которая может привести к возникновению воспалительного процесса или развитию кариеса. Для очистки межзубного пространства лучше всего использовать специальные зубочистки. Грызть твердые конфеты или орехи также не стоит - они могут очень сильно навредить эмали или даже сломать зуб. Кроме того, лучше не пить чересчур горячие или холодные напитки. Из-за этого образуется кариес, и начинают болеть зубы.

Практическая работа «Как появляется кариес»

У детей зуб из пластилина и горох. Дети сначала чуть-чуть горохом продавливают зуб, потом сильнее и видят, что образуется дыра. Так и кариес воздействует на зубы.

Итог:

Наталья А.: Ребята, если вам удастся соблюсти все этим не слишком сложные советы, то ваши улыбки останутся белоснежными на долгое время, а зубы будут здоровыми!



**Конспект НОД художественно эстетическому развитию рисование**

**«Дерево здоровья» в средней группе**

Цель: формировать знания о здоровом образе жизни. Развивать умение создавать изображения самостоятельно.

Задачи:

Обучающие:

- Закреплять знания о важности для здоровья занятий спортом.
- Продолжать формировать у детей понятия о важности соблюдения режима дня.
- Продолжать формировать культурно-гигиенические навыки.

Развивающие:

- Развивать у детей быстроту мышления, внимание, память.

Воспитательные:

- Воспитывать бережное отношение к своему организму, знать элементарные правила пользования личными гигиеническими предметами.
- Воспитывать у детей потребность правильно и полноценно питаться.
- Воспитывать у детей представления о простейших мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

Предварительная работа: игра «Режим дня», «Овощи и фрукты», чтение художественной литературы, пословицы и поговорки, отгадывание загадок о сохранении здоровья, раскраски, рассматривание сюжетных картинок по теме.

Материалы и оборудование: нарисованное на ватмане большое дерево, заготовки вырезанных яблок для рисования, заготовки вырезанных яблок с раскрасками, сюжетные картинки спортсменов, игра «Полезные и вредные продукты», сюжетные картинки с полезными продуктами и витаминами (яблоко, апельсин, сок, чипсы, сухарики т. д.), картинки для игры «Режим дня», предметы гигиены (мыло, расческа, туалетная бумага, зубная щетка, паста, носовой платок); ноутбук, экран.

Ход НОД:



Игровая мотивация: Воспитатель просит подсказать Степашке, что делать, чтобы быть здоровыми.

Воспитатель. Ребята, почему у нас Степашка сегодня такой грустный? Давайте спросим его, почему он грустный? Степашка сказал, что он заболел. Ребята скажите, а когда человек болеет, он, что не может делать? (Ответы детей).

Степашка просит узнать у вас, что вы делаете, чтобы быть здоровым? (Ответы детей).

Воспитатель: есть такая поговорка «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Воспитатель: Я подумала и решила подарить, Степашке «Дерево Здоровья». Воспитатель прикрепляет на доску нарисованное дерево. Но на нем, как вы видите, ничего нет. Я предлагаю повесить на наше дерево полезные советы в виде яблок. Для этого вам нужно нарисовать рисунки, с изображением, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Кто затрудняется в выборе рисунков, у меня на столе есть яблоки уже с нарисованными картинками. Но вам нужно выбрать правильное яблоко! Но сначала мы вспомним, что же нужно, чтобы быть здоровыми.

Воспитатель: ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. Ребята, а зачем правильно и полноценно питаться? (Ответы детей)

Воспитатель: Правильно. А какие вы знаете полезные продукты? Какие вы знаете витамины? Давайте Степашке посоветуем питаться только полезными продуктами и витаминами. Поговорка «Кто правильно питается, тот с болезнями не знает».

Игра «Полезные и вредные продукты».

Воспитатель: ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ. Ребята, скажите, а зачем заниматься спортом? А как мы занимаемся спортом? (Ответы детей). Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем в подвижные и спортивные игры, делаем зарядку после сна, играем в хоккей, катаемся на коньках на велосипеде, плаваем и т.д.

Воспитатель. Раз вы ребята так дружны со спортом, я вам сейчас покажу картинки спортсменов. Посмотрите и скажите, как называются спортсмены, и

каких предметов у них не хватает? (Презентация на экране) (Ответы детей).  
Лыжник- лыжи, фигуристка- коньки, велосипедист- велосипед, хоккеист-  
клюшка и т. д.

Воспитатель: Ребята, а у нас есть веселая разминка. (на телевизоре).

Воспитатель: РЕЖИМ ДНЯ. Для чего нам нужен режим дня? Мы в детском саду и дома живем по режиму дня. Ребята я вам покажу картинки, на которых изображено разное время суток, а вы определите, что дети делают на картинке и определите, какое это время суток.

Игра «Режим дня»

Воспитатель. Следующий совет нужно угадать с помощью загадок.

Загадки:

Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое-скорей догадайтесь.

И знайте: большая была бы беда,

Когда бы не я да вода-

На грязной, невытой шее

У вас жили бы гадкие змеи

И ядовитыми жалами

Кололи бы вас, как кинжалами.

А в каждом невымытом ухе

Засели бы злые лягухи,

И если б вы, бедные, плакали,

Они бы смеялись и квакали.

Вот, милые дети, какая беда

Была бы, когда бы не я да вода.

Берите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое-скорей догадайтесь. (Кусок мыла)

По утрам и вечерам

Чистит-чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает. (зубная щетка)  
Без неё в хозяйстве трудно,  
Некомфортно, неудобно.  
Эта вещь нужна тебе,  
И даже папе с мамой.  
И не нуждается она  
Ни в какой рекламе.  
Такая неприметная, ... (Бумага туалетная)  
Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою-  
Что это такое? (Полотенце)  
Белая река  
В пещеру затекла,  
По ручью выходит-  
Со стен всё выводит. (Зубная паста)  
Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длиннее  
Чем у волков и медведей. (Расческа)  
Все девочки и мальчики  
Носят меня в карманчике,  
А как нужен стану  
Так меня достанут  
Чисто себя приберут  
И обратно спрячут. (Носовой платочек).  
Воспитатель: Правильно. А все вместе это будет ГИГИЕНА.  
Воспитатель: ПРОГУЛКА. Для чего нам нужна прогулка? (Ответы детей).  
Дышать свежим воздухом, двигаться, играть.

Воспитатель. Ребята поиграем в игру «Что мы делали не скажем, а что делали покажем». Воспитатель: ЗАКАЛЯТЬСЯ. Что значит закаляться?(Ответы детей) Гулять в любую погоду, мыть руки прохладной водой, после сна делать разминку на дорожке.

Воспитатель: ну а сейчас мы приступаем к рисованию наших полезных яблок. У вас на столах лежат листочки в виде яблок. Начинаем рисовать.

Итог: прикрепляем наши яблочки к дереву, вот и получилось у нас «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ» для Степашки.







Подвижные игры



Нестандартное оборудование по ЗОЖ (еще вставлю фото)

