

*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](mailto:dou39-ekb@yandex.ru)



*Проект для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет*  
*«Азбука здоровья»*

**Автор проекта**  
**Малдекова О.В.**

Екатеринбург, 2019 г.

## **Оглавление**

Введение.....	3
Этапы работы над проектом: .....	5
Заключительный этап: .....	6
Список используемых источников:.....	7
Приложение .....	8

## **Введение**

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст.

Его берегите, как сердце, как глаз.

В наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь? Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью.

Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка, и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Привычка к здоровому образу жизни – это главная жизненно важная привычка, она собирает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения

оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому ДОУ и семья призваны сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ, осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, используя различные формы работы. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношениях сотрудников ДОУ с родителями.

### **Гипотеза проекта.**

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

Стратегия осуществления проектной деятельности:

Данный проект осуществлялся в рамках социально значимого проекта «Здоровые дети – здоровое будущее» педагогической системы МАДОУ детский сад №39 и в комплексе с образовательными областями.

### **Цель:**

Воспитание психофизически здорового, интеллектуально развитого, социально активного ребенка.

### **Задачи:**

1. Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей.
2. Сформировать начальные представления о здоровом образе жизни.
3. Обеспечить психофизическое благополучие детей и сформировать сознательное отношение к собственному здоровью.
4. Создать развивающую предметную среду в группе, благоприятную атмосферу.
5. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
6. Воспитывать желание у детей быть здоровым.
7. Формировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранение и укрепление здоровья.

Воспитывать добрые чувства, эмоциональную отзывчивость у детей, умения различать эмоциональные состояния и настроения окружающих людей.

**Ожидаемые результаты по проекту:**

Формирование желания у детей и их родителей заботиться о сохранении своего здоровья; знакомство с правилами здорового образа жизни, личной гигиены, гигиены здоровья, рациональной двигательной активности.

Родители будут использовать здоровьесберегающие технологии в домашних условиях.

Установление партнерских отношений с семьями воспитанников.

Вовлечение родителей в деятельность детского сада, совместная работа по обобщению опытом.

**Тип проекта:** коллективный, исследовательский, творческий.

**Возраст детей, принимающих участие в проектной деятельности:** подготовительная группа.

**Длительность работы над проектом:** январь – май 2019г.

**Этапы работы над проектом:**

**Подготовительный этап:**

Определение целей и задач, создание условий для самостоятельной деятельности детей; разработка плана работы на этапах реализации проекта (цикл педагогических мероприятий познавательной, физкультурно – оздоровительной направленности); подбор информации по данной теме (из познавательной, справочной, методической литературы; художественных произведений); создание методического обеспечения проекта: подбор иллюстративного материала по теме, художественных произведений для чтения, загадок, аудиозаписей.

**Основной этап:**

1. **Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня: традиционные формы работы.** (Приложение 1)

2. **Занятия в подготовительной группе на тему: «Безопасность в зимний период»** (Приложение 2)
3. **Интегрированное занятие «Где прячется здоровье?»** (Приложение 3)
4. **Тематическая беседа «Поговорим о правильном питании».** (Приложение 4)
5. **Развивающая предметно – пространственная среда** (Приложение 7)
6. **Взаимодействие с родителями** (Приложение 8)

#### **Заключительный этап:**

Реализация проекта, позволила сформировать у детей следующие представления: что такое здоровье и как его сберечь; что такое витамины; о своих органах, их работе и значении; что такое режим, гигиена и закаливание; о самых значимых витаминах, в чём они содержатся и как влияют на здоровье; о том, что есть полезные и не полезные продукты, какие они; что полезно для моего организма; как работает наш главный орган; что такое микробы и вирусы; какие бывают болезни, что их вызывает; как предупреждать болезни; что такое аптека, для чего она нужна; польза лекарственных растений.

### **Список используемых источников:**

1. Вераксы. М., Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва, ТЦ Сфера, 2006 г.
3. Интернет-сайт «Дошколёнок.ру».
4. Интернет-сайт <http://gigabaza.ru>
5. Козлова С.А., Шукшина С.Е. Тематический словарь в картинках. Мир человека: я и моё тело.
6. Корнеичева. С., «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Подготовительная к школе группа». Педагогическое общество России. 2010г.
7. Мосалова Л.Л. Я и мир: Конспекты занятий по социально-нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. – 2010.
8. Тимофеева Л.Л., Планирование внеучебной деятельности детей в режиме дня. Подготовительная к школе группа. – 2011г.

## Приложение

Приложение 1.

### **Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня: традиционные формы работы**

Ежедневно на каждом занятии детей учат бережно относиться к своему здоровью и к охране своей жизнедеятельности. В структуру режима дня и занятий вплетен спектр медико-восстановительных методик, приемов, способов: физминутки; динамические паузы; гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; мимические разминки; точечный массаж; игры-упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки; корригирующая гимнастика после сна.

В каждой группе оборудован физкультурный уголок, где имеется необходимое, в том числе и нетрадиционное физкультурное оборудование для развития основных видов движения.

Особую роль во внедрении подобных технологий в педагогическую практику играет профессиональное взаимодействие всех сотрудников дошкольного учреждения. Это касается педагогического охранительного режима, организации детского питания, соблюдения необходимых санитарно-гигиенических условий, повышения двигательной активности детей, учета индивидуальных особенностей воспитанников, контроля за состоянием их здоровья, создания психологически комфортных условий воспитания и общения детей и взрослых.



Во время прогулок проводятся познавательные беседы  
и конечно же подвижные игры



**Конспект занятия в подготовительной группе на тему:**

**«Безопасность детей в зимний период»**

**Цель:** формирование у детей старшего дошкольного возраста основы валеологической культуры, которая представляет собой систему мотиваций, ценностных отношений, знаний, умений и навыков, формирующих представление о здоровье как о главной жизненной ценности и побуждающих человека к здоровоохранительному поведению, о правилах безопасности во время зимних игр, необходимых мерах предосторожности.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- закреплять знания детей о правилах безопасного поведения на улице зимой;
- закрепить понятия «здоровье», «здоровый человек», «полезная» и «вредная» пища;
- учить детей находить противоречия и решать их;
- активизировать речь детей, совершенствовать умение высказывать предположения и делать выводы.

**Развивающие:**

- развивать диалогическую и монологическую речь;
- развивать внимание, мышление при решении проблемных ситуаций.

**Воспитательные:**

- воспитывать уважительное отношение друг к другу, чувство доброжелательности, отзывчивости;
- воспитать у детей чувство сопереживания, желание прийти на помощь;
- воспитывать стремление вести здоровый образ жизни;
- воспитывать умение работать в группах, договариваться, согласовывать свои действия, высказывать общее мнение.

**Интеграция образовательных областей:** «Речевое развитие», Социально–коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»

**Ход занятия:**

**Воспитатель:**

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость. Многие с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки, покататься снежками и построить снежные башни и лабиринты.

Но зимнее время омрачает радость традиционными для этого времени года простудами и очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые, и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила.

Для начала рассмотрим, так сказать, зимнюю технику безопасности.

Начинается она еще у двери. Для предотвращения переохлаждения проследите за тем, чтобы одежда была многослойной (между слоями сохраняется воздух, долго удерживающий тепло тела) и свободной, а обувь – просторной и легкой. Если вы гуляете в мороз, возвращайтесь в тепло каждые 15-20 минут.

Зимние забавы – это чаще всего активный и подвижный отдых, во время которого может произойти другая неприятная крайность – перегрев организма. Поэтому наденьте только необходимый минимум одежды, который позволит не замерзнуть и не будет мешать движениям. А лучшие сохранят руки теплыми непромокаемые варежки с мехом внутри. И не забудьте прихватить сменную пару.

При ветреной и морозной погоде полезно мазать лицо кремом минут за 10 до выхода на улицу.

Под снегом могут скрываться такие неприятные сюрпризы, как стекла от разбитых бутылок, камни, куски железа и проволоки и просто мусор. Поэтому место для зимних игр надо выбирать подальше от помоек, окон, подъездов и строительных площадок. По этой же причине старайтесь избегать неочищенных

улиц. Опасность могут представлять также раскатанные ледяные дорожки и скопления сосулек.

Любому человеку в любое время года пригодится умение правильно падать. Зимой этому учиться легче. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь падать на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Приземление на спину или вперед на руки травматически опасно.

***Игра в группах «Собери картинку» (разрезанные картинки).***

**Воспитатель:**

Зимние прогулки неизменно доставляют большую радость детворе. Уже осенью большинство детей с нетерпением ждут снега, чтобы покататься на санках, на ледянке, поиграть в снежки.

Но в зимнее время очень много травм. Обезопасить себя и детей от досадных последствий зимних прогулок помогут элементарные правила.

***Совместно с ребятами перечислить какую одежду для зимней прогулки лучше надевать.***

Собираясь на прогулку, следует помнить, во-первых, одежда не должна стеснять движения, должна быть удобной, легкой и теплой одновременно, во-вторых, обувь должна быть удобной. Одеваясь на прогулку надевая сапоги, заправить штаны, тем самым изолировать попадание снега. Избегать скольжение по снегу и льду. Чтобы не потерять варежки либо перчатки, привязывать их на резинку.

**Воспитатель:**

Ребята, предлагаю поиграть в игру «**Один, много**»? *Воспитатель предлагает детям встать в круг (для игры нужен мяч).*

Конёк – коньков	шапка – шапок
шайба – шайб	шарфик – шарфиков
клюшка – клюшек	варежка – варежек
лыжа – лыж	шуба – шуб

ледянка – ледянок      снежинка – снежинок

санки – санок      сугроб – сугробов

**Воспитатель с ребятами** совместно обсуждают правила

***«Зимние забавы и безопасность»***

Отправляясь кататься на санках либо ледянке надо одеться потеплее, а также вспомнить правила безопасности. Они просты, но немаловажные.

1. Проверьте, нет ли неисправностей в санях.
2. Кататься на санках с горки не рекомендуется, лучше на ледянках.
3. На горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.
4. Нельзя кататься на санках, лежа на животе, это может привести к повреждению зубов или головы.
6. Кататься на санках стоя запрещено! Так же опасно привязывать их друг к другу.

***Игры около дома***

Играя рядом с домом, нельзя играть у дороги и тем более выбегать на проезжую часть.

Нежелательно валяться и играть в сугробах, а также и в тех, которые находятся под окнами домов или около подъезда. Не разрешается прыгать в сугроб с высоты неизвестно, что под свежевывпавшим снегом может быть.

Снег, сосульки в рот брать нельзя, потому что они являются скоплением грязи и микробов, что может вызвать заболевания.

Играя в снежки, бросаться в лицо нельзя и нужно бросать не с силой!

***Игровая пауза***

**Д/игра «Соберем предметы для зимней прогулки»**

Цель: учить детей различать предметы определять их предназначение; развивать мышление, внимание;

Задание: узнать предметы, определить какие предметы нужны для прогулки зимой.

Воспитатель: - Но иногда и игры приносят беду. Давайте мы с вами рассмотрим неприятные ситуации, которые могут случиться с ребятами во время зимних развлечений.

*(Рассматривание картин и беседа по ним)*

1. Катание на санках

- Кто изображен на картине?
- Какая неприятная ситуация чуть не случилась с детьми?

2. Игра в снежки

- Во что играют дети на этой картинке?
- Какая неприятность случилась с ребятами во время игры?

3. Лепка снеговика

- Что изображено на этих картинках?
- Какая опасность может подстергать детей?

**Д/игра «Правильно – не правильно»**

Цель: учить определять опасное и безопасное поведение детей во время игр.

Задание: рассмотреть картинки на геометрических фигурах, определить опасное и безопасное поведение детей на прогулке и соответствующей фигурой накрыть ситуации не правильного поведения детей.

Воспитатель – Ребята, а когда же зима приносит беду? В ответе вам помогут загадки.

Загадывание загадок о морозе, вьюге, гололедице, сосулке.

Воспитатель: - Вы знаете, как нужно правильно себя вести зимой, когда наблюдаются такие явления? Об этом нам расскажет мультфильм.

**Просмотр мультфильмов**

1. Безопасность на горнолыжной трассе.
2. Осторожно, гололёд!
3. Лавины.

**Воспитатель с ребятами** совместно обсуждают правила

### ***Опасности зимой***

Гуляя с ребёнком, обратите его внимание на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Расскажите об их опасности и почему такие места надо обходить стороной. Разъясните ребенку, что заходить в огражденные зоны опасно и категорически нельзя!

В гололёд учите детей, что ходить нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь, если есть возможность, обходить скользкие места.

Объясните так же, что дорогу нужно переходить особо внимательно, так как машина не сможет после торможения остановиться сразу на скользкой дороге!

#### **Физминутка «Снежок»**

Раз, два, три, четыре,  
*Загибаем пальчики по одному*  
Мы с тобой снежок лепили,  
*«Лепим» двумя руками*  
Круглый, крепкий,  
*Чертим руками круг*  
Очень гладкий,  
*Одной рукой гладим другую*  
И совсем, совсем не сладкий.  
*Грозим пальчиком*

**Воспитатель с ребятами** совместно обсуждают правила поведения на тему:

#### ***«Осторожно, мороз!»***

Если вы вышли на прогулку в морозный день, нужно сократить прогулку или вообще исключите её, возможен риск обморожения.

#### ***«Зимой на водоеме»***

Помните, вместе с взрослыми! Выходить с детьми на замёрзшие водоемы в неотведённых местах для катания, опасно! Если случилось так, что лед провалился, незамедлительно громко зовите на помощь. Следует попытаться

выбраться, наползая или накатываясь на край! Ни в коем случае, барахтаться нельзя! Если получилось выбраться из ледяного провала, следует отползти или откатиться как можно дальше от края.

Вот главные правила безопасного поведения в зимний период, сами взрослые, соблюдая правила безопасности научать своих детей пользоваться ими, что обезопасит их во время прогулок.

### **Просмотр мультфильмов**

1. Правила безопасного поведения после метели.
2. Осторожно, тонкий лёд!
3. Осторожно, мороз.
4. ПДД в зимний период.

### **Итог занятия.**





## **Конспект интегрированного занятия в подготовительной группе**

### **«Где прячется здоровье?»**

**Цель:** развитие познавательной активности в формировании у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.

#### **Задачи:**

- обучать формированию у детей потребности в здоровом образе жизни, умению следить за своим здоровьем самостоятельно, используя несложные приемы само оздоровления, соблюдая правила гигиены и питания.

- развивать создание условий для самопознания и самосохранения каждого воспитанника, уточнять и расширять имеющиеся у детей знания «полезных» и «не полезных» продуктов питания;

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

**Интеграция:** «Физическая культура», «Познание», «Социализация», «Коммуникация»; основная образовательная область «Здоровье».

**Оборудование:** «Волшебный клубочек», макет телевизора, солнышко с лучиками (на доске)

#### **Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»?

- Слово «здоровье», на какое слово похоже? (здравствуйте)

- Для чего люди здороваются? (желают друг другу здоровья).

Конечно желают здоровья ведь здоровье - это самая главная ценность данная человеку. Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

**Игра:** «Волшебный клубочек»- (можете поприветствовать друг друга, или что ни будь пожелать друг другу).

- Ребята, а вы знаете, что можно здороваться и без слов, а с помощью рук? Попробуйте это сделать. (дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)).

Вы сейчас не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья.

(Включается Телевизор)

**Диктор TV:** Внимание! Внимание! В эфире экстренный выпуск программа «Здоровье». Срочное сообщение.

**Диктор TV:** Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать??? (в самого человека)». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

**Вопрос:** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? Я приглашаю вас принять в передаче «Здоровье» участие чтобы разобраться в этом вопросе.

**Диктор TV:** Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это сила. (Открываю лучик).

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

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

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

Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается!

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

**Вопрос:** Добавилось силы у вас после зарядки?

**Воспитатель:** Сразу видно, «силушка по жилушкам огнем бежит».

**Вопрос:** Какие мышцы стали у тебя?

**Воспитатель:** Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека! **Первый лучик – это сила.**

### **Игра «Определи на ощупь»**

Воспитатель предлагает детям попарно, по их желанию, взяться за руки. Пары подходят к столам, на которых лежат рукавички-муфты с вложенными в них заранее муляжи фрукты / овощи. Каждая пара детей надевает одну рукавичку-муфту, и не вынимая рук, обсуждают найденный предмет. Высказывается каждый ребёнок. (ребенок описывает предмет, найденный в рукавице)

**Воспитатель:** Ваши руки чуткие, умные. И вы прекрасно справились с заданием. Но это не последняя загадка, которую я для вас приготовила. (дети садятся на свои места)

### **Игра «Льдинка – Путешественница»**

**Воспитатель:** Сейчас с вами будет играть в игру «Льдинка-путешественница». Назовите часть лица или тела, к которой она прикоснется. (воспитатель с помощью салфетки прикасается льдинкой к детям). Ответы детей.

Крепится человек – крепче камня.

Ослабнет – слабее воды!

**Диктор TV:** Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус...

**Вопрос:** Что там лежит? Сейчас мы увидим, кто там прячется! Что там есть? «Один, два, три невидимка из стаканчика беги» - опускаем стаканчик в воду.

**Вопрос:** Что за невидимка сидел в стаканчике?

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

Без 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 вздохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

**Вопрос:** Что вы чувствуете? Почему не смогли долго находиться без воздуха? А ты что чувствовал?

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

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

Упражнения для развития дыхания

(по А. Стрельниковой)

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

2. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне.

А откуда в воздухе появляется кислород?

Правильно, ребята, воздух богатый кислородом – чистый воздух!

Когда воздух свеж и чист – дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.

**Диктор TV:** Как же зовут второй лучик здоровья? (Открываю второй лучик)

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым нужен **чистый свежий воздух**.

**Вопрос:** После следующей игры вы сможете сказать, как зовут ещё один лучик.

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

### **Игра «Садовники здоровья»**

Ребята, я предлагаю вам стать садовниками и вырастить чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

**Вопрос:** Почему на дереве выросла морковь? Чем полезно молоко? Какой витамин в свекле? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

**Диктор TV:** Вы запомните навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда. (Открываю третий лучик) **Правильное питание.**

Я открою вам секрет. Чтобы быть здоровым, могли бороться с микробами и не поддаваться болезням. Нужно кушать витамины.

Витамины как солдаты, охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней.

- А где живут витамины? А где растут овощи, фрукты?

Давайте отправимся в огород и превратимся в овощи.

## **Динамическая пауза** (физическое упражнение)

Плавно шагает капуста

Важно шагает помидор (шаг на стопе)

Легко бежит горошек (бег)

Не спеша шагает редька (на пятках)

Подскакивая спешит фасоль (подскоки)

Маршируют молодцы- огурцы

Молодцы морковки, взяли по обновке. (приседают)

- Ребята, а вы знаете у витаминов есть свои имена, кто знает, как их называют? (А. В. С. Д.)

**Диктор TV:** В мире лучшая награда, это плитка шоколада.

Ответ: в мире лучшая награда это ветка винограда.

- что полезней ,шоколад или виноград . Почему?

**Диктор TV:** Знайте ли вы дамы, господа, что «Сникерс не самая лучшая еда».

Ответ: будешь кушать « сникерс» сладкий ,будут зубы не в порядке.

- кто из нас прав? Почему?

**Диктор TV:** Я собою очень горд, я купил сегодня торт.

Ответ: фрукты, овощи, полезней, защищают от болезней. Права Варя?

**Диктор TV:** Еще сегодня слышал, что в благодарность пепси - коле, самый лучший будешь в школе.

Ответ: вкус обманчивый порой , молоко пей дорогой.

- что полезней. Пепси- кола или молоко?

**Диктор TV:** Дает силы нам всегда, очень жирная еда.

Ответ: дает силы нам всегда, витаминная еда.

**Диктор TV:** Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик)

**Воспитатель:** Теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у (...) сверкают глаза? Почему у (...) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? **Хорошее настроение** –

**Диктор TV:** Вот имя последнего лучика. (Открываю лучик)

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вы сможете беречь его? А что вы для этого будете делать?

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

**Диктор TV:** Молодцы дети вы нашли бесценный дар - это здоровье! Спасибо, что вы помогли нашему солнышку расправить свои лучики. На этом наша передача заканчивается «До свидания!»

**Воспитатель:** Ребята, давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье:

- здоровье - дороже богатства
- болен лечись, а здоров берегись
- яблоко в день - доктора за дверь
- лень - сестра болезни
- ум да здоровье всего дороже
- не рад больной и золотой кровати
- быстрого и ловкого болезнь не догонит
- горьким лечат, а сладким калечат

**Рефлексия:** Вы сегодня много рассказали и узнали о здоровье, и мы все вместе будем надеяться, что вы будете правильно питаться и не болеть. Предлагаю вам обратиться друг к другу и пожелать «Хорошего здоровья».

Ребята, я вижу на ваших лицах улыбки.



А ведь улыбка- это залог здоровья, у кого настроение хорошее возьмите розовые веселые мордашки, у кого настроение не очень хорошее, возьмите желтые с серьезными мордашками, ну а у кого настроение совсем плохое, возьмите, голубые, сердитые.

Ребята, я вам всем желаю доброго здоровья.



### **Тематическая беседа «Поговорим о правильном питании»**

#### **Цель:**

Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

#### **Задачи:**

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Формировать представления детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научить выбирать самые полезные продукты.

Учить детей принимать участие в групповом разговоре: внимательно слушать, отвечать на вопросы, инициативно высказываться на темы из личного опыта, активизировать имеющиеся знания, самостоятельно рассуждать.

Развивать мышление, внимание, память, наблюдательность, способность анализировать, связную речь.

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, умение выслушать товарища, работать в группах.

Воспитывать культуру питания.

**Словарная работа:** Витамины, питание, сладости, молочные продукты, хлебобулочные изделия, мясопродукты, ингредиенты.

**Предварительная работа:** Беседы с детьми о правильном питании, экскурсия на пищеблок, изобразительная деятельность (рисование любимых блюд), чтение художественной литературы.

#### **Ход беседы:**

##### **Беседа о витаминах и полезных продуктах.**

- Что вы любите есть больше всего?

Ответы детей: сладости, фрукты, макароны и т. д.

- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить).

С пищей мы получаем все необходимые вещества для роста.

Пища - источник энергии, необходимый для роста и развития.

Чтобы быть здоровым, сильными, красивыми людьми надо употреблять растительную и животную пищу. Например, мясную котлету вместе с гречневой крупой.

- Дети, вы знаете, в чём разница между здоровой пищей и вкусной? (ответы детей)

В наших продуктах есть очень важные для здоровья вещества витамины.

- Кто знает, для чего они нужны? (ответы детей)

- Сейчас, я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются, пишутся буквами А, В, С, Д, Е. (показ на электронной доске буквы и картинки) Читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать такие буквы.

**Витамин А** – он очень важен для зрения и роста, находится в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке. Если в пище мало витамина А, то в организм мало развит физически, нет жизненной силы и нормального роста.

**Витамин В** – помогает работать нашему сердцу. Он предохраняет от нервного расстройства, повышает сопротивление организма к различным заразным болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

**Витамин С** – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, он укрепляет иммунитет организма. Когда его мало в пище, может быть упадок сил, болезненный вид, боль в суставах, кровотечения из носа и дёсен, плохо заживают раны. Этот витамин имеется в свежих фруктах (особенно в апельсинах, грейпфрутах, лимоне, хурме и бананах, а также в сырых овощах (помидоры, жёлтая репа, морковь, капуста, лук, чеснок.)

**Витамин Д** – делает наши ноги и руки крепкими, этот витамин предохраняет от рахита, от размягчения костей. Много его содержится в свежих яйцах, рыбьем жире и сырой капусте. Много его в молоке.

Каждый из этих витаминов очень важен для нас.

**Витамин Е** – оказывает благотворное влияние на больные глаза. Этот витамин имеется в яичном желтке, печёнке, кукурузе.

Мы с вами предпочитаем любимые блюда, но не забывайте: чтобы быть сильным и здоровым, красивыми и умными, надо питаться разнообразной пищей, а не только тем, что нравится.

Воспитатель: Сегодня я вам предлагаю поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете ответить на вопросы о правильном питании. Занимайте места за круглым столом. Давайте с помощью считалки узнаем, кто первым начнет вращать волчок.

Дети вращают волчок, берут карточку, воспитатель читает вопрос, дети отвечают на него.

### **Викторина «Знатоки» (вопросы)**

1. Сколько раз в сутки нужно принимать пищу?
2. Какой режим питания у нас в детском саду?
3. Какие каши самые полезные?
4. Назовите самые витаминные продукты.
5. Что надо есть, если хочешь быть сильным?
6. Почему пищу надо пережевывать тщательно, большие куски глотать нельзя?
7. Какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?
8. Какие блюда на обед готовят наши повара?
9. Какие блюда на полдник готовят наши повара?
10. Какие блюда на ужин готовят вам родители?

### **Дидактическая игра «Что это?»**

Дети встают в круг. Воспитатель кидает мяч и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и кидает мяч обратно.

Конфета, печенье, зефир – это сладости

Зефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

Малина, клубника, черника – это ягоды

### **Физкультминутка «Испечем пирожки»**

Мы печем пшеничные

Пирожки отличные.

Тесто замесили,

Сахар не забыли,

Тесто скалкой раскатали,

И ничуть мы не устали.

Взяли ложку с творогом,

Пирожок – за пирожком.

Ну-ка, печка,

Дай, пирожкам местечко.

Воспитатель: Ребята, мы сегодня много говорили о питании, вспомните **правила правильного и здорового питания:**

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды

6. Во время приема пищи не разговаривать.

7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.

8. Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

Затем дети выполняют задания в тетрадях «Поговорим о правильном питании».

### **Итог.**

Воспитатель:

-Что нового и интересного вы узнали?

-Какие моменты вам больше понравились и почему?





### **Развивающая предметно – пространственная среда**

В группе собрана и систематизирована картотека дидактических игр по формированию здорового образа жизни, которую мы используем как в непосредственно образовательной деятельности, так и вне занятий.

Необходима для того, чтобы дети могли полноценно расти и знакомиться с окружающим миром, умели взаимодействовать с ним и учились самостоятельности. способствует развитию самостоятельности, инициативности и дает детям возможность реализовать способности, которые у них имеются. Предметно-развивающая среда улучшает опыт эмоционального и практического взаимодействия ребенка с окружающими людьми, а также помогает поднять познавательную активность всех детей группы.



### **Взаимодействие с родителями**

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОО. Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала ДОО и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада ДОО и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

