

*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 старшего дошкольного возраста 6 – 7 лет «Азбука здоровья»

Автор проекта:
Заковенко В. В. - воспитатель

Екатеринбург 2019г.

Оглавление

Введение.....	3
Этапы реализации проекта.....	5
Оценка результатов.....	6
Список используемых источников.....	7
Приложение.....	8

Введение

В настоящее время особое внимание уделяется проблеме здоровья дошкольника. Одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Специально организованная деятельность по формированию ЗОЖ является эффективным средством выработки правильных привычек дошкольников.

Актуальность проекта:

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, 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 дошкольные учреждения и семья, призваны заложить основы здорового образа жизни в дошкольном детстве, используя различные формы работы.

Различные спортивные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления. Ведь достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок.

Цель: воспитание психофизически здорового, интеллектуально развитого, социально активного ребенка.

Задачи:

- Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей.
- Сформировать начальные представления о здоровом образе жизни.
- Обеспечить психофизическое благополучие детей и сформировать сознательное отношение к собственному здоровью.
- Создать развивающую предметную среду в группе, благоприятную атмосферу.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Воспитывать желание у детей быть здоровым.
- 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.

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатель группы, специалисты ДОУ, родители воспитанников.

Тип проекта: Информационно-практико-ориентированный

Срок реализации: октябрь 2018 – май 2019 (среднесрочный)

Форма работы: групповая

Технологии: проблемно-исследовательская, информационно – коммуникационные, здоровьесберегающие, электронные образовательные ресурсы.

Методы, и приемы: проблемно-мотивационный, словесный, практический.

Средства: комплекс учебно-методических материалов, ИКТ

Ожидаемые результаты:

- Расширение знаний детей о своем здоровье
- Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
- Обогащение знаний о роли витаминов в жизни человека.

Этапы реализации проекта

I этап. Подготовительный

- Определение цели и задач деятельности;
- Беседы с детьми по выявлению уровня знаний по ЗОЖ;
- Анкетирование родителей по вопросам о детском здоровье;
- Составление плана реализации проекта;
- Подбор материалов для работы с детьми (игры, презентации, стихи, загадки о ЗОЖ).

II Этап. Содержательный

План реализации проекта	
Мероприятия	Взаимодействие с участниками образовательного процесса
1. Познавательная беседа Тема: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» (приложение 1)	4. Спортивный досуг Тема: «День здоровья» (Приложение 4)
2. Познавательная беседа Тема: «Формирование понятий о здоровом образе жизни» (приложение 2)	5. Родительское собрание в подготовительной к школе группе. Тема: «О здоровье всерьез» (приложение 5)
3. Познавательная беседа Тема: «Наши зубки» (приложение 3)	6. Конспект НОД по развитию речи с использованием здоровьесберегающих технологий в подготовительной к школе группе Тема: «Страна Здоровья»

III Этап. Заключительный

Итоговое мероприятие: Квест-игра с участием медика, физрука, повара.

Тема: «Путешествие за секретами здоровья» (приложение 8)

Оценка результатов

Таким образом, целостная система образования и оздоровления, основанная на педагогических инновациях, способствует гармоничному физическому развитию детей. В целом эффективность здоровьесберегающей деятельности в детском саду прослеживается в возросшем уровне компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, а также в целом в активизации оздоровительной деятельности в детском саду. Что положительно влияет на развитие физических качеств ребенка и, благоприятно сказывается на состоянии здоровья детей. Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье ребёнка. Большинство семей настроены на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Полученные детьми знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Практическая значимость проекта: данный проект может использоваться педагогами ДООУ в образовательной деятельности.

Перспективы развития проекта: полученный практический опыт способствует продолжению создания эффективной системы работы в детском саду по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками.

Список используемых источников

1. Артикуляционная гимнастика – электронный ресурс http://domlogo.ru/str/03_roditelam.php?str=artikuljacionnaja-gimnastika.htm;
2. Закаливание организма дошкольника Автор: Агаджанова С.Н., Детство-Пресс, 2014 г.;
3. Карточка загадок про овощи и фрукты (переработанная);
4. Карточка пальчиковая гимнастика (переработанная);
5. Карточка физкультминуток (переработанная);
6. Комплексные занятия по программе "От рождения до школы" под ред. Н.Е Вераксы и др. Автор:Лободина Н.В. ФГОС,2014 г.;
7. Программно-методическое пособие Авторы: В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров, М., Линка-Пресс, 2000 г.;
8. Родительские собрания в детском саду Автор: Метенова Н.М. – М.: «Издательство Скрипторий», 2009.;
9. Стихи и сказки для самых маленьких Автор: Маршак С.Я.: 2017г.

Приложение

Приложение 1

Конспект беседы по формированию ЗОЖ у детей подготовительной к школе группы

Тема: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Цель: закрепить понимание того, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной

Задачи:

Образовательные: учить детей различать витаминосодержащие продукты;

Развивающие задачи: развивать внимание, мышление;

Воспитательные задачи: воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Форма проведения: фронтальная

Оборудование: средства ИКТ, таблицы для практической работы, цветные карандаши.

Технологическая карта

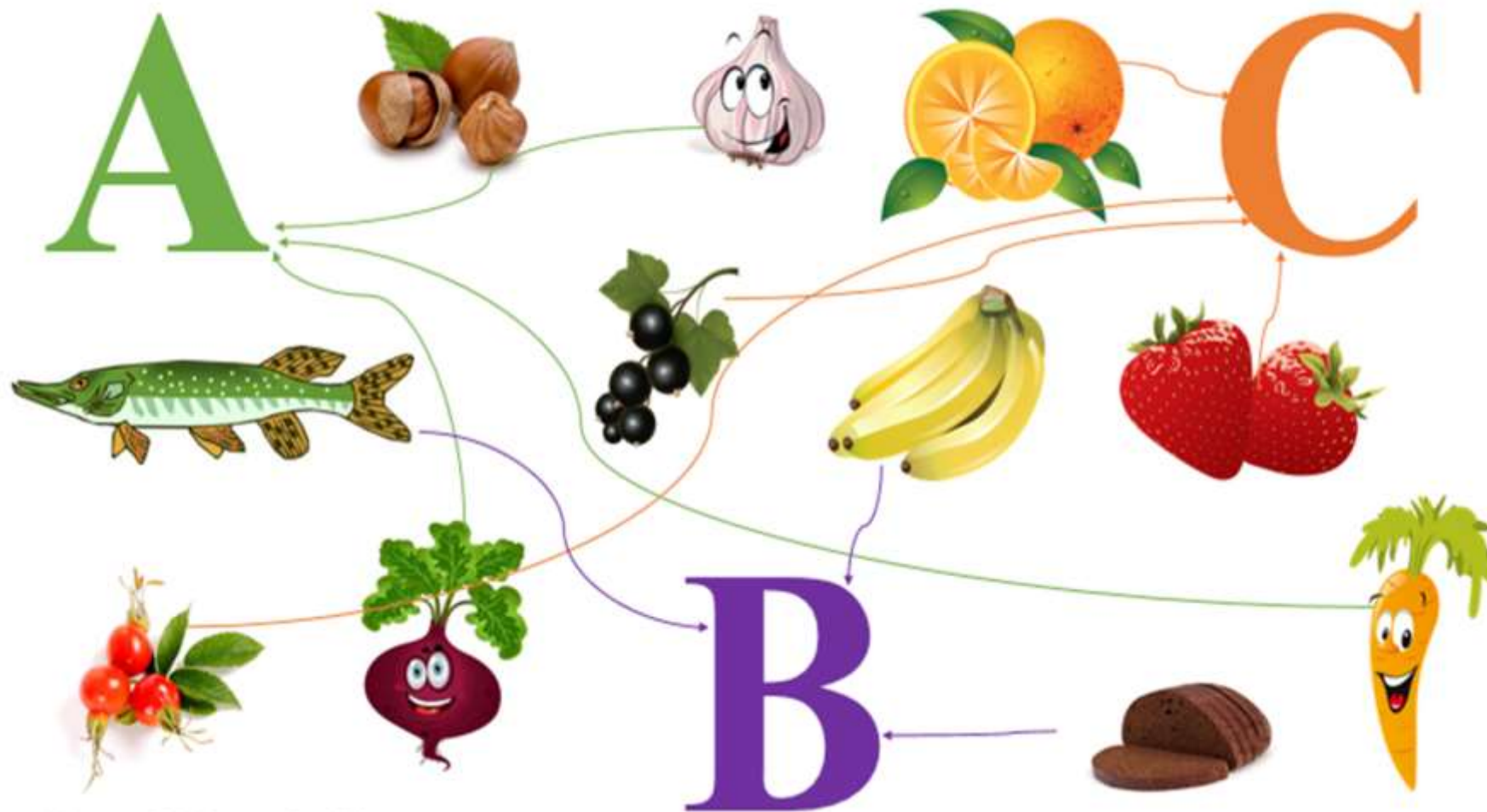
Этап деятельности	Деятельность воспитателя	Деятельность детей	Планируемый результат
<i>I этап. Организационно-мотивационный</i>			
<i>Прием мотивация 2й слайд</i>	Ребята, сегодня к вам за помощью обращается девочка Смартта, предлагаю вам послушать, что у нее случилось. Как вы думаете почему заболел Спотти? На самом деле я знаю, от чего заболел Спотти – накануне он съел много вредной еды (конфеты, пиццу, чипсы и запил все это большим количеством газировки) А можно так питаться? Почему?	Внимательно смотрят видеоролик, высказывают свои предположения Нет, нельзя! В этих продуктах много вредных веществ и они наносят вред здоровью!	<i>Проявляют интерес к предстоящей деятельности Дети настроены на деятельность.</i>
<i>II этап. Практический</i>			
<i>Проблемная беседа</i>	- Скажите, что вы любите больше всего есть?	Мороженое, картошку, торты...	<i>Учится различать витамино-</i>

<p>3й слайд</p>	<p>- Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?</p> <p>- Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами?</p> <p>- Помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов.</p> <p>Чтение стиха</p> <p>Кто-нибудь из вас принимал витамины?</p> <p>Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающимся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. И в других продуктах.</p>	<p>Да, знаем!</p> <p>Да, мама нам дает витамины в таблетках</p>	<p><i>содержащие продукты, развитие внимания и мышления</i></p>
<p>4й слайд</p>	<p>Например, Витамин А очень важен для зрения.</p> <p>Чтение стиха (работа со слайдом)</p>		
<p>5й слайд</p>	<p>Витамин В способствует хорошей работе сердца</p> <p>Чтение стиха (работа со слайдом)</p>		
<p>6й слайд</p>	<p>Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.</p>		

<p><i>Физ- минутка</i> 7й слайд</p> <p><i>Практическое задание</i> 8й слайд</p>	<p>Чтение стиха (работа со слайдом)</p> <p>А теперь отдохнем и подвигаемся вместе с вами</p> <p>А теперь посмотрите какие я приготовила для вас задания, я раздаю вам таблицы, а вы должны соединить каждый продукт с витамином, который в нем содержится, обратите внимание на то, что у каждого витамина свой цвет, значит вам нужно подобрать соответствующий карандаш.</p> <p>Ну что, а теперь проверим правильность выполнения вами задания, кто не допустил ни одной ошибки, получает наклейку</p>	<p>Повторяют движения за героем музыкальной зарядки</p> <p>Работа в таблицах</p> <p>Сравнивают свою работу с правильным вариантом, представленном на слайде, получают наклейки за правильно выполненную работу</p>	<p><i>Смена вида деятельности, разгрузка организма</i></p>
II Этап. Заключительный			
<p><i>Подведение итогов</i></p> <p>9слайд</p>	<p>Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями и вредной пищей? Правильно!</p> <p>Давайте с вами вспомним чего наелся Спотти и заболел?</p> <p>А что значит питаться правильно и беречь свое здоровье?</p>	<p>Можно заболеть!</p> <p>Конфеты, пицца, чипсы, газировка</p> <p>Необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким,</p>	<p><i>Обобщение полученных знаний. Воспитание у детей желание заботится о своём здоровье.</i></p>

	Будем есть много конфет...?	здоровым и быстро расти. Нет!	
<i>Педагогическая оценка</i> 10й слайд	Как вы думаете, смогли мы помочь Спотти? Он прислушался к вам и больше не болеет, потому что питается правильно, а Смарта вас хочет поблагодарить. Сегодня вы помогли Спотти и Смарте, и о своем здоровье нужно заботиться, не забывайте про необходимость правильно питаться.	Да! Прощаются с героями Мы не хотим болеть, мы будем соблюдать все правила!	<i>Рефлексия</i>

Таблица для выполнения практического задания



© Заковенко В.В., Екатеринбург, 2019 год



Познавательная беседа в подготовительной к школе группе

Тема: «Формирование понятий о здоровом образе жизни»

Цель: формировать у детей интерес к сбережению своего здоровья

Задачи:

Образовательные: привлечь внимание детей к проблеме грязных рук;

Развивающие задачи: развивать эмоциональное восприятие;

Воспитательные задачи: воспитывать привычку правильно умываться

Форма проведения: фронтальная

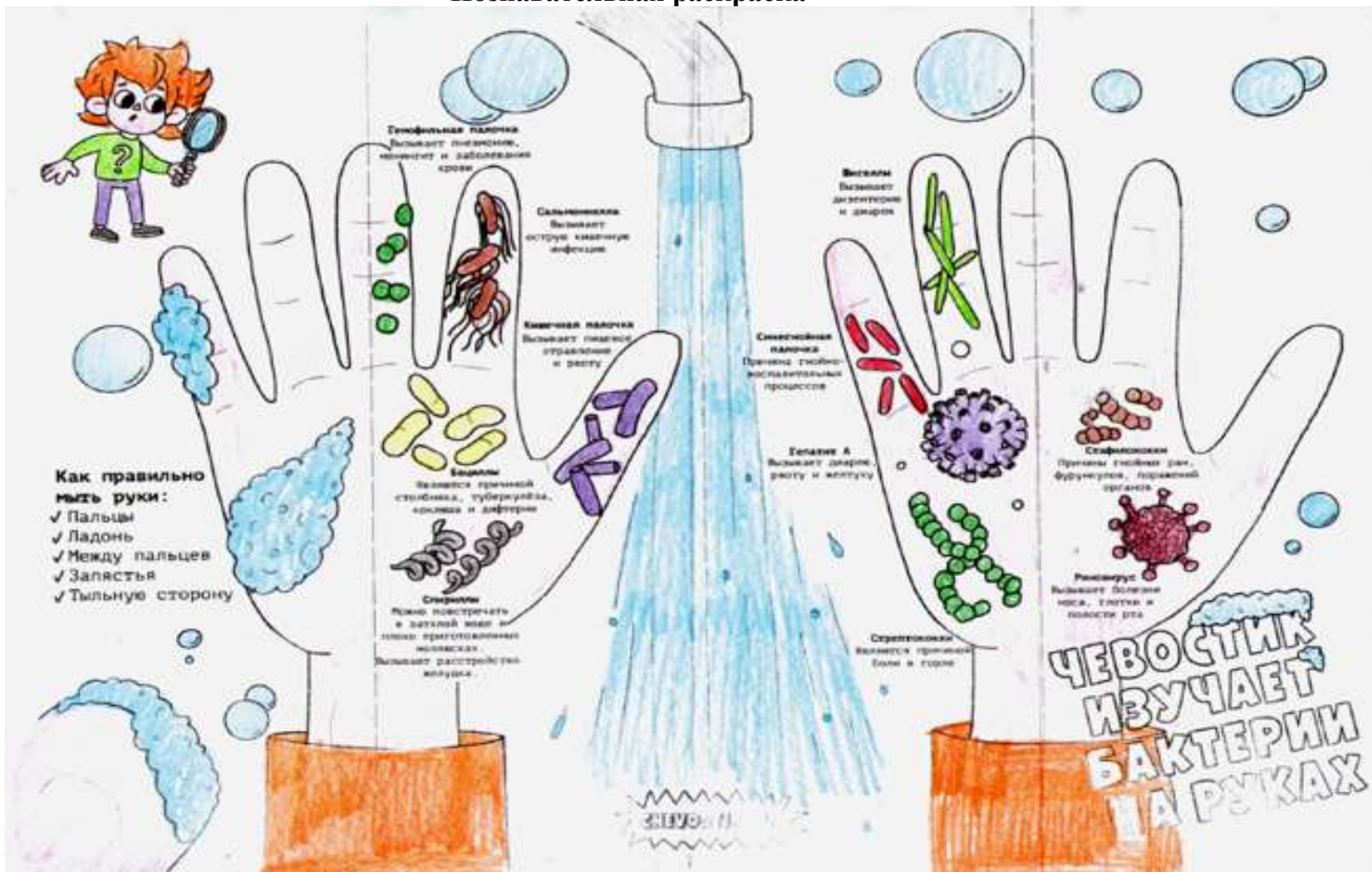
Оборудование: интерактивная раскраска «Чевостик изучает бактерии на руках», средства ИКТ, сопроводительная презентация по теме занятия

Технологическая карта

Этап деятельности	Деятельность воспитателя	Деятельность детей	Планируемый результат
<i>Прием мотивация</i>	<p>Ребята, скажите мне пожалуйста, «Что мы делаем первым делом после того, как возвращаемся с прогулки и снимаем прогулочную одежду?»</p> <p>Как вы думаете, все дети так поступают?</p> <p>У меня есть история про мальчика Сашу, предлагаю вам ее посмотреть.</p>	<p>Моем руки с мылом! Нет!</p> <p>Просмотр мультика</p>	<p><i>Проявляют интерес к предстоящей деятельности</i></p> <p><i>Развитие эмоционального восприятия</i></p>
Основная часть			
<i>Проблемные вопросы</i>	<p>Что случилось с Сашей?</p> <p>Почему?</p> <p>Правильно Саша поступает?</p> <p>Что он должен был сделать прежде, чем брать еду?</p> <p>А когда еще мы должны мыть руки с мылом?</p>	<p>Заболел живот!</p> <p>Не мыл руки после прогулки!</p> <p>Нет!</p> <p>Вымыть с мылом, ополоснуть водой, насухо вытереть свои руки!</p> <p>Перед едой, после туалета, мыться перед сном....</p>	<p><i>Воспитание привычки правильно умываться</i></p>

<i>Физкультминутка</i>	Правильно! А теперь отдохнем и подвигаемся, а помогут нам в этом медвежата, которые точно знают, когда нужно мыло и вода.	Выполняют ритмические движения под мультзарядку	<i>Разгрузка организма</i>
<i>Практическое задание Работа с интерактивной раскраской</i>	Сегодня к вам в гости пришел мальчик, который много всего знает и многим интересуется, а зовут его – Чевостик. Сегодня Чевостик хочет вам рассказать все о бактериях, которые живут на ваших руках. Обратите внимание на интерактивные раскраски, которые он вам приготовил, давайте будем разбираться вместе!	Работа по раскраске	<i>Воспитание привычки правильно умываться</i>
<i>Заключительная часть</i>			
<i>Рефлексия</i>	Сегодня вы столько всего узнали, А что было самым интересным для вас? А теперь подумайте, всегда ли вы моете руки с мылом, как положено? Но теперь вы точно знаете, что это необходимо! И Чевостик хочет с вами попрощаться и оставляет вам вот такой стих – Чтоб здоровым всегда быть – нужно руки с мылом мыть! Прощайтесь с Чевостиком	Узнали про бактерию и как они вредны Ответы детей Досвидания!	<i>Делают выводы относительно своих культурно гигиенических навыков</i>

Познавательная раскраска





**Конспект познавательной беседы по формированию ЗОЖ у детей
подготовительной к школе группы**

Тема: «Наши зубки»

Цель: учить детей правильно ухаживать за полостью рта и сохранять зубы с ранних лет на всю жизнь

Задачи:

Образовательные: дать детям представление об внутреннем и внешнем строении зубов;

Развивающие задачи: развивать внимание, мышление;

Воспитательные задачи: воспитывать у детей желание заботиться о своих зубах.

Форма проведения: фронтальная

Оборудование: средства ИКТ, познавательная раскраска, цветные карандаши.

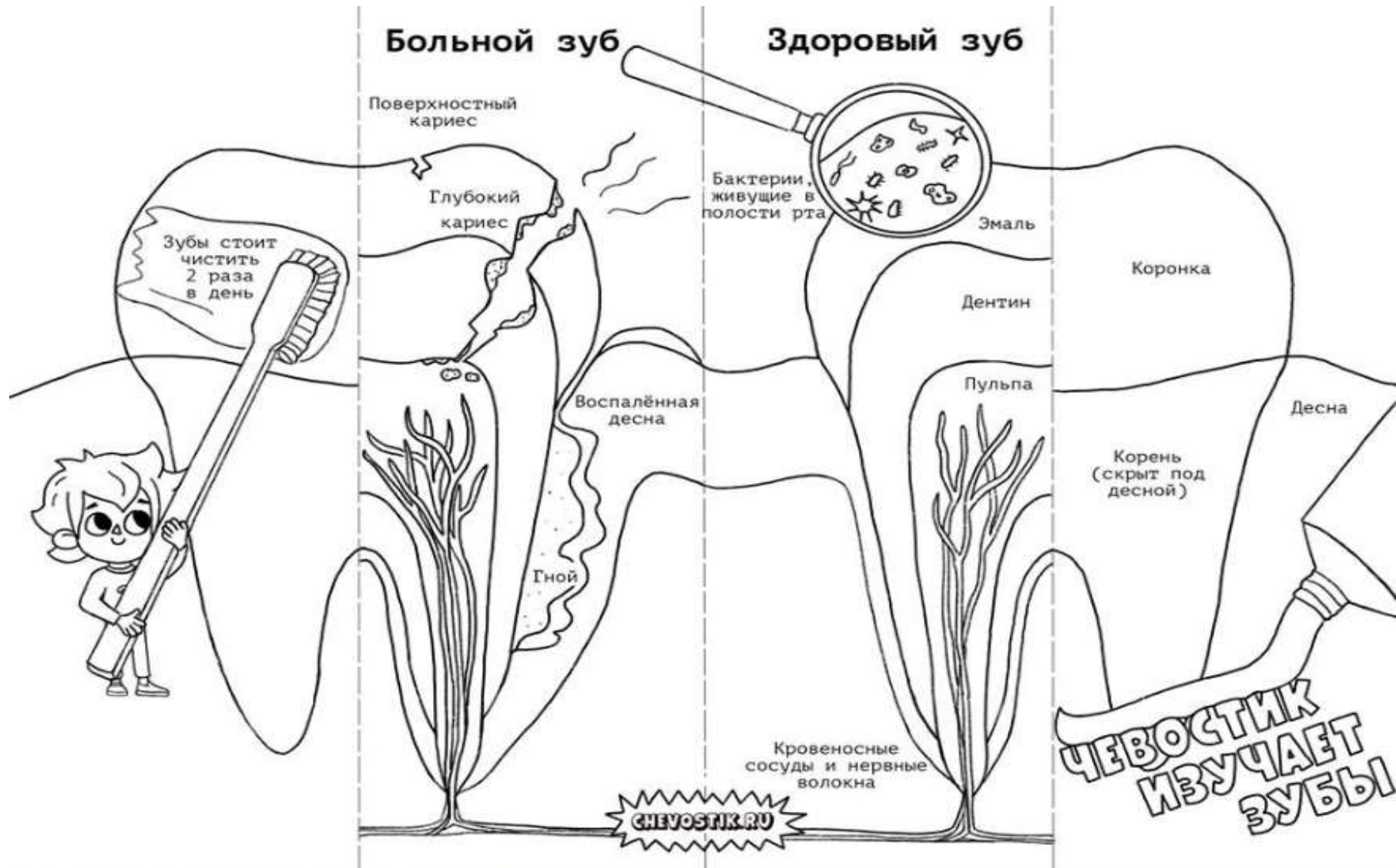
Технологическая карта

Этап деятельности	Деятельность воспитателя	Деятельность детей	Планируемый результат
<i>I этап. Организационно-мотивационный</i>			
<i>Прием мотивация 2й слайд</i>	Дети, отгадайте загадку Когда мы едим – они работают, Когда мы не едим – они отдыхают. Не будем их чистить они заболят. Правильно, это наша зубы! А что вы знаете о своих зубах? Правильно, за зубами нужен особенный уход, давайте вместе разберемся почему	Зубы! Они бывают молочные и коренные, они выпадают, если их не чистить они заболят...	<i>Проявляют интерес к предстоящей деятельности</i>
<i>II этап. Практический</i>			
<i>Познавательная беседа 3й слайд 4й слайд</i>	У маленьких деток зубки маленькие, их называют молочными, потому что они прорезываются в то время, когда ребенок питается только грудным молоком и не может есть твердую пищу.		<i>получают представление об внутреннем и внешнем строении зубов</i>

<p>5й слайд</p>	<p>Молочные зубки выпадут и на их месте вырастут коренные зубы. Покажите друг другу свои зубки</p> <p>У взрослых – 32 зуба.</p>	<p>Показывают друг другу т рассматривают друг у друга зубки, как они меняются...</p>	
<p>6й слайд</p>	<p>Почему же зуб белый?</p> <p>Он белый потому, что покрыт эмалью. Эмаль – это тонкий слой, покрывающий верхнюю часть зуба. Эмаль защищает зубы от холода, от тепла и ударов. А в десне находится корень у зубика. Корень находится глубоко в десне, мы его не видим. Корень крепко держит зуб с его помощью зубы не выпадают, и не шатаются.</p>	<p>Таким его сделала природа, он чем-то покрыт...</p>	
<p>7й слайд</p>	<p>Посмотрите пожалуйста на слайд с изображением внутреннего строения зуба, что же внутри него находится.</p> <p>Эмаль, покрывающая коронку, служит защитой от ударов, температурных, химических раздражителей, болезнетворных микроорганизмов.</p> <p>Дентин – ткань, более твердая, чем костная, но уступающая по этому параметру эмали. Дентин защищает пульповую капсулу – задерживает распространение кариеса, служит амортизатором при ударах.</p> <p>Пульпа (нерв), располагающаяся в корнях и коронке. Мягкая ткань с нервными окончаниями,</p>		

<p>8й слайд</p>	<p>кровеносными сосудами, осуществляющими питание, обеспечивающими жизнедеятельность.</p> <p>Наши зубы могут болеть, а какие вы знаете заболевания зубов?</p> <p>Кариес – это разрушение эмали зуба. Эмаль зуба разрушается, образуется дырочка в зубе и зуб начинает болеть.</p> <p>А что может разрушать эмаль?</p> <p>Эмаль зуба может потрескаться от горячего или от холодного, если грызть зубами леденцы или раскалывать зубами орехи. На эмали зубика появляется трещинка, туда попадают бактерии и начинают портить зуб.</p>	<p>Кариес!</p> <p>Когда что-то грызут например...</p>	
<p>9слайд <i>Загадка</i></p>	<p>Послушайте загадку и попробуйте ее отгадать.</p> <p>Хоть на вид она не очень хороша И немножечко похожа на ежа, Очень любит перед тем, как лягу спать, На зубах моих минутку поплясать.</p> <p>Совершенно верно!</p>	<p>Зубная щетка</p>	
<p>10йслайд</p>	<p>А зачем нам зубная щетка? Правильно! Необходимо проводить чистку зубов щеткой не менее 2 раз в день — с утра после завтрака и вечером перед сном. Стоматологи рекомендуют трехминутную продолжительность чистки зубной щеткой (т.е. не менее 3-х минут). 2 раза в год рекомендуется посещение стоматолога</p>	<p>Чистить зубы</p>	<p><i>Усвоения правил ухода за зубами</i></p>

Познавательная раскраска







**Конспект спортивного досуга по формированию ЗОЖ у детей
подготовительной к школе группы**

Тема: «День здоровья»

Цель: привлечь детей к активному участию в спортивных соревнованиях

Задачи:

Образовательные: совершенствовать двигательные умения и навыки;

Развивающие задачи: способствовать развитию положительных эмоций;

Воспитательные задачи: воспитывать у детей желание заниматься спортом.

Форма проведения: фронтальная

Оборудование: спорт инвентарь, музыкальное сопровождение.

Технологическая карта

Этап деятельности	Деятельность воспитателя	Деятельность детей	Планируемый результат
<i>I этап. Организационно-мотивационный</i>			
<i>Построение, Мотивационная беседа</i>	<p>Доброе утро дорогие ребята! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о здоровье и здоровом образе жизни. Сегодня праздник «День Здоровья».</p> <p>Быть здоровым это хорошо? Как вы думаете?</p> <p>А чтоб быть здоровым и вести здоровый образ жизни, что нужно делать?</p> <p>Правильно, нужно заниматься физкультурой, закаляться, правильно питаться, конечно, следить за чистотой своего тела. И утром обязательно делать гимнастику.</p>	<p>Под спортивный марш дети входят в зал и строятся.</p> <p>Да, хорошо, нужно быть всегда здоровыми!</p> <p>Надо заниматься физкультурой, закаляться, чистить зубы утром и вечером, гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры, умываться и мыть руки с мылом, правильно питаться, мыть фрукты и овощи перед едой, быть опрятными и аккуратными.</p>	<i>Дети настроены на деятельность.</i>
<i>II этап. Практический</i>			

<p><i>Двигательная деятельность</i></p>	<p>Дети давайте разминку сделаем.</p>	<p>Выполняют совместно с физруком движения веселой разминки под музыку</p>	<p><i>совершенствуют двигательные умения и навыки</i></p>
<p><i>Появление героя</i></p>	<p>В бегае «Грязнулька». Он держится за сердце, за поясницу, охает. Физрук- Грязнулька, что с тобой, ты заболел? А у ребят сегодня спортивный праздник День Здоровья. Грязнулька – Я опоздал! Я так спешил, торопился и заболел. Я немного толстоват, Я немного скромноват, Но, поверьте, мне, ребята, В этом я не виноват. Воспитатель - А скажи-ка, Грязнулька, чем ты занят по утрам? Грязнулька - Я, ребята, долго сплю, до полудня я храплю. Физрук - Расскажи, но по порядку, часто делаешь зарядку? Спортом занимаешься? Водой обливаешься? Грязнулька - Нет! Зарядки-то, ребята, Я не делал никогда! Закаляться? Страшно, братцы: ведь холодная вода! Физрук - Так все понятно с Грязнулькиным, нечего он не знает о здоровье и здоровом образе жизни.</p>	<p>Дети становятся в 2 колонны парами, за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры (конус). По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны, передают эстафету левой рукой</p>	<p><i>развитие положительных эмоций</i></p>
<p><i>Эстафеты</i></p>	<p>Дети, а давайте своим примером покажем Грязнульке, какие мы ловкие, быстрые, спортивные и тебя Грязнулькин приглашаем на спортивные эстафеты.</p>	<p>Дети по очереди из обручей правой стороны переносят</p>	
<p><i>Подвижная игра</i></p>	<p>«Эстафета парами» (4 кубика и 2 стойки) Выигрывает та команда, игроки которой быстрее</p>		

<p><i>Игра на развитие внимания</i></p>	<p>выполнят задание и не разъединят руки во время бега.</p> <p>Эстафета «Челночный бег» (20 обручей и 10 кубиков)</p> <p>Грязнулькин – Ребята, вы такие быстрые и спортивные, мне очень хочется с вами поиграть, предлагаю игру «Мышеловка». Давайте выучим слова к этой игре - «Ах, как мыши надоели, все погрузли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас.» Главное правило - «После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки».</p> <p>Воспитатель - Молодцы! А сейчас, дети, покажем Грязнульке, как мы умеем строиться в колонну, шеренгу, круг по сигналу. Игра называется «Построй шеренгу, круг, колонну»</p> <p>Физрук - сейчас предлагаю потанцевать «Мы пойдем с начало в право...».</p>	<p>кубики в обручи на левой стороне.</p> <p>1. Дети делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг-«мышеловку», остальные дети-«мышки»-они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая выученные слова</p> <p>2. Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя «хлоп», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.</p> <p>3. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки.</p> <p>Дети свободно двигаются под музыку в разных направлениях по всему залу. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в шеренгу, колонну или круг. Соблюдать равнение в колонне и шеренге. Заранее указывается место для</p>	
---	---	--	--

		<p>построения колонны, шеренги ,круга.</p> <p>Дети под музыкальное сопровождение выполняют танцевальные движения.</p>	
II Этап. Заключительный			
<i>Подведение итогов</i>	<p>После танца построение групп в две шеренги, как в начале праздника, на подведение итогов.</p> <p>Воспитатель - Ребята, а как вы думаете, что нужно для того, чтобы быть здоровым?</p> <p>Физрук - Грязнулькин, ты усвоил, что без физкультуры никуда?</p> <p>Грязнулькин - Да, теперь буду заниматься физкультурой, правильно питаться, закаляться.</p> <p>Воспитатель - все правильно вы запомнили, молодцы!!! На этом наш праздник подошел к концу, победила дружба ребята! Я желаю вам, дорогие дети:</p> <p style="padding-left: 40px;">Быть здоровыми и счастливыми!</p> <p style="padding-left: 40px;">Умными и красивыми!</p> <p style="padding-left: 40px;">Ловкими и смелыми!</p> <p style="padding-left: 40px;">Никогда не унывать, вместе весело шагать!</p>	<p>Заниматься физкультурой, закаляться, чистить зубы утром и вечером, гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры, умываться и мыть руки с мылом, правильно питаться, мыть фрукты и овощи перед едой, быть опрятными и аккуратными.</p> <p>Дети под спортивный марш покидают зал</p>	<p><i>Обобщение полученных знаний.</i></p> <p><i>Воспитание у детей желание заботится о своём здоровье.</i></p>



Родительское собрание в подготовительной к школе группе.

Тема: «О здоровье всерьез»

Предварительная работа:

1. Оформление плакатов, для группы по темам:
 - *«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял».*
 - *«Здоровье - всему голова»;*
2. Подготовка памятки, анкеты для каждого родителя;
3. Оформление стенда в раздевалке для родителей, в котором содержится

материал по теме:

- *«Закаливание организма дошкольника»*
 - *«Обучение ребенка выполнению элементарных правил безопасности»*
4. Оформление приглашения на родительское собрание;
 5. Проведение анкетирования родителей;
 6. Запись вопросов к детям на аудионоситель.
 7. Рисование с детьми для родительского конкурса «Что бы это значило»

Цель: способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- выявить факторы, влияющие на здоровье детей;
- определить роль родителей в формировании у детей потребности к здоровому образу жизни.

Ход собрания:

Ведущий читает стихотворение В. Крестова «Тепличное создание»:

*Болеет без конца ребенок.
Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.
- Ведь я его с пеленок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом*

*Открыть боится - вдруг сквозняк,
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечесть нельзя.
Не мальчик, словом, а страданье.
Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов - богатырей.*

Ведущий: как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей. Что это такое?

В начале нашей встречи разговор пойдет о закаливании и профилактике заболеваний. Результаты анкеты показывают, что родителями группы проводятся различные виды закаливания с детьми. (Зачитываются ответы на вопросы анкеты.) Родителям предлагается поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней. (Родители делятся своим опытом друг с другом)

Музыкальная пауза.

По магнитофону звучит запись ответов детей на вопрос:

- Много или мало времени проводите на улице? Почему? Играют ли с вами взрослые на прогулке?

Ведущая: о благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин.

*«Друзья мои! Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине.
И в долгу ночь глубокий ваш будет сон ...»*

Ежедневные прогулки детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает

количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2-х раз в день по 1-2 часов, летом неограниченно.

Много тревог и волнений вызывает болезнь ребенка. Есть таблетки и лекарство, которые, обычно, назначает врач и есть народные средства лечения.

Какие из средств помогают вам вылечить ребенка от кашля, насморка?

Итак, наши рецепты в копилку полезных советов, обмен опытом.

«Острое блюдо»:

Ведущая раздает на подносе шарики, игрушки. Если родитель ответа не знает, сомневается, то передает вопрос другому.

1. Какую одежду лучше использовать с учетом гигиенических и оздоровительных средств? Главное - одевать детей по сезону, не перегревая, из натуральных материалов.

2. Что необходимо для сохранения слуха ребенка? Беречь его уши от холода, содержать их в чистоте, предупреждая тем самым воспаления и нарывы в ухе, из-за которых может понизиться или вовсе пропасть слух. Не допускать проникновения в уши воды, охранять слух ребенка от сильных и резких звуков.

3. Какие существуют меры по профилактике близорукости? Постоянно следить за посадкой, не разрешать подолгу смотреть телевизор, не должно быть у детей длинных челок, желательно достаточное количество витаминов.

Конкурс: «Что бы это значило». Самому остроумному родителю вручается приз.

Решение родительского собрания:

- Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.
- Пусть основное время на прогулках будет в движении: подвижными играми детей - оздоровим, себя - омолодим.

Ведущая: спасибо всем за интересную и продуктивную работу!

Предлагаю вашему вниманию интересный проект, который также относится к теме нашего собрания - «Разговор о правильном питании», с ним

вы можете ознакомиться на сайте, представленном в брошюре, там вы найдете много полезной и интересной информации, с пользой проведете совместное с ребенком время.

Раздает родителям брошюры «Разговор о правильном питании» и памятки по теме собрания, прощается со всеми.

Уважаемые Родители!

Просим Вас искренне ответить на вопросы для изучения вашего отношения к теме собрания - «О здоровье всерьез».

Вопросы анкеты:

- Что беспокоит Вас в состоянии здоровья ребенка? _____

- Какие виды закаливания Вы проводите с ребенком в семье? _____

- Достаточно ли проводит Ваш ребенок времени на свежем воздухе? Сколько часов в будни? В выходные дни? _____

- Какие виды профилактики заболеваний ребенка используете дома постоянно, в связи с эпидемией гриппа? _____

- Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребенка? _____

Благодарим за сотрудничество!

**Конспект НОД по развитию речи с использованием
здоровьесберегающих технологий в подготовительной к школе группе**

Тема: «Страна Здоровья»

Горелова Е.Л.

Воспитатель

Цель:

Учить детей заботиться о своем здоровье, воспитывать привычку здорового образа жизни.

Задачи:

Развивающие:

- развитие внимания, мышления, памяти;
- развитие общей и мелкой моторики.

Обучающие:

- формирование неречевого дыхания;
- совершенствование артикуляционной моторики;
- расширение активного словаря.

Воспитательные:

- воспитывать желание к чистоте и опрятности.

Формируемые умения:

- отвечать на вопрос;
- отгадывать загадки;
- закрепление основных видов движений: ходьба, координация движений.

Материалы и оборудование:

домик, зубные щетки, мыло, расчески, зубная паста, полотенца, столик, 2 куклы, снежные комочки, массажная дорожка и обручи, скамейки, муляжи фруктов и овощей, следочки красного и белого цвета, загадки, 2 письма, воздушные шары маленькие.

Предварительная работа:

Просмотр мультфильмов:

Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье».

Мультсериал «Лунтик»: «Невидимая грязь».

Беседы:

Откуда берутся болезни.

Как победить простуду.

Зачем делать зарядку.

Как стать сильным.

Для чего чистить зубы.

Почему щиплет мыло.

О пользе витаминов.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята поглядите, какой сегодня светлый, ясный день! Мы с вами веселые и радостные. Мы все бодрые и здоровые. А вот наш Миша попал в плен злобной и коварной Простуде и ему очень плохо и грустно.

Прочтение стих-я:

Миша лежит в постели,

Дышит еле-еле.

Перед ним на стуле -

Капли и пилюли

И с водой,

И без воды,

За едой

И без еды,

Порошки

И банки,

Пузырьки

И склянки.

И друзей не подпускают,

Говорят, что заражу!

Воспитатель: Вы хотите помочь Мише и спасти его от Простуды?

Дети: Да.

Воспитатель: Хотите быть смелыми, здоровыми и не болеть?

Дети: Хотим.

Воспитатель: Тогда я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие в Страну Здоровья.

Воспитатель: Ребята, чтобы быть здоровыми, что необходимо делать по утрам?

Дети: Зарядку.

Воспитатель: Все верно, я предлагаю сделать нам зарядку и взбодриться.

Физкультминутка

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (*Ходьба на месте.*)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (*Поднимать и опускать плечи.*)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (*Руки перед грудью, рывки руками.*)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (*Прыжки на месте.*)

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. (*Ходьба на месте.*)

От души мы потянулись, (*Потягивания —руки вверх и в стороны.*)

И на место вновь вернулись. (*Дети садятся.*)

Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней белые и красные следы.

Воспитатель: Ребята, а когда человек болеет, у него что поднимается?

Дети: Температура.

Воспитатель: Все верно. Посмотрите, перед нами следы красного и белого

цвета. Как вы думаете, красные следы — это когда человек болеет или здоровый?

Дети: Болеет.

Воспитатель: Ребята, а когда человек болеет, то у него настроение меняется, сил нет, голова болит, аппетита нет.

Воспитатель: А эти белые следы – следы здорового, сильного и крепкого человека. По каким следам мы с вами отправимся в путь? Конечно, по белым!

Дети переменным шагом идут по белым следам.

Воспитатель: ой! Куда это мы с вами попали? Чья та избушка? Кто в ней живет? Давайте постучим.

Пальчиковая гимнастика

На опушке дом стоит. (Сложить ладони домиком над головой).

На дверях замок висит. (Сомкнуть ладони в «замок»).

За дверями стоит стол, (Накрыть ладонью правой руки кулачок левой).

Вокруг дома частокол. (Руки перед собой, пальцы растопырены).

Тук – тук – тук! Дверь открой! (Постучать кулачком одной ладони о другую).

Заходите, я не злой! (Руки в стороны, ладони вверх тыльной стороной).

На столе лежат 2 куклы, одна тепло одета, другая легко.

Воспитатель: Ребята, перед нами 2 куклы. Мы с вами идем по лесной опушке, на улице тепло, вы одеты в платица, шортики, футболки. Как вы думаете, какой куколке жарко? Почему? А как надо одеваться летом? Зимой?

Дети: надо одеваться по погоде.

Воспитатель: А если человек будет одеваться не по погоде, что с ним может произойти?

Дети: может заболеть.

Воспитатель: Давайте поможем нашей кукле Катя правильно одеться.

Воспитатель: справились с заданием, молодцы. А мы с вами пойдем дальше. Не забудьте: можно наступать только на белые следы!

Воспитатель и дети подходят к «волшебному» домику. На домике висят зубные щетки, мыло, расчески, зубная паста, полотенце.

Воспитатель: Ребята, что это за странный, необычный дом? Что это на нем висит?

Дети: Зубные щетки. Мыло. Расчески. Полотенце.

Воспитатель: для чего нужно мыло?

Дети: чтобы мыть руки.

Воспитатель: когда нужно мыть руки?

Дети: перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: для чего нужно полотенце?

Дети: чтобы вытирать руки после мытья.

Воспитатель: для чего нужна расческа?

Дети: чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

Воспитатель: для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети: чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.

Воспитатель: Ребята, а здесь письмо, давайте мы его прочитаем. Вы попали в Волшебный дом, чтобы в него зайти, вам надо сделать несколько полезных для здоровья гимнастик. Ребята, мы готовы с вами выполнить все, что здесь написано?

Дети: Да.

Воспитатель: хорошо, давайте дальше читать. Чтобы быть сильными, ловкими, здоровыми вы должны делать зарядку для язычка.

Артикуляционная гимнастика

«Вкусное варенье» (Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу сверху вниз, но не из стороны в сторону).

«Шарик» (ребёнок в спокойном темпе поочерёдно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую). «Ветерок» (взять в ладони кусок ваты, губы вытянуть трубкой и потренироваться в сдувании ваты с них).

Воспитатель: Молодцы ребята, справились с заданием. Но тут есть продолжение. Чтобы не болеть, надо правильно дышать. Вам надо сыграть в игру, кто больше шариков сдует на сторону противника. (Дети делятся на 2 команды, на каждого ребенка по 1 маленькому воздушному шарик, надо своим дыханием шарик сдуть на сторону противника).

Воспитатель: Молодцы ребята, очень здорово у вас все получилось.

Воспитатель: Ребята, давайте продолжим наше путешествие. Смотрите, кто-то все время чихает, а это, наверное, вредная и злая Апчхи, хочет нас заразить. Он послал на нас целую тучу микробов.

Подвижная игра «Ужасные и вредные микробы»

Апчхи кидает в детей «микробы» (комочки). В кого попадет, тот должен начать чихать и выбыть из игры.

Воспитатель: Какие вы ловкие, смелые. Ребята, а что нам надо делать, чтобы не заразиться?

Дети: заниматься спортом.

Воспитатель: правильно, надо заниматься спортом. Перед нами 2 ручья, кочки, и тонкое бревно, чтобы не упасть в пропасть. Мы с вами должны пройти все аккуратно, не спеша, чтобы никто не упал и не пострадал. (Дети делятся на 2 команды и друг за другом выполняют).

Воспитатель: Молодцы ребята, все выполнили аккуратно. Ребята, смотрите, за деревом что лежит. Давайте посмотрим. Ой, здесь 2 корзины и сундук. А в сундуке еще одно письмо и фрукты с овощами. Давайте прочитаем письмо. Вот вы и добрались до «Страны Здоровья», вам осталось выполнить последнее задание. Вам надо отгадать загадки. (Дети делятся на 2 команды, и каждая команды отгадывает по очереди загадки. На отгадку дети должны взять фрукт или овощ).

Воспитатель: вот мы с вами и побывали в «Стране Здоровья». Ребята, надо человеку быть здоровым? Должны мы делать зарядку? А спортом

заниматься?

Конспект итогового мероприятия - Квест-игра

Тема: «Путешествие за секретами здоровья»

Цель: закрепление и обобщение знаний, полученных во время участия в проекте «Наше здоровье - в наших руках!»

Задачи:

Образовательные: закреплять знания о том, как каждый человек должен заботиться о своём здоровье;

Развивающие: развивать физические качества, познавательную активность;

Воспитательные: воспитывать волю к победе

Формы организации: индивидуальная, фронтальная.

Оборудование: мешочек с овощами и фруктами для игры, мочалка, мыло, шампунь, игрушки, ручка и карандаш для игры с медсестрой, два обруча, два мяча, плакат с секретами здоровья, разрезанный на 3 пазла, карта прохождения маршрута.

Технологическая карта

Этап деятельности	Деятельность воспитателя	Деятельность детей	Планируемый результат
<i>I этап. Организационно-мотивационный</i>			
<i>Прием мотивация</i>	Ребята, на почту нашего детского сада пришло письмо от Айболита, в котором он отправил вам плакат, с собранными в нем секретами здоровья, но хитрый Бармалей разорвал плакат и спрятал в разных местах. И теперь чтобы собрать все секреты, нужно пройти по маршруту, указанному на карте, выполняя задание на каждой станции, за правильный ответ вы будете получать по одной части от этого плаката, чтобы потом собрать их вместе и узнать эти секреты, чтобы сохранить своё здоровье.	Дети выбирают капитана, рассматривают карту, угадывают, что означают значки на ней, продумывают маршрут передвижения и за капитаном отправляются на станцию.	<i>Дети настроены на деятельность.</i>
<i>II этап. Практический</i>			

<p>Путешествие по станциям</p>	<p>1.«Станция гигиеническая». Детей встречает медсестра. (мед.кабинете) Здравствуйте, дети. Скажите, встав с постели, вы куда идёте.</p> <p>А что нужно делать во время умывания? Правильно, чистить зубы каждый день, если не чистить, во рту накапливаются микробы и зубы начинают болеть.</p> <p>А теперь отгадайте загадки. Гладко, душисто, моет чисто(мыло)</p> <p>Хожу, брожу, не по лесам, А по усам и волосам, И зубы у меня длинней чем у волков(расчёска)</p> <p>Костяная спинка, жёсткая щетинка, С пастой мятной дружит И усердно служит (зубная щётка)</p> <p>И гладкое, и мохнатое И мягкое, и полосатое(полотенце)</p> <p>Молодцы! А когда нужно мыть руки? А для чего мы их моем? А теперь давайте поиграем. (на столе разложены – мыло, мочалка, полотенце, альбом, ручка, карандаш.) Игра «Разрешается – запрещается» - Я называю полезные и вредные привычки, а вы отвечаете. Чистить зубы. Грызть ногти. Ковырять в носу. Мыть волосы, пользоваться носовым платком. Ходить в грязной одежде. Не мыть волосы.</p>	<p>Умываться!</p> <p>Чистить зубы!</p> <p>Мыло.</p> <p>Расчёска</p> <p>Зубная щётка</p> <p>Полотенце</p> <p>Утром, перед едой, занятиями, перед сном и.т. д. Чтобы убить все микробы. Один ребёнок выбирает те вещи, которые помогают ухаживать за кожей. Мыло, мочалка, полотенце.</p> <p>Да. Нет. Нет Да</p> <p>Нет</p>	<p>Закрепляют знания о методах охраны своего здоровья</p>
--------------------------------	---	---	---

	<p>Принимать душ. мыть руки. Молодцы. Вы выполнили задания получайте награду-первый пазл.</p> <p>«Станция витаминная». Детей встречает повар Детей встречает повар. Здравствуй дети,</p> <p>Знаете ли вы, что такое витамины.</p> <p>Правильно, если витаминов не хватает то человек становится грустным и часто болеет. Витамины содержатся во многих продуктах, а особенно в фруктах и овощах.</p> <p>Отгадайте загадки. Красный нос в землю врос, а зелёный хвост снаружи. (морковь) Морковь - в ней много витамина А, который нужен глазкам, а ещё помогает быстрее расти.</p> <p>Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи, меня ищи. (капуста) В древности люди ели капусту и использовали как лекарство от многих болезней. В капусте много витамина С. Потрогаешь –гладко, а откусишь- сладко. (яблоко).</p> <p>Молодцы! Яблоко любимый фрукт детей, оно не только полезное, но и ещё сладкое. В них много железа и витамина С. А для чего нам нужен витамин С?</p> <p>Гоню простуды и ангины лучше всяких аспиринов, на вкус немного кисловат. Я- витаминный чемпион,</p>	<p>Здравствуй!</p> <p>Это вещества, полезные нашему организму.</p> <p>Это морковь</p> <p>Капуста.</p> <p>Яблоко.</p> <p>Чтобы меньше болеть.</p> <p>Это же лимон</p> <p>По очереди достают овощи и фрукты отгадывая их на ощупь.</p>	<p><i>воспитание воли к победе</i></p>
--	---	--	--

	<p>зовут меня (лимон). Молодцы! В лимоне много витаминов С.</p> <p>А теперь давайте поиграем «Угадай на ощупь» Надо просунуть руку мешок и на ощупь определить фрукт это или овощ? Молодцы, справились со всеми заданиями, вот вам вторая часть.</p> <p>«Станция спортивная» Детей встречает инструктор по физкультуре. Приветствую Вас на спортивной станции! Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура, кипучую энергию для игр и прогулок. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую спортом заниматься. Согласны посоревноваться?</p> <p>Эстафета «Пройди по обручам» Дети добегают до ориентира (конуса), оббегают его, перекладывая обручи и переходя из обруча в обруч.</p> <p>Эстафета «Прокати мяч». Дети ведут мяч рукой до ориентира и обратно, держа в руке другой.</p> <p>Молодцы. Сразу видно вы спортивные ребята. Отдаёт последний пазл победившей команде</p>	<p>Здравствуйте.</p> <p>Да, согласны, мы любим спортом заниматься. Дети делятся на две команды.</p> <p>Чья команда быстрее.</p> <p>Дети собирают все пазлы, хором читают секреты здоровья. Вот те добрые советы, В них и спрятаны секреты, Как здоровье сохранить. Научись его ценить.</p> <p>Следует ребята знать, Нужно всем подольше спать. Ну, а утром не ленись -на зарядку становись.</p>	
--	---	---	--

		<p>Чистить зубы, умываться, И по чаще улыбаться, Закаляться и тогда не страшна тебе хандра.</p> <p>Руки мыть перед едой, Нужно мылом и водой,</p> <p>Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молоко, Вот полезная еда, Витаминами полна,</p> <p>На прогулку выходи, свежим воздухом дыши. Только помни при уходе, Одеваться по погоде</p> <p>Ну а если уж случилось, разболеться получилось, Знай к врачу тебе пора, Он поможет нам всегда</p>	
II Этап. Заключительный			
<i>Подведение итогов</i>	Ну вот мы и узнали все секреты здоровья, в чем же они заключаются?	Дети делают выводы: должен быть режим дня, делать зарядку отдыхать, чистить зубы и умываться, закаляться, мыть руки перед едой, кушать овощи и фрукты и полезные продукты,	<i>Рефлексия</i>

		выходить на прогулку и одеваться по погоде, а если заболели, то обратиться к врачу. Не лениться никогда. Вот и все секреты.	
--	--	---	--

Маршрутный лист

Финиш

Старт



**Станция
«Спортивная»**



**Станция
«Гигиеническая»**



**Станция
«Витаминная»**



