

2023 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[ПРОЕКТ] **[«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»]**

Подготовила:

Яковлева Сабина Юрьевна,

учитель (физическая культура)

первой квалификационной категории

г. Сургут

Паспорт проекта

Название педагогического проекта	«День Здоровья!»
Направления образовательной деятельности по проекту	Здоровьесбережение
Цель, задачи педагогического проекта	Цель проекта: приобщение детей педагогов и родителей к здоровому образу жизни Формирование интереса к здоровому образу жизни, своему здоровью, движениям и спорту. Задачи проекта: 1.Закрепить знания детей о понятии «здоровье». 2.Уточнить правила сохранения здоровья. 3.Сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья. 4.Закрепить правила общежития, связанных с сохранением здоровья других людей. 5.Удовлетворить природную потребность детей в движении. 6.Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.
Возраст детей, подлежащих обучению по педагогическому проекту	Старший дошкольный возраст 5-7 лет
Сроки реализации	краткосрочный
Форма образовательной деятельности по педагогическому проекту	Беседы, подвижные игры, эстафеты, игровые ситуации, дидактические игры
Продолжительность	7.04.2023
Наличие условий для реализации проекта: развивающая предметно-пространственная среда	Проект реализуется в совместной деятельности, при взаимодействии детей – педагога – родителей.
Ожидаемые результаты	- повышение педагогического мастерства педагогов в вопросах физического развития и валеологического воспитания, развитие большего внимания организации оздоровительной работы в группах учреждения; - увеличение запаса валеологических представлений, познавательных и коммуникативных умений дошкольников по теме проекта; - повышение заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка.

Содержание

Введение (пояснительная записка)

1. Актуальность.
2. Проблема.
3. Цель и задачи проекта.
4. Методы и формы работы.
5. Ожидаемые результаты.

Содержание проекта

Этапы реализации

1. этап – подготовительный: мониторинг знаний детей, анкетирование родителей, изучение литературы, подготовка материала и т.д.
2. этап – практический

План реализации с участниками проекта

	Форма организации	Название
Взаимодействие с детьми	Беседы	«Моё здоровье» «Зачем нужны витамины» «Зачем людям спорт»
	Утренняя зарядка	«Бодрое утро»
	Игровая ситуация	«В каких продуктах витамины и для чего нужны?»
	Дидактическая игра	«Как защититься от микробов?» «Полезные продукты»
	Выставка рисунков	«Здоровый образ жизни»
Взаимодействие с педагогами	Мастер-класс для педагогов	«Самомассаж»
Взаимодействие с родителями	Участие в утренней зарядке	«Весёлая зарядка»
	Совместная деятельность с детьми (выставка рисунков)	

Работа с детьми

Работа с родителями

Совершенствование предметно-развивающей среды

3. этап – заключительный: подведение итогов работы по проекту. На этом этапе планируются итоговые мероприятия: ОД, развлечения, викторины, конкурсы и т.д.

Оценка результатов и отчетность

Литература

Приложения

Введение (пояснительная записка)

Актуальность

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар. И важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Проблема

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в

планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных.

Цель проекта: приобщение детей педагогов и родителей к здоровому образу жизни

Формирование интереса к здоровому образу жизни, своему здоровью, движениям и спорту.

Задачи проекта:

1. Закрепить знания детей о понятии «здоровье».
2. Уточнить правила сохранения здоровья.
3. Сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья.
4. Закрепить правила общежития, связанных с сохранением здоровья других людей.
5. Удовлетворить природную потребность детей в движении.
6. Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.

Методы и формы работы

Беседы, подвижные игры, эстафеты, игровые ситуации, дидактические игры.

Ожидаемые результаты

- повышение педагогического мастерства педагогов в вопросах физического развития и валеологического воспитания, развитие большего внимания организации оздоровительной работы в группах учреждения;

- увеличение запаса валеологических представлений, познавательных и коммуникативных умений дошкольников по теме проекта;
- повышение заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка.

Продукт проектной деятельности

1. Картотека поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела.
2. Рисунки на тему «Здоровый образ жизни»
3. Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки
4. Мастер- класс с педагогами «Самомассаж».
5. Конспекты бесед с детьми «Я и мое тело», «Что такое здоровье», «Полезная пища».

Этапы проекта:

I. Подготовительный.

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

II. Основной.

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

III. Заключительный.

1. Рисунки на тему «Здоровый образ жизни»

Девиз проекта: «Здоровью – да! Спорту – да! С этими словами – мы навсегда!»

Методическое обеспечение проектной деятельности

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.

2. Школа раннего развития «Как устроено мое тело» Шалаева. АСТ, 2010 г.
3. «Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М., 2001 г.
4. «Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти, 2006 г.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

I этап

- 1.Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
- 2.Рассматривание плакатов «Виды спорта»; «Овощи и фрукты».
- 3.Чтение и обсуждение произведений по теме.
- 4.Подбор подвижных игр в группе.
- 5.Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

II этап

- 1.Беседа с детьми «Мое здоровье» (приложение № 1)
- 2.Беседа «Зачем нужны витамины?» (приложение №2)
- 3.Игровая ситуация «Как защититься от микробов?» (приложение №3)
- 4.Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №4)
- 5.Подвижные игры, эстафеты в спортивном зале.
- 6.Загадки про спорт и здоровый образ жизни (приложение №6)
7. Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (приложение №5)
8. Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение №7)
- 9.Консультации для родителей.
- 10.Участие родителей в утренней зарядке «Весёлая зарядка» вместе с детьми.
11. Оформление стенгазеты «Здоровый образ жизни» из детских рисунков.

Оценка результатов и отчётность:

Работа в данном направлении очень интересна не только нам – педагогам, но и родителям. Главным результатом будет то, что родители будут не только вовлечены в воспитательно – образовательный процесс, но и научиться делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.

Литература

1. Деркунская В.А., Коршунова М.Г. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста// Детский сад: теория и практика. 2011.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеновой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М. : АСТ, 1998. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
6. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.
7. Т.Г. Карапетова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» 2009 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Беседа «Мое здоровье»

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Цель: формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем вы каждый день получаете от медсестры витамины, полощите горло?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Беседа «Зачем нужны витамины?»

Цель: уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания. Дать детям знания о пользе продуктов питания. Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет лопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защититься от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Дидактическая игра «Полезные продукты»

Воспитатель:

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

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
 2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
 3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
 4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
 5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
 6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
- Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Картотека пословиц и поговорок о здоровье

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Болезнь и скотину не красит.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Больному и золотая кровать не поможет.

Больному и киселя в рот не вотрешь.

Больному и мед горько.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Будь не красен, да здоров.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В добром здоровье и хворать хорошо.

В здоровом теле - здоровый дух.

Верь не болезни, а врачу.

Веселому жить хочется, помирать не можется.

Врач, исцели себя самого.

Всякая болезнь идет к сердцу.

Где больно - тут рука, а где мило - тут глаза.

Где больно-хвать-похвать, где мило - глядь-поглядь.

Где здоровье, там и красота.

Где кашель, там и хворь.

Где много врачей, там много и больных (и недугов).

Где пиры да чай, там и немочи.

Дай боли волю - уморит.

Дай боли волю - умрешь раньше смерти.

Дал бог здоровья, да денег нет.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!

До веку далеко: все заживет.

До свадьбы заживет.

Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.

Других лечить беремся, а сами больны.

Дух бодр, да плоть немощна.

Еле-еле душа в теле.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.

И собака знает, что травой лечатся.

Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!

Иного лекаря самого-то полечить бы.

Каждому своя болезнь тяжела.

Кашель да чихота - не своя охота.

Когда б не баня, все б мы пропали.

Когда-то черт умрет, а он еще и не хворает.

Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

Курить - здоровью вредить.

Лихорадка - не matka: треплет, не жалеет.

Лихорадка пуще мачехи оттреплет.

Лук да баня все правят.

Лук от семи недуг.

Лук с чесноком родные братья.

Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

Ничего не болит, а все стонет.

Одни кости да кожа.

От здоровья не лечатся.

Пар костей не ломит.

потерял.

Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.
Самого себя лечить, только портить.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
Ты мне не здорово, а я тебе не челом.
Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.
Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.
Человек стареет, болезнь молодеет.
Чеснок да лук от семи недуг.
Чеснок да редька - так и на животе крепко.
Чистая вода - для хвори беда.
Чистота - половина здоровья.

Картотека загадок

Фрукты

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки.

(Яблоко)

С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно.

(Апельсин)

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень.

(Лимон)

Ну а это угадать
Очень даже просто:
Апельсин, ни дать, ни взять,
Только меньше ростом.

(Мандарин)

И еще один я знаю
Удивительнейший фрукт,
Апельсин напоминает,
Называется - ...

(Грейпфрут)

Ужин этот лучший самый,
Рада я и Миша рад,

Ведь сегодня наша мама

Нам купила ...

(Виноград)

Огурцы они как будто,

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают.

(Банан)

Отгадать не очень просто -

Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе, -

Птица есть еще такая,

Называют так же - ...

(Киви)

Ни в полях и ни в садах,

Ни у вас и ни у нас,

А в тропических лесах

Вырастает ...

(Ананас)

Что за плод - шкатулочка с секретом!

Семена - стекляшки на вид,

все прозрачные, все розового цвета,

потрясешь, как странно, не звенит.

(Гранат)

Овощи

Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я

(Капуста)

И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко:
Под кустом

(Картошка)

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.

(Лук)

Заставит плакать всех вокруг,
Хоть он и не драчун, а

(Лук)

Сидит красная девица в темнице,
А коса на улице.

(Морковь)

Наши поросятки
Выросли на грядке,
К солнышку бочком,
Хвостики крючком.
Эти поросятки
Играют с нами в прятки.

(Огурцы)

Без окон, без дверей
Полна горница людей.

(Огурец)

На грядке длинный и зелёный,
А в кадке жёлтый и солёный.

(Огурец)

Как на нашей грядке
Выросли загадки –

Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.

(Помидоры)

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а немышь.

(Репка)

Щёки розовые, нос белый,
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она.

(Редиска)

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла,
Сладка на вкус.
Узнали вы? Я

(Свёкла)

Золотая голова,
Велика, тяжела.
Золотая голова
Отдохнуть прилегла.
Голова велика,
Только шея тонка.

(Тыква)

Маленький,
Горький,

Луку брат.

(Чеснок)

Ягоды

Сижу на тереме,

Мала, какмышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мёд.

(Вишня)

Я капелька лета

На тоненькой ножке.

Плетут для меня

Кузовки и лукошки.

Кто любит меня,

Тот и рад поклониться.

А имя дала мне

Родная земляица.

(Земляника)

В сенокос – горька,

А в мороз – сладка,

Что за ягодка?

(Калина)

Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет.

(Красная и чёрная смородины)

Низок, да колюч,

Сладок, да не пахуч.

Ягоды сорвёшь –

Всю руку обдерёшь.

(Крыжовник)

Красненька Матрёшка

Беленько сердечко.

(Малина)

Было зелёное платье атласное,

Нет, не понравилось, выбрала красное,

Но надоело также и это –

Платье надела синего цвета.

(Слива)

Сидит рядом с нами,

Смотрит чёрными глазами.

Черна, сладка, мала

И ребяткам мила.

(Черника)

*** С п о р т ***

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)

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейболе)
Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)
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)
Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие... (гири)
Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи)
На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.

И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)
Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... (хоккей)
И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные... (коньки)
По воротам бьет ловкач,
Плавающая, бросает мяч.
А вода здесь вместо пола,
Значит, это... (ватерполо)
В честной драке я не струшу,
Защиту двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... (боксер)
Посмотрите, я пловец!
Молодец и удалец!
И в бассейне я король -
Я владею стилем... (кроль)
Говорит на пляже друг:
"В море мне не нужен круг!
Что мне надувной матрас?
Я владею стилем... (брасс)"

Я слыву с недавних пор
Очень смелым малым.
Без лыжни съезжаю с гор,
Обожаю... (слалом)
Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены - ... (фигуристы)

*** Т е л о ч е л о в е к а ***

Стоят два кола,
На колах — бочка,
На бочке — кочка,
На кочке — лес дремучий.
(Человек)
Когда мы едим — они работают,
Когда мы не едим — они отдыхают.
(Зубы)

Между двух светил я в середине.
(Нос)

Красные двери
В пещере моей.
Белые звери
Сидят у дверей.
И мясо,и хлеб -
Всю добычу мою
Я с радостью
Белым зверям отдаю.
(Рот, зубы)

Белые силачи
Рубят калачи,

А красный говорун
Новые подкладывает.
(Зубы, язык)

Всегда во рту,
А не проглотишь.
(Язык)

Пять братьев:
Годами равные, ростом разные.
(Пальцы)

У Петьки — картошкой,
У Марьюшки — уточкой.
(Нос)

У двух матерей
По пяти сыновей,
И одно имя всем.
(Рука и пальцы)

Пять братьев, —
Годами равны,
А ростом — разные.
(Пальцы)

Вот гора, а у горы —
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит:
То заходит, то выходит.
(Нос)

У Алешки — копной,
У Аленки — волной.
(Волосы)

Рассыпались песчинки
На щечках у Маринки.

(Веснушки)

Есть всегда у людей

Есть всегда у кораблей.

(Нос)

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются.

(Веки и глаза)

Два близнеца — два братца,

На нос верхом садятся,

Сами верхом, а ноги — за ушами.

(Глаза)

Если б не было его,

Не сказал бы ничего.

(Язык)

Идут четыре брата навстречу старшему.

- Здравствуй, большак, — говорят.

- Здорово, Васька-указка,

Мишка-середка,

Гришка-сиротка

Да крошка Тимошка!

(Пальцы)

Полно корыто

Гусей-лебедей намыто.

(Зубы)

Тридцать два молотят,

А один поворачивает.

(Язык и зубы)

Один говорит, двое глядят, двое слушают.

(Язык, глаза и уши)

Не сеют, не сажают — сами вырастают.

(Волосы)

Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки.
А для этого нужны
Нашей Оле (ушки)
Оля ягодки берет
По две, по три штучки.
А для этого нужны
Нашей Оле (ручки)
Оля ядрышки грызет,
Падают скорлупки.
А для этого нужны
Нашей Оле (зубки)

Пять братьев -
Годами равные, ростом разные.

(Пальцы)

Пятерка братьев неразлучна,
Им вместе никогда не скучно.
Они работают пером,
Пилою, ложкой, топором.

(Пальцы)

Всю жизнь друг друга догоняют,
а обогнать не могут.

(Ноги)

Всю жизнь ходят в обгонку,
А обогнать друг друга не могут.

(Ноги)

Полон хлевец
Белых овец.

(Рот и зубы)

Что за обедом всего нужнее?

(Рот)

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук.

(Сердце)

Ношу их много лет,

А счету им не знаю.

(Волосы)

Брат с братом через дорожку живут,

А друг друга не видят.

(Глаза)

Беседа «Зачем людям спорт?»

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?...
плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким,
здоровым.

Художественное слово, используемое в работе с детьми:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он
Мойся мыло! Не ленись!
Не выskalзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!
По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Приложение 8

Спортивное развлечение «Здорово быть здоровым»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- содействовать повышению интереса к активному и здоровому образу жизни;
- развивать интерес к физической культуре;
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Ход

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Очень приятно видеть всех вас сегодня на нашем празднике спорта. Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

На спортивную площадку

Приглашаем мы всех вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас

В соревнованиях примут участие команды: «Весельчаки» и «Счастливики».

Повторяем с детьми правила игр-эстафет:

- Играем честно и сообща.
- Играем не ради корысти, а ради удовольствия.
- Если выиграл – радуйся, если проиграл – не расстраивайся.

Ведущий:

Для занятий, как известно,

Обруч нам необходим.

И красиво, и полезно

Упражнение делать с ним.

1. эстафета «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч»

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее прыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

Ведущий:

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

2.эстафета «Самый меткий»

Воспитатели стоят на расстоянии от своих команд, лицом к ним, в руках у каждого обруч. Игроки по очереди пытаются попасть в обруч мячом.

3 эстафета «Прокати мяч».

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

Ведущий:

Вы, наверное, устали
Отдохнуть вам всем пора,
Ну а чтобы не скучали,
Вам загадки знать пора.

Ведущий загадывает загадки на любую тематику:

Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... (спорт)
Он лежать совсем не хочет.
Если бросишь – он подскочит.
Бросишь, снова мчится вскачь
Отгадай, что это?...(Мяч)

Обгонять друг друга рады
Ты смотри, дружок, не падай!
Хороши они, легки, быстроходные... (Коньки)

Деревянных два коня
Вниз с горы несут меня.
Я в руках держу две палки,
Но не бью коней, их жалко.
А для ускоренья бега
Палками касаюсь снега.
ОТВЕТ лыжи
Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,

И на талии кручу,
И ронять я не хочу.

ОТВЕТ обруч

4 эстафета «Передай мяч»

Дети выстраиваются цепочкой в каждой команде и по сигналу начинают передавать друг другу мяч вперед. Капитан, которому первому передадут мяч, поднимает его вверх.

5 эстафета «Сбей кеглю»

Нужно, прокатывая мяч двумя руками сбить кегли, стоящие впереди на расстоянии 3м. За каждую сбитую кеглю-1 очко.

Ведущий:

Чтоб проворным стать атлетом
Вам, напоследок – эстафета.
Будем бегать быстро, дружно
Победить Вам очень нужно.

6. эстафета «Эстафетная палочка»

Каждый участник бежит до ориентира и обратно, передавая эстафетную палочку.

Ведущий: -

Ребята, наши игры – эстафеты подошли к концу. Вы все молодцы. Очень старались. Но главное не победа, а участие. И победила дружба. Сейчас вы все получите маленький приз за участие в эстафетах (раздаю детям медальки).

Всем спасибо за внимание
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнования,
Обеспечивший успех.
Вот настал момент прощанья
Будет краткой наша речь-
Говорим мы до свиданья,
До счастливых новых встреч!

Фотоматериал

Выставка рисунков «Здоровый образ жизни»



Спортивное развлечение с детьми «Здорово быть здоровым»



Утренняя зарядка «Бодрое утро»



Мастер-класс для педагогов «Самомассаж»

