Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 47 «Ладушки»

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ
«МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ – ДА!»**

**ОО «Физическое развитие»**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**с детьми подготовительной к школе группы**

**общеразвивающей направленности**

**№ 8 «Незнайка»**

Составила и реализовали

Роганова Г.В.



*«Гимнастика, физические упражнения, ходьбы должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».*

 Гиппократ

**Тип проекта:** познавательный, здоровьесберегающий

**Продолжительность проекта**: долгосрочный

**Участники проекта:** воспитанники подготовительной к школе группы № 8, воспитатели, родители, инструктор по физическому развитию

**Актуальность проекта.**

 Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Какой совершенной не была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. «Здоровье каждому человеку даёт физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» — эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, учёному, академику Н. М. Амосову.

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

 Исходя из выше сказанного одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. 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 в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

 «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

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.

 Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей: медицины, психологии, экологии, педагогики. На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования: А. М. Амосова, А.И. Антонова, М.В. Антроповой, Н.Г. Быковой, М.В. Меличевой и др. Но, несмотря на то, что проблему исследовали многие педагоги, нам кажется, что в практику не всегда и везде внедряются предложенные ими методы и технологии. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья детей. Анализ литературы показал, что модель формирования представлений здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи проработана недостаточно. Причиной недостаточной сформированности представлений детей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека также является родительская безграмотность в этом вопросе. Не все разработанные методики могут повысить уровень сформированности здорового образа жизни детей, так как каждый ребенок имеет свое представление о здоровье.

Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах.

Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.

 Для реализации данного направления и был разработан проект «Мы здоровью скажем – да!» для работы с детьми подготовительной к школе группы.

**Цель проекта**:

Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, через систему знаний и представлений об окружающем мире, привлечение родителей к решению оздоровительных задач.

**Задачи:**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей;
2. Расширять представления детей о рациональном питании.
3. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
4. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
5. Формировать представления об активном отдыхе.
6. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
7. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Проблема:**

1. Низкая двигательная активность.
2. Эмоциональное неблагополучие.
3. Недостаточное пребывание на свежем воздухе
4. Замена двигательной активности сидением перед телевизором и компьютером.
5. Нездоровая экология.

**Ожидаемые результаты по проекту:**

1. Сформированные у детей начальные представления о здоровом образе жизни
2. Сформированы культурно-гигиенические навыки
3. Наличие потребности в ЗОЖ, изменение отношения к своему здоровью.

**Формы реализации проекта:**

Беседы, рассматривания сюжетных картинок, решение поисковых задач, чтение художественной литературы, двигательная активность (подвижные и малоподвижные игры, эстафеты, индивидуальная работа по «Физическому развитию»)

**Продукты проекта:**

1. Стенгазета «Выходной с пользой»
2. Развлечение «День здоровья»
3. Лепбук «ЗОЖ»
4. Презентация проекта «Мы здоровью скажем – да!»

**Этапы реализации проекта:**

**Первый этап - подготовительный**.

1. Создать необходимые условия для реализации проекта по ОО «Физическое развитие» «Мы здоровью скажем – да!».
2. Наметить план действия.
3. Информировать родителей (законных представителей) с планированием игровой и образовательной деятельности в рамках проекта «Мы здоровью скажем – да!».
4. Подобрать наглядно-дидактический материал, художественную литературу по теме здорового образа жизни.
5. Использовать при реализации проекта следующую методическую литературу:
* «От рождения до школы». Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
* «Физическое развитие. Подготовительная к школе группа». В.В. Гербова.
* «Сборник подвижных игр» Э.Я. Степаненкова.
* «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики». Л.И. Пензулаева
* «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Т.Е. Харченко
* «Малоподвижные игры и игровые упражнения» М.М. Борисова

**Второй этап – основной**.

Реализация основных видов деятельности по направлениям проекта «Мы здоровью скажем - да».

**Третий этап – итоговый (заключительный).**

Включает в себя сбор и обработку результатов, обобщение материалов проекта.

**Ответственные за реализацию проекта:** воспитатели группы

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ:**

|  |
| --- |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** |
| **Цель** | Подготовить предметно-развивающую среду для дальнейшей реализации проекта «Мы здоровью скажем – да!». |
| **работа****с детьми** | 1. Диагностика знаний по теме «Что мы знаем о здоровье» ОО «Физическое развитие. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».
2. Введение в проект: внесение лепбука «ЗОЖ»
 |
| **работа по группе** | 1. Создание картотеки стихов и загадок о здоровье, спорте, спортивных атрибутах
2. Внесение иллюстраций «Спорт, спорт, спорт»
3. Внесение художественной литературы: рассказов и стихов А. Барто, Т. Шорыгиной, К. Чуковского
 |
| **работа с родителями** | 1. Анкетирование
2. Выпуск статьи на сайт группы «Здоровый первоклассник – хорошая учёба».
3. Привлечение родителей к участию в конкурсе атрибутов «Пособие по плоскостопию»
4. Буклеты-рекомендации «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
 |
| **предполагаемые результаты** | 1. Пробуждение у детей интереса к теме проекта «Мы здоровью скажем – да!».
2. Создание заинтересованности родителей темой проекта
 |

|  |
| --- |
| **ОСНОВНОЙ ЭТАП** |
| **цель** | Накопление детьми необходимых знаний по теме проекта «Мы здоровью скажем – да!» |
| **работа** **с детьми** | 1. Ежедневное выполнение всех видов гимнастик в утреннее и вечернее время
2. Ежедневное выполнение закаливающих процедур:
* Воздушное и обширное умывание.
* Прогулки 3 раза в день (утром - приём детей на участке, дневная прогулка, вечерняя, если позволяют погодные условия)
* Ходьба босиком по массажным дорожкам.
* Сухое обтирание массажными рукавичками.
* Полоскание рта кипячёной водой после принятия пищи.
1. Беседы и свободные общения по теме:
* «Что такое режим дня?»;
* «Я и моё здоровье»
* «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»
* «Гигиена тела»
* «Грязные руки грозят бедой»
* «Гигиена рта»
* «Правильное и полезное питание»
1. Чтение художественной литературы:
* рассказы Т.А. Шорыгиной

«Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»,«Чистота – залог здоровья», «Полезные и вредные привычки»* сказки К.И. Чуковского

«Мойдодыр»,«Айболит»* стихи А. Барто «Девочка чумазая»
1. Просмотр мультфильмов: «Мойдодыр», «Ах и Ох», из мультсериала «Смешарики» -(«Азбука здоровья») :«Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров»
2. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
3. П/и и м п/и на прогулке
4. Д/и «Полезные и вредные продукты»
5. Конструктивно-модельная деятельность:

«Стадион», «Каток», «Новый игровой городок»1. Свободная изобразительная деятельность:

Коллективная лепка «Дети делают зарядку»Аппликация «Витамины на столе» (фрукты в вазе),Рисование «Вершки и корешки» |
| **работа по группе** | 1. Подбор медиатеки с мультфильмами по теме проекта.
2. Внесение иллюстраций о здоровом образе жизни
 |
| **работа с родителями** | 1. Привлечение к созданию стенгазеты «Выходной с пользой»
2. Консультация для родителей «Красивая осанка – здоровая спина»
3. Родительское собрание с участием инструктора по физическому воспитанию «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни. Профилактика плоскостопия»
 |
| **предполагаемые результаты** | Расширяют, актуализируют знания о здоровом образе жизни, о значении спортивных игр и упражнений для поддержания здоровья |

|  |
| --- |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** |
| **цель** | Обобщение знаний по теме проекта «Мы здоровью скажем – да!» |
| **работа** **с детьми** | 1. Беседа «Полезные и вредные привычки»
2. Интерактивная викторина «Всё о здоровье»
3. Словотворчество с детьми «Сказки о зубной щётке»
4. Компьютерная презентация «Быть здоровым – здорово!»
5. Свободное общение по теме «Как защититься от микробов»
6. Развлечение «День здоровья»
 |
| **работа по группе** | 1. Изготовление картотеки «Подвижные игры с детьми подготовительной к школе группы»
2. Подбор аудиотеки с записью детских песен о спорте
 |
| **Работа с родителями** | 1. Рекомендации «Витамины на столе»
2. Выставка семейных пособий по профилактике плоскостопия
 |
| **предполагаемые результаты** | Самостоятельное использование детьми накопленных знаний при общении друг с другом и при организации двигательной активности |



**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

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

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

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

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

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций, например:

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой- ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

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

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

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую: лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

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

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

 Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример. Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания. Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют, хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало. Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго. Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни. Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск. Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д. Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени. Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

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

- Напрячь стопы ног, носочки;

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

- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.

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

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

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

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

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

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

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

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

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями. «Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

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

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

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

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

Из дома – на улицу, на природу. Обязательно совершайте прогулки или экскурсии, поездки, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей. Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху. Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

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

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешны.





**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**БЕСЕДА «Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ»**

**Цель:** Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Содержание:**

- Дети, давайте поговорим о здоровье. Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым? (У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр. Он сильный и смелый.) А кто из вас знает, что нам надо делать для того, чтобы всегда быть здоровыми? (Надо беречь себя, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, больше гулять на улице). Ребята, вы всё правильно сказали: «Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра, физкульт-ура!»

Раз спорт очень важен для укрепления здоровья то, предлагаю вам немного им позаниматься. Давайте в начале, проверим нашу осанку:

ХОДЬБА: • ходьба на носках, на пятках; “Паучки” - ходьба на ладонях и ступнях;

БЕГ: - бег с высоко поднятыми коленями; с захлёстыванием голени; с прямыми ногами;

- Молодцы! Хорошо позанимались! А кто мне сейчас ответит, какую песенку поёт сердце? ( Тук-тук-тук) Правильно: тук-тук-тук. - Так бьется сердце у вашей мамы. Такую же песню исполняет и сердце у каждого из вас. Мы с вами побегали, походили, и сердце начало биться сильнее. Своему сердцу необходимо помогать. За день вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений, поэтому необходимо, вовремя отдыхать. Именно потому вы ложитесь после обеда в кроватки, а по вечерам ваши мамы и папы укладывают вас спать раньше, чем ложатся они сами, взрослые. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее».

Дошкольники выполняют релаксацию в положении лежа на спине и замеряют частоту биения своего сердца.

«Солнечный зайчик» (Релаксационное упражнение )

- Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

Воспитатель и дети разрабатывают правила, соблюдая которые можно сохранить свое здоровье:

1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте.
2. Обязательно отдыхайте днем и ночью.
3. Ешьте то, что дает мама или воспитатель, — все эти продукты очень полезны.
4. Если вы больны, то лежите в постели столько времени, сколько назначил врач.

Психогимнастика: «Я – доктор»

Каждый ребёнок входит в образ доктора – целителя будущего, которому всё подвластно. Доктор «лечит» поглаживанием, сочувствием.

Он приказывает органам:

• Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.

• Животик, будь мягкий: кишечник мой, работай точно и в нужное время.

• Я здоров, я никогда не буду болеть, я всегда буду весёлым, милым, красивым

**БЕСЕДА «ВИТАМИНЫ Я ЛЮБЛЮ – БЫТЬ ЗДОРОВЫМ Я ХОЧУ»**

**Цель:** формировать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Содержание:**

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали 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).

Чтение художественного слова.

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.

Игра «Правильно, правильно!»

- 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.

1. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

1. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

1. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

1. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

1. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

- Ты считаешь нужно заниматься спортом?

- Быть здоровым – это хорошо? Почему?

**ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ**

 **про спорт и здоровый образ жизни**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

****

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ЗАГАДКИ**

 **про спорт и здоровый образ жизни**

Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ... (Мяч)

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ... (Мяч)

Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети. (Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются.  (Лыжи)

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи)

На белом просторе
Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки. (Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?(Лыжник)

Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети? (Лыжи)

Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется…(Сноуборд)

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня? (Коньки)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ...(Коньки)

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ... (Хоккей)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. (Велосипед)
Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звонить умею, знай! (Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ... (Велосипед)

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка. (Старт)

На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)