

Информационная карта проекта

Полное название проекта: «Бегом к здоровью».

Автор проекта Веббер Марина Михайловна

Продолжительность проекта: долго - срочный

Тип проекта: практико – ориентированный.

Участники проекта: дети, воспитатели группы, родители.

Возраст детей: 6 – 7 лет.

Актуальность.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья, и только 10,5% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Проблема:

У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная физическая активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

Цель: формирование у детей дошкольного возраста понимания потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Задачи:

Для детей:

- Формировать бережное отношение к своему здоровью.
- Дать представление о том, из каких компонентов складывается здоровье, способах его укрепления.
- Обогащать представление детей о витаминах, их роли в жизни человека.
- Повысить интерес к физкультуре и спорту.

Для педагогов:

- Повысить профессиональное мастерство педагога дошкольного учреждения по теме: «Здоровый образ жизни».

Для родителей:

- Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и в условиях детского сада.
- Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.
- Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
- Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

Ожидаемые результаты по проекту:

Для детей:

- У детей будет сформирована привычка к здоровому образу жизни через реализацию общеобразовательных областей.
- Выпускники овладеют знаниями о своём здоровье, о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье.
- Снизится заболеваемость и повысится уровень здоровья детей.

Для педагогов:

- Повысится профессиональное мастерство педагогов по теме «Здоровый образ жизни».

для родителей:

- Расширится представление у родителей мотивации к здоровому образу жизни.
- Повысится педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
- Родители будут использовать здоровьесберегающие технологии в домашних условиях.

Продукты проектной деятельности:

Для детей:

- Развлечение «На Севере у медвежонка Умки»

Для педагогов:

- Создание картотеки бесед по профилактике травматизма с детьми старшего дошкольного возраста.
- Картотеки игр по теме «Здоровье человека».

Для родителей:

- Спортивный праздник «Папа – наша гордость».
- Изготовление массажных ковриков.
- Фотовыставка «В семье растет спортсмен».

Этапы реализации проекта

1.Подготовительный этап

1. Определение целей и задач, создание условий для самостоятельной деятельности детей.
2. Разработка плана работы на этапах реализации проекта; (Цикл педагогических мероприятий познавательной, физкультурно – оздоровительной направленности).

3. Подбор информации по данной теме (из познавательной, справочной, методической литературы; художественных произведений);

(Создание методического обеспечения проекта).

4 Анкетирование родителей по теме.

5. Круглый стол: деловая игра «Что мы должны знать о здоровье?»

2. Основной этап

- Сюжетно – ролевые игры, дидактические игры, ситуативные беседы, утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения), пальчиковая гимнастика, пальчиковые игры, подвижные игры.
- Составление рассказов по теме «Моё здоровье».
- Выставка совместных рисунков детей и родителей «Мы здоровью скажем: «Да».
- Создание картотеки.
- Чтение художественной литературы по теме.
- Консультации и папки – передвижки для родителей.

3. Заключительный этап

- Спортивный праздник «Папа – наша гордость»
- Фотовыставка «В семье растет спортсмен».

Образовательная область	Виды детской деятельности	Осуществляемая детьми деятельность
Социально – коммуникативное развитие	Коммуникативная	Составление рассказа на тему: «Моё здоровье». Беседы: «Как гулять детворе зимой во дворе». «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок». «Когда болит животик». «Будь внимателен в играх». «Берегись – не подавись!».

	Игровая	<p>«Если стало плохо нам – на прием идем к врачам».</p> <p>«Осторожно – горячо».</p> <p>«Бродячие кусачие».</p> <p>«Сам не справишься с бедой – вызывай врача домой».</p> <p>«Что сотворить, чтобы кровь «затворить?»».</p> <p>«В жару».</p> <p>«Лекарственные растения».</p> <p>«Здоровая полноценная пища».</p> <p>Сюжетно – ролевые игры:</p> <p>«Поликлиника», «Больница», «Аптека», «Кукла заболела».</p> <p>Дидактические игры:</p> <p>«Органы чувств».</p> <p>«Внутренние органы человека». «Сложи человека из геометрических фигур»;</p> <p>«Строение человека»;</p> <p>«Пищевое лото»;</p> <p>«Полезные и вредные продукты»; настольная игра «Операция»; «Витаминный мешочек»;</p> <p>«Узнай по запаху»,</p> <p>«Расскажу, но не покажу»,</p> <p>«Я начну, а ты продолжи»,</p> <p>«Советы Мойдодыра».</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>«Горелки».</p> <p>«Бездомный заяц».</p> <p>«Волк во рву».</p> <p>«Два мороза».</p> <p>«Заря – заряница».</p> <p>«Караси и щука».</p> <p>«Космонавты».</p> <p>«Мы веселые ребята».</p> <p>«Мы по Африке гуляем».</p> <p>Пальчиковые игры:</p> <p>«Сел на ветку снегирек»</p> <p>«Улитка, улитка»</p> <p>« Как у нашего кота»</p> <p>«В нашей избушке»</p>
--	---------	---

		«Где твой дом» «Жили, были зайчики» «Вдоль по реченьке»
Речевое развитие	Коммуникативная	1.НОД «Зимние забавы» (Составление описательного рассказа по картине). 2. Блиц – опрос «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». 3. Разучивание и объяснение пословиц и поговорок о здоровье. 4. Загадки на тему «Здоровье». 5. Разучивание стихотворений о ЗОЖ. «Бедный доктор Айболит» Элени Керра «Здоровье» А. Гришин. «Мы здоровы» Н. Ярославцев. «Зарядка» А. Барто. «Мойдодыр» Е. Силёнок. «Будьте здоровы» С. Островский. Барто А. – «Девочка чумазая», «Мы с Тamarой ходим парой», «Прогулка», «Грипп», «Прививка». Благинина Е. – «Прогулка»; Витковская М. – «О том, как мальчуган здоровье закалял»; Зайцев Г. – «Дружи с водой», «С добрым утром»; Кан Е. – «Наша зарядка»; Короткевич Л. , Шахненко В. «Сказка о девочке Марусе и бабушке Гигиене»; Крылов А. – «Как лечили петуха»; Кутафин А. - "Вовкина победа" Маршак С. – «Дремота и зевота». Михалков С. – «Про девочку, которая плохо кушала»,
	Воспитание художественной литературой	

		<p>мытьем», «Сравнение чистых и грязных рук», «Значение воздуха для организма», «Воздух в нас».</p>
<p>Художественно – эстетическое развитие.</p> <p>Изобразительная деятельность</p> <p>Музыкальная деятельность</p>	<p>Продуктивная</p>	<p>Рассматривание картин: Левитан И.И. «Березовая роща», «Золотая осень». Поленов В.Д. «Московский дворик». Серов В. А. «Девочка с персиками». Натюрморты: Машков И. «Фрукты», Петров – Водкин К.С. «Розовый натюрморт». Стожаров В.Ф. «Хлеб, соль и братина». Хруцкий И.Ф. «Цветы и плоды». Рисование: «Натюрморт «Фрукты», «Клубника» (тычки), «Мой спортивный уголок», «Мы на отдыхе». «Полезные продукты». Лепка: «Лыжник», «Овощи и фрукты». Аппликация: «Витамины на нашем столе». Слушание музыки: «Болезнь куклы» (П.П. Чайковский). «Звуки природы». Марш «Защитники Отечества». Выполнение ритмических движений под музыку В. Шаинского «Вместе весело шагать». Разучивание песен «Детский сад», «Мы - пилоты», «Спортивная песенка».</p>

<p>Физическое развитие</p>	<p>Двигательная</p>	<p>НОД «Физкультура – мой друг» (С гимнастическими палками). «Спортивный праздник «Папа – наша гордость».</p> <p>Развлечение «На Севере у медвежонка Умки».</p> <p>«Дорожки здоровья» (массажные коврики).</p> <p>Подвижные игры.</p>
-----------------------------------	----------------------------	---

Взаимодействие с родителями.

- Анкетирование: «Какое место занимает физкультура в вашей семье».
- Родительское собрание «Быть здоровым – стильно, модно».
- Спортивный праздник «Папа – наша гордость»
- Сотворчество детей и родителей в оформлении выставки рисунков и поделок «Мы здоровью скажем «Да».
- Фотовыставка «В семье растет спортсмен».
- Консультации

«Воспитание здорового ребёнка».

«Ещё раз о вреде курения».

«Игры, которые лечат».

«Психическое здоровье дошкольника и телевидение».

«Бережем свое здоровье или правило доктора Неболейко».

«О естественном закаливании».

«Здоровье всему голова».

«Здоровье детей и взаимоотношение родителей».

«Соблюдаем режим дня».

«Движение – это жизнь дошкольника».

«Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников».

«Правило первой помощи».

«Упражнение и игры для детей при плоскостопии».

«Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей».

«Если хочешь быть здоровым» (советы в стихах и картинках)

- рекомендации, памятки.
- Оформление папки «Лекарственные растения родного края».
- Папки – передвижки:

«Здоровый образ жизни семьи»,
«Безопасность дорожного движения»,
«Режим дня в детском саду».

- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- Создание книги «О вкусной и здоровой пище».
- Изготовление «дорожек здоровья» для детей (массажные коврики).

Полученный результат

Качественная реализация проекта, позволила сформировать у детей следующие представления:

- что такое здоровье и как его сберечь;
- что такое витамины;
- о своих органах, их работе и значении;
- что такое режим, гигиена и закаливание;
- о самых значимых витаминах, в чём они содержатся и как влияют на здоровье;
- о том, что есть полезные и не полезные продукты, какие они;
- что полезно для моего организма;
- как работает наш главный орган;
- что такое микробы и вирусы;
- какие бывают болезни, что их вызывает;
- как предупреждать болезни;
- что такое аптека, для чего она нужна;
- лекарственные растения;
- Снизилась заболеваемость детей, повысилась посещаемость.

Повысился педагогический уровень воспитателей по теме «Здоровый образ жизни». Родители используют здоровьесберегающие технологии в домашних условиях.

ВЫВОД

Данный проект, который был реализован с детьми подготовительной к школе группы, показал следующее: у детей сформировались элементарные представления и понятия о ЗОЖ. За время осуществления проекта у детей было отмечено значительное повышение интереса к ЗОЖ, что нашло свое отражение в процессе участия в образовательной деятельности, игровой, художественно – эстетическом развитии. Родители приняли активное участие в проекте: оформили выставку, сделали массажные коврики, папы приняли участие в празднике. Проект помог родителям понять необходимость физического

развития детей в повседневной жизни. Увеличилось количество детей посещающих физкультурно – оздоровительные секции: фигурное катание, футбол, гимнастика, плавание.

Список литературы.

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская // Дошкольное образование. – 2004. - №17 – 24.
2. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. – М.: ТЦ Сфера, 2006 (Логопед в ДОУ)
3. Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2009. (Вместе с детьми)
4. Ковалева Г. А. Воспитывая маленького гражданина...: Практическое пособие для работников ДОУ. – М.: АРКТИ, 2003 – (Развитие и воспитание дошкольника).
5. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
6. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А.М.Сивцова //Методист. – 2007.-№2.
7. Шарманова С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни/С.Б. Шарманова //Управление ДОУ.-2006.-№4.
8. Шилаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. – М.: Филологическое общество «СЛОВО»; Эксмо, 2007.
9. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми).

Приложение к проекту «Бегом к здоровью»

Составление описательного рассказа по картине: «Зимние забавы»

Цель: Учить составлять повествовательный рассказ по сюжетной картине «Зимние забавы».

Задачи:

Учить детей правильному построению рассказа-повествования с опорой на сюжетную картину; Закреплять умение образовывать имена существительные множественного числа предложного падежа;

Учить работать с деформированным предложением; Расширять и обогащать словарь детей по теме «Зимние забавы и развлечения детей»; Развивать связную монологическую речь детей;

Развивать словесно-логическое мышление; Учить устанавливать причинно-следственные связи.

Оборудование: Картина «Зимние забавы», карточки №1 и №2 для каждого ребенка, картинки.

Ход

I. Организационный этап.

Воспитатель: Здравствуйте, дети! (дети стоят на ковре). Начинаем наше занятие. Садитесь.

II. Вводная беседа.

В: Послушайте стихотворение:

Как на горке, на горе.

На широком, на дворе,

Кто на санках,

Кто на лыжах,

Кто повыше,

Кто пониже,

Кто потише,

Кто с разбегу,

Кто по льду,
А кто по снегу.
С горки – ух,
На горку – ух,

Бух! Захватывает Дух!

В.: О чём это стихотворение?

Д.: Это стихотворение о зимних играх, забавах, которые очень любят дети зимой.

В.: В какое время года можно кататься с горы?

Д.: Кататься с горы можно зимой.

В.: В какие игры вы любите играть зимой?

Д.: Я люблю играть в снежки. Я люблю кататься на коньках. Я люблю кататься с горы на санках.

III. Рассматривание картины.

В.: Рассмотрите картинку.

Какое время года изображено?

Д.: На картинке изображена зима.

В.: Какой стоит день?

Д.: День стоит ясный, зимний, морозный, холодный

В.: Кто изображен на картине?

Д.: На картинке изображены дети.

В.: Что делают дети? Расскажите.

Д.: Дети лепят снеговика, катаются на санках, на лыжах, на коньках, играют в снежки

В.: Как вы думаете, какое настроение у детей?

Д.: Настроение у детей веселое, задорное, радостное.

В.: А как это изобразил художник?

Д.: Дети улыбаются, резвятся. Им весело играть вместе.

IV. Постановка учебной задачи.

В.: Итак, сегодня мы будем составлять рассказ по этой картине.

Он будет называться «Зимние забавы».

В.: Что такое забавы? Как сказать по- другому?

Д.: Игры, развлечения.

V. Составление повествовательного рассказа.

В.: Как вы думаете, как надо начать рассказ?

Дети предлагают свои версии.

В.: А теперь возьмите карточку №1 (раздает каждому) и прочитайте предложения, которыми можно начать рассказ.

Дети читают вслух по предложению.

Карточка 1.

Зимним утром выглянуло солнце.

Наступили зимние каникулы.

Весь январь стояли лютые морозы.

Ночью выпал пушистый снег.

В.: Что значит «лютые морозы»?

Д.: «Лютые морозы» — значит очень сильные.

В.: Какое предложение не подходит для начала этого рассказа?

Д.: «Весь январь стояли лютые морозы».

В.: Почему?

Д.: Потому что дети вышли играть во двор. Значит, на улице было не очень холодно.

В.: Вычеркните его. Выберите из трех оставшихся предложений то, с которого мы начнем наш рассказ.

Д.: «Наступили зимние каникулы».

В.: Поставьте цифру 1 около этого предложения. Какое будет второе предложение по смыслу?

Д.: «Ночью выпал пушистый снег».

В: Поставьте цифру 2 около этого предложения. Назовите третье предложение.

Д.: «Зимним утром выглянуло солнце».

В: Поставьте цифру 3 около этого предложения. Прочитайте их в правильном порядке (дети читают предложения в нужном порядке).

Отложите карточку.

VI. Физкультминутка.

В.: А сейчас все встаньте. Повторяем за мной только движения.

«Зимние забавы».

Мы бежим с тобой на лыжах,

(Дети изображают ходьбу на лыжах.)

Снег холодный лыжи лижет.

А потом – на коньках.

(Изображают бег на коньках.)

Но упали мы. Ах!

(Приседают.)

А потом снежки лепили,

(Стоят, сжимают воображаемый снежок ладонями.)

А потом снежки катили,

(Катят воображаемый комок.)

А потом без сил упали

(Приседают.)

И домой мы побежали.

(Бегут на месте)

VII. Составление повествовательного рассказа (Продолжение).

В: Как вы думаете, о чём мы будем рассказывать дальше?

Д.: Нужно рассказать о том, что делают дети.

В: (воспитатель показывает карточку со словами: вышли во ребята днем двор).
Прочитайте слова, которые написаны.

В.: Можно ли их назвать предложением? Почему?

Д.: Это не предложение, так как слова стоят в неправильном порядке, начало предложения не написано с заглавной буквы, в конце не стоит нужный знак,

В.: Что надо сделать, чтобы получилось предложение?

Д.: Чтобы получилось предложение, нужно поменять слова местами.

В.: Назовите первое слово, второе...

(Дети называют правильное предложение: днем ребята вышли во двор).
Показываю карточку.

В: А теперь давайте подумаем, что делают дети во дворе. Нам помогут картинки.

В: Составьте предложение к первой картинке.

Д.: Ваня и Миша играют в снежки.

В.: (на картинке подписаны имена). Запомните это предложение.

В.: Составьте предложение ко второй картинке

Д.: Настя и Аня лепят снеговика.

В.: (на картинке подписаны имена). Запомните это предложение.

В: Составьте предложение к третьей картинке.

Д.: Поля катается на коньках.

В.: Запомните это предложение.

В: Составьте предложение по четвёртой картинке.

Д.: Коля катается на лыжах.

В.: (на картинке подписано имя). Запомните это предложение.

В: Составьте предложение по пятой картинке.

Д.: Вика катается с горы на санках.

В.: Запомните это предложение.

В.: Внимание, я сейчас повторю предложения, которые мы составили по трём последним картинкам. А вы послушайте и скажите, какое слово повторяется во всех трех предложениях.

«Поля катается на коньках. Коля катается на лыжах. Вика катается на санках»

Д.: Во всех трех предложениях повторяется слово - катается.

В: Давайте, чтобы слово «катается» не повторялось в рассказе, заменим его другими словами (картинка). Прочитайте слова.

Д.: идёт, едет с горы, скользит по льду.

В.: Про кого из этих детей можно сказать «идёт» (картинки на доске)?

Д.: Коля идёт на лыжах.

В: Про кого из детей можно сказать «едет с горы»?

Д.: Вика едет с горы на санках.

В: Про кого можно сказать «скользит по льду»?

Д.: Поля скользит по льду на коньках.

В: Расскажите, какие предложения мы составили по этим трем картинкам.

Д.: Перечисляют 3 предложения.

В: Сколько всего предложений мы составили по картинкам?

Д.: Мы составили пять предложений.

В: Как вы думаете, как надо закончить наш рассказ?

Д.: Надо рассказать о настроении детей.

В.: (раздает каждому карточку №2).

Прочитайте предложения на карточке №2.

Карточка 2.

Весело ребятам зимой.

Весело ребятам зимой?

Весело ребятам зимой!

В: Чем отличаются эти предложения?

Д.: В конце предложений стоят разные знаки. Предложения отличаются интонацией.

В.: Знаки подсказывают, с какой интонацией надо прочесть предложение.

Прочитайте теперь с правильной интонацией первое (второе, третье предложение)

Дети читают предложения с разной интонацией.

В: А теперь прочитайте только то предложение, которое подойдет для того, чтобы закончить наш рассказ.

Д.: Весело ребятам зимой!

В: Почему подходит именно это предложение?

Д.: Это предложение передаёт радость детей.

VII. Повторное рассказывание с опорой на картинный материал.

В.: Мы с вами составили рассказ. Нам в этом помогли карточки картинки. Перескажите его полностью (спрашиваю несколько детей).

В: Удалось ли передать содержание картины? Дети отвечают.

VIII. Подведение итога.

В.: Чему мы сегодня учились?

Д.: Учились составлять рассказ по картине.

В.: О чём мы составили рассказ?

Д.: Мы составили рассказ о зимних забавах детей.

В.: Молодцы.

НОД «ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Цель: оздоровление детей и создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым.

Задачи:

- познакомить детей с тем, что такое здоровье, и почему его следует беречь
- дать представление о том, из каких компонентов складывается здоровье.
- учить детей вести здоровый образ жизни;
- отрабатывать понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни;
- развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни;
- координировать речь детей;
- воспитание культуры здоровья дошкольников, становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека;
- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

Оборудование: солнце, лучи - способы укрепления здоровья, корзина здоровья с предметами (расческа, зубная щетка, мыло, полотенце); стакан с водой, прозрачная бутылочка, коктейльные трубочки, одежда для врача, карточки «Продукты питания», перфокарта и фишки красного и зеленого цвета; солнышко для каждого ребенка.

Предварительная работа

Беседы с детьми по темам: «Что такое здоровье?», «Значение режима в жизни человека?», «Здоровье дороже золота»,

Беседа – размышление «Что такое хорошо и что такое плохо»; «Чистота залог здоровья». Описательные рассказы «Мое самочувствие». Сравнительно-описательный рассказ «Больной – здоровый».

Толкование пословиц о здоровье.

Исследовательская деятельность: «Значение воздуха для организма», «Свойства воды», сравнение чистых и грязных рук, состояние детей после сна, прогулки и приема пищи.

Развивающие игры: - «Разрезные картинки», «Путаница».

Дидактическая игра: «Найди отличия», «Режимные моменты», «Узнай вид спорта».

Чтение художественной литературы.

К.И. Чуковский - «Федорино горе», «Мойдодыр», «Айболит»;

В. Маяковский - «Что такое хорошо, что такое плохо?»;

А. Барто - «Девочка чумазая», «Мы с Тamarой ходим парой»;

А. Усачев - «Футбольный мяч»;

Ход НОД

Организационный момент.

Пальчиками правой руки по очереди необходимо поздороваться с пальчиками левой руки:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю,

Всех я вас приветствую!

Основная часть

Воспитатель: Здравствуйте ребята! (Дети говорят «Здравствуйте»)

Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это значит – здоровье желаю.

- А кто из вас может объяснить, что такое здоровье? (Ответы детей.)

- Я хочу рассказать вам одну древнюю легенду «Где хранится здоровье?».

(Звучит спокойная музыка)

«Давным-давно на горе Олимп жили боги, стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным».

Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у

человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать - решать,- куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано в каждом из нас. Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – К. Г. Н.

Вы знаете, что такое гигиена? Гигиена – это сохранение своего тела в чистоте. А вот как его сохранить в чистоте, мы с вами узнаем, отгадав загадки.

Корзина здоровья.

Воспитатель:

В этой корзине наши друзья!

Свой день начинать, без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить,

Но их ни кому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый **индивидуально,**

Иначе здоровье сберечь **не реально.**

Дети отгадывают загадки и перечисляют предметы личной гигиены.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(Расческа)*

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Лёг в карман и караюлю
Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

Воспитатель: Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет,
Дышат птицы и цветы,
Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: В каждом из нас есть воздух. Давайте проверим, так ли это. Подойдите к столу, возьмите коктейльные трубочки, опустите в воду и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки?

Где в организме человека находится воздух? Почему мы не сможем долго быть без воздуха? (Суждение детей).

Воспитатель: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем».

А зачем же нам с вами воздух? (дышать) А каким воздухом лучше дышать? (чистым) А где у нас чистый воздух? (в лесу, в парке) Поэтому нужно как можно больше гулять на свежем воздухе, особенно в лесу.

– А ещё, чтобы наше дыхание было правильным, чтобы организм обогатился кислородом, нужно делать дыхательную гимнастику.

«Любимый носик».

Цель: научить детей дыханию через нос, профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладь свой нос от крыльев к переносице – вдох, обратно – выдох (5раз) .
2. Сделать вдох левой ноздрей; правая – закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).
3. Сделай вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза)

3-ий лучик нашего здоровья это – СПОРТ (прикрепить лучик к диску солнца)

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что главную роль в борьбе с простудой играет физкультура, игры на свежем воздухе. Кто регулярно занимается зарядкой, играет в подвижные игры – всегда здоров и весел. Давайте покажем пантомиму «Мы спортсмены». Я называю вид спорта, а вы изображаете действия:

«Пантомима».

№ п/п	Деятельность детей.
1.	Бокс

2.	Отбивание мяча
3.	Штангист
5.	Прыжки на скакалке
5.	Крутим обруч
6.	Оздоровительный бег
7.	Плавание

Воспитатель: Ребята, а какие ещё виды спорта вы знаете? (ответы детей).

-А пословицы о спорте вы знаете? (ответы детей).

«Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается»,

«От спорта польза будет, здоровье всем прибудет!»,

Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать»,

«Кто со спортом дружен – врач тому не нужен».

Воспитатель:

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен.

Очень важен спорт для всех.

Он – здоровье и успех.

Воспитатель: 4-й лучик нашего здоровья ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Чтоб здоровыми остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Воспитатель: давайте поиграем с вами в словесную игру, я знаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите. (Читаю четверостишие)

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)
4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно).
5. Пополни кальций свой дружок, съешь на полдник творожок (правильно).
6. Если ты не хочешь супа, поступаешь очень глупо (правильно).
7. Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих фруктов (правильно).
8. Будешь с чипсами дружить, силачом тебе не быть (правильно)
9. Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться! (правильно).

Стук в дверь, заходит доктор Айболит.

Доктор: Здравствуйте, дети, вы меня узнали?

Дети: Да.

Доктор: Кто я?

(ответы детей)

Доктор: Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, Б, С. А вы что знаете о витаминах? Ответы детей.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.
Доктор: Спасибо, ребята, о витаминах вы знаете. А у меня для вас есть ещё задание: выберите из этих продуктов полезные.

Игра «Полезные продукты»

Воспитатель: Ребята запомните народную мудрость:

- «**Не всякая еда нужна для живота**».

Открываю 5-й лучик (**Модель часов**)

Воспитатель: Ну а здесь совет, каков,
Вижу я модель часов?

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

Воспитатель: Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители: папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

Ребёнок:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает каждая семья,
Должен быть режим у дня.

Воспитатель: Все мы о режиме знаем, его охотно соблюдаем!

Мы знаем правил много,
Мы учим с детства их,
Зачем должны мы помнить,
О правилах таких?

Упражнение «Правила мы знаем и их мы применяем».

Работа по перфокарте в паре. Красной фишкой дети отмечают, что делать запрещено, а зеленой, что разрешено.

Прочные знания вы показали.
И о здоровье мне все рассказали,
Важно, мало правила знать,
Главное, следует их выполнять!

Воспитатель: посмотрите, солнышко улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Я вам подарю каждому ваше солнышко, чтобы вы всегда помнили, из чего складывается наше здоровье. Берегите его!

Доктор: За такие знания вам полагается приз «Витамины».

Рефлексивный компонент (ответная реакция детей)

Сегодня мы с вами говорили о здоровье. Вам понравилось это делать?

Мы обязательно ещё продолжим это интересное и полезное дело.

НОД «ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Задачи:

- учить детей различать витаминсодержащие продукты;
- Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.

- рассказать детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа: беседа с детьми о здоровье; подготовка иллюстраций; рабочих листов.

Материал: картинки с изображением полезных и вредных продуктов, цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.

Ход НОД:

— Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.

«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси-колу. Но, к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

— Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

— Скажите, что вы любите есть больше всего? *(Ответы детей)*

— Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? *(Ответы детей)*

— Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке? *(Ответы детей)*

— Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? *(Ответы детей)*

— Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? 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.

— Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

— Ребята, что вы знаете о витаминах?

— Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Послушайте, какое стихотворение я знаю о витаминах.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С

— Как вы думаете, что будет с человеком, который питается одними сладостями? (*Ответы детей*)

— Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

— А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

— Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов, которое подготовили для вас ребята.

Витамин А

Помни истину простую —

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный — надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней — лучше жить!

Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать — репку или жвачку?

Воспитатель:— Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

— Прослушав эти стихи, мы можем сказать, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д.

Витамин А содержится в таких продуктах питания, как свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В — рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах — баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С — черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д — рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

Физкультминутка.

Сделаем разминку

Держим ровно спинку

Голову назад, вперед

Вправо, влево поворот

Руки вверх поднять прямые

Вот высокие какие

Еще выше поднимитесь,

Вправо, влево повернитесь.

Этим славным упражнением

Поднимаем настроение

Дальше будем приседать

Дружно сесть и дружно встать

Прыгать нам совсем не лень

Словно мячик целый день.

Работа с рабочими листами.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, у вас на листочках с правой стороны нарисованы различные продукты. Перечислите какие? *(Ответы детей)*.

А с левой стороны написаны витамины А, В, С, Д. проведите дорожку от каждой буквы к нужному продукту. И вы узнаете, какие витамины содержатся в продуктах. От буквы С — красным карандашом, от буквы А — синим карандашом, от буквы Д — зелёным карандашом, от буквы В — оранжевым карандашом.

Итак, какой витамин содержится в морковке? Рыбе? Сливочном масле? Капuste? Апельсинах? Сыре? Рыбьем жире? Чёрной смородине (*Ответы детей*).

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.

Дети рисуют продукты.

Итог: — Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (*Ответы детей*)

— Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.

Аппликация "Овощи на столе"

Цель: учить, более точно передавать форму, строение, окраску предметов.

Задачи: закреплять умение детей вырезать предметы путем складывания заготовки пополам; располагать вырезанные элементы на основе, подбирая их по цвету, величине;

продолжать знакомить детей с понятием “витамины”;

сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;

воспитать у детей потребность правильно питаться;

воспитывать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

Демонстрационный материал: письмо из Простоквашино; корзина, муляжи овощей; картинки витаминов, полезных продуктов; промышленные витамины;

Раздаточный материал: Заготовки цветной бумаги, клей, ножницы, салфетка, подставка для кисточки, простой карандаш.

Для сюрпризного момента: кусочки нарезанных овощей и фруктов.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

II. Вступительная беседа.

- Ребята! Я очень рада видеть вас всех такими здоровыми и красивыми. А с каким настроением вы пришли сегодня в детский сад?

III. Беседа о витаминах.

- Сегодня в нашу группу принесли письмо из Простоквашино от кота Матроскина и Шарика. У них случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. Послушайте, что пишут Матроскин и Шарик.

Письмо:

Здравствуйтесь, дорогие ребяташки, девчонки и мальчишки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радуется ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Дядю Фёдора вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо.

- Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Дядю Фёдора?

(выслушать ответы детей)

- Я знаю, что нам поможет вылечить Дядю Фёдора. Это витамины! (открыть доску с изображением витаминов).

- А кто знает, что такое витамины?

- Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи – помогают работать нашему сердцу, мозгу. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

- Где живут витамины?

В продуктах питания. (Прикрепить к доске картинку с продуктами).

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему?

- А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках. (Показать).

- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты

- Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите.

- Ребята, я для вас приготовила разноцветные "разносы". На них нужно разложить овощи, обращая внимание на цвет разносов и окраску овощей. Какие овощи вы положите на зеленый разнос? На красный? На желтый? Все разносы должны быть с овощами.

Игра "Овощная радуга"

- Ну и, конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура.

IV. Физкультминутка.

Пейте все томатный сок,	И.п. О.с.
<i>Раз, два, три, четыре,</i>	<i>Ходьба на месте</i>
Кушайте морковку!	И.п. О.с.
<i>Раз, два, три, четыре,</i>	<i>Руки к плечам, руки вверх.</i>
Все ребята будете	И.п. О.с., руки на пояс
<i>Раз, два, три, четыре</i>	<i>наклоны в сторону</i>
Крепкими и ловкими	И.п. О.с. руки на пояс
Грипп, ангину, скарлатину	И.п. О.с. руки на пояс
<i>Раз, два, три, четыре,</i>	<i>прыжки</i>
Все прогонят витамины!	И.п. О.с.
<i>Раз, два, три, четыре,</i>	<i>ходьба на месте.</i>

V. Аппликация.

- Как же нам ответить Матроскину и Шарику, ведь мы еще не умеем писать? Предлагаю отправить в Простоквашино блюдо с овощами, которое мы сделаем сами.

1. Вырезывание блюда из бумаги сложенной пополам, (карандашом рисуем форму блюда, вырезаем по контуру).
2. Вырезывание из заготовок цветной бумаги овощей .
3. Наклеиваем блюдо так, чтобы получился карман (намазываем клеем только края блюда).
4. Овощи вставляем в карман.

VI. Итог.

- Если Дядя Фёдор будет употреблять витаминные продукты, то он обязательно быстро поправится.
- Посмотрите внимательно на работы друг друга и выскажите свое мнение, чьи овощи вам понравились больше всего и почему?

Игра "Узнай на вкус"

Участникам игры завязывают глаза, а затем дают попробовать кусочки разных овощей: свежий помидор, соленый огурчик, вареную свеклу, картошку, горошек. Ребята должны узнать, что за овощ им дали.

РИСОВАНИЕ «НАТЮРМОРТ «ФРУКТЫ»

Цель:

Познакомить детей с одним из жанров живописи – натюрмортом.

Задачи:

Учить детей составлять композицию, видеть линию, возле которой располагаются предметы.

Закрепить умение определять форму, цвет предметов.

Активизировать словарь детей: *натюрморт, разделяющая линия.*

Развивать интерес, умение восхищаться содержанием, красотой картин. Воспитывать эстетические чувства, желание доводить начатое дело до конца.

Предварительная работа:

Рассматривание картин различных художников, уточнение знаний о технике рисования.

Демонстрационный материал:

Картины: Е.В.Зуев «Дары леса», П.П.Кончаловский «Яблоки на столе у печи», Ф.П.Толстой «Букет цветов, бабочка и птичка».

Предметы для составления композиции (ваза, муляжи фруктов,); мольберт;

Раздаточный: листы бумаги, акварельные краски, гуашь, кисти, салфетки.

Ход занятия:

Воспитатель: - Сегодня, ребята, я вас хочу пригласить на выставку картин, где вы увидите и узнаете очень много нового, интересного, удивительного.

Проходите, пожалуйста (воспитатель обращает внимание на выставку картин, к которой подходят дети).

- Ребята, посмотрите, сколько красивых картин. Давайте рассмотрим некоторые из них. Замечательная картина Евгения Владимировича Зуева «Дары леса». Полюбуйтесь ею. Как вы думаете, почему автор так её назвал?

Дети: - Всё то, что изображено на картине растёт в лесу и всё это нам дарит лес.

Воспитатель: - Художник обращает наше внимание на обилие, богатство, естественную красоту и разнообразие форм, цветов и оттенков природных даров. Художник прославляет щедрость лесов, красоту осенних лесных даров.

- Следующая картина художника Петра Петровича Кончаловского «Яблоки на столе у печи». Как вы думаете, о чем же здесь нам хотел рассказать художник?

Дети: Художник хотел рассказать нам о красоте яблок, о том, как их много, какие они разные по цвету и форме.

Воспитатель: Пётр Петрович предлагает нам полюбоваться и восхититься их разноцветьем, красотой округлых форм, разной величиной, их спелостью, сочностью.

- А о чем же интересно хотел нам рассказать художник Фёдор Петрович Толстой в своей картине «Букет цветов, бабочка и птичка». О чем же эта картина?

Дети: - О красоте живого мира. О растениях, цветах и живых существах – птицах, бабочках, гусеницах, которые все вместе, и составляют этот живой мир.

Воспитатель: Пётр Петрович своей картиной говорит нам: будьте внимательны к природе, и она щедро откроет вам свою красоту, свои тайны. Такие красивые картины можно рассматривать часами и любоваться ими. Их так много. Каждая из этих картин называется *натюрморт*.

Натюрморт - это композиция, составленная из природных предметов и вещей сделанных руками человека.

Воспитатель читает стихотворение:

Если видишь на картине дары леса на столе,
Фрукты, овощи в корзине или розу в хрустале,
Или бронзовую вазу, или грушу, или торт,
Или все предметы сразу,
Знай, что это - *натюрморт*.

Воспитатель: Ребята, хочу сказать, что натюрморт писать не так-то легко. Все художники, натюрморты, которых были размещены на выставке, сначала рассматривали предметы, затем выбирали понравившиеся им и составляли из них композицию, то есть расставляли красиво, как им нравилось. При этом обращали внимание на то, чтобы среди предметов выделялся какой-то главный: более крупный или более яркий по сравнению с остальными предметами. После чего начинали писать натюрморт, глядя на композицию, а самое главное старались точно передать форму, цвет, место расположения предметов.

- А вы хотели бы сегодня стать художниками и написать натюрморт?

Дети: - Да!

Воспитатель: - Я вам помогу. Давайте произнесем волшебные слова:

Влево вправо повернись

В художников превратись.

- Каждый из вас стал юным художником. Вы вместе, составите одну композицию и напишите натюрморт. Пожалуйста, пройдите к столу. Перед вами предметы, рассмотрите их и так как вы юные художники выберите лишь только два или три предмета по желанию: вазу, фрукты или овощи.

- Выбрали? (Да). Теперь составим композицию. Расположите её на столе, покрытом тканью. Яркость и красоту натюрморту придаст фон: верхняя часть

которого, светло-голубая, а нижняя темно-голубая, их разделяет линия. Как можно назвать эту линию?

Дети: - Разделяющая линия.

Воспитатель: - Относительно разделяющей линии вы должны расположить предметы (дети составляют композицию).

Воспитатель: - Молодцы! Замечательная композиция. Глядя на эту композицию, вы напишите натюрморт. Проходите, садитесь за столы.

- Перед вами листы бумаги.

- Теперь уточним форму, цвет предметов, место их расположения.

- Какой формы ваза (или другой выбранный предмет)? Какого цвета ваза? Как расположена ваза, относительно разделяющей линии, относительно других предметов? (Ответы детей)

Остальные предметы описываются аналогично.

Воспитатель: - Юные художники, мы определили с вами место расположения предметов, уточнили их форму и цвет. Пришла пора писать натюрморт. Вы готовы? (Да)

Воспитатель: - Но сначала, давайте сделаем гимнастику для пальчиков:

Наши пальцы разомнем,
Наши пальчики встряхнем
Рисовать сейчас начнем.
Ноги вместе, ноги врозь
Заколачиваем гвоздь.

Воспитатель: ребята, хочу напомнить вы должны постараться передать форму, цвет, место расположения предметов.

Дети приступают к написанию натюрморта.

Воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, напоминает о технике рисования.

Воспитатель: кто закончил, выставляйте свои картины на выставку. (Дети выставляют рисунки на большой мольберт)

- Как можно назвать натюрморт? На каком натюрморте юному художнику удалось точно изобразить форму, цвет, место расположения предметов? (Ответы детей).

- Молодцы! Натюрморты получились яркими, колоритными, замечательными. Вы были сегодня замечательными юными художниками. Произнесём волшебные слова и из художников превратимся в ребят:

Влево вправо повернись
В ребят превратись.

Воспитатель: - Где мы сегодня побывали? (На выставке картин)

- Что вы научились составлять из предметов? (Композицию)

- Что написал каждый из вас? (Натюрморт).

- Что вам больше всего понравилось на занятии?

- Испытывали ли вы какие-либо затруднения?

- Я предлагаю вам взять свои натюрморты домой, вставить их в рамочку и повесить на кухне, чтобы можно было ими любоваться вам и вашим близким.

Физкультурный праздник ко Дню защитника Отечества.

«ПАПА - НАША ГОРДОСТЬ»

Задачи:

- Поддерживать у детей интерес к играм с элементами соревнований, учить быть справедливыми.
- Развивать ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений.
- Воспитать любовь к Отечеству, чувство патриотизма и желание служить на благо Родины.
- Воспитывать честность при оценке поведения в игре, проявлять дружескую взаимопомощь.
- Привлечь родителей к развитию физических качеств детей.
- Развивать заинтересованность родителей в совместных мероприятиях.

Ход праздника

Дети под марш «Защитники Отечества» входят в зал. Звучат фанфары.

Ведущий: - Сегодня мы с вами собрались в этом зале, чтобы отметить прекрасный праздник — День защитника Отечества. Я всех вас поздравляю, желаю здоровья, мирного неба над головой. Мальчики, будущие защитники Отечества, растите смелыми, сильными, ловкими и добрыми. А уважаемым папам пожелаем:

Дети (хором): - Здоровья, мира и отваги!

Ведущий:

- Чтоб каждый ваш обычный день

В прекрасный праздник превратился.

И никогда печали тень

В ваших глазах не отразилась.

Ребенок 1:

- Сегодня день особый

Для мальчишек и мужчин —

День защитника Отечества,
Знает каждый гражданин!

Ребенок 2:

- На защиту Родины
В дождь и снегопад
Каждый день выходит
Доблестный солдат.

Ребенок 3:

- На замке граница,
И порядок в море,
Вольно быстрым птицам
В голубом просторе.

Ребенок 4:

- Яблони в садах цветут,
Колосятся нивы.
Мирный отдых, мирный труд.
Будь страна, счастливой!

Ребенок 5:

- Мы шагаем браво
Левою и правою,
Потому что все солдаты
Были тоже дошколятами!
Поскорей бы подрасти,
Чтобы в армию пойти.

Ребенок 6:

- Мы мальчишек поздравляем
И здоровья им желаем,
Чтоб росли большими

И защитниками были.

Ребенок 7:

- И взрослой нашей половине

Мы поздравления шлем свои,

Для поздравления есть причины.

Ура защитникам страны!

Под марш дети садятся на места.

Ведущий: — Сегодня вы, дети, покажете, какие вы молодцы, а помогут вам в этом ваши папы. Соревноваться будут три команды смелых и находчивых, ловких и быстрых:

1 Команда: «Моряки!»

Девиз: «Бумажные кораблики плывут под парусами,

Водить большие корабли научимся мы сами!»

2 Команда: «Летчики!»

Девиз: «Кто летит быстрее птицы, охраняет кто границы?

Кто готов всегда к полёту? Это лётчики – пилоты!»

3 Команда: «Танкисты!»

Девиз: «Проходят танки быстро, им рада детвора.

Прославленным танкистам мы крикнем все «Ура!»».

Ведущий: - Мы рады приветствовать дружные спортивные команды.

- Каждый должен свою силу,

Свою ловкость показать,

Быть здоровым и веселым,

И, конечно, не скучать.

- Участники соревнований будут играть честно, по правилам, радоваться победам друг друга и не обижаться на проигрыши. Главное – не победа, а участие! Соревнования у нас будут серьезные, поэтому мы пригласили судейскую комиссию.

- Судьи строгие, готовьтесь

Им оценки выставлять.

Только дайте слово чести

Никого не обижать!

- За каждую победу команда будет получать звёздочку. Чья команда заработает больше звёзд, та и победит. Старайтесь, ребята. Желаю всем успеха. А сейчас приглашаю команды на разминку.

Спортивная разминка «Нашей армии салют!» (автор Л.И. Алехина).

Наши воины идут: (Все шагают на месте.)

Раз-два, раз-два!

В барабаны громко бьют: (Имитируют игру на барабане.)

Тра-та-та! Тра-та-та!

В море наши корабли: (Руки в стороны, покачиваются с ноги на ногу.)

Нынче — здесь, завтра — там!

Долго плавают в дали (Круговые движения руками.)

По морям, по волнам!

Пограничник на посту: («Держат автомат», поворачиваясь вправо, влево.)

«Кто идёт, кто идёт?»

Едут танки по мосту: (Делают движения согнутыми руками «моторчик» вперед, назад; круговые движения кистями, руки вперед.)

«Трр-вперёд, трр-вперёд!»

Над землёю самолёт: (Держат руки в стороны — назад, поворачивают туловище вправо-влево.)

«У-у-у!»

Разрешён ракетам взлёт: (Приседают на корточки, ладошки сложены перед грудью, быстро встают и выкидывают руки вверх.)

«У- ух, у- ух!»

Наши пушки точно бьют: («Бокс» — выбрасывают вперед правую, левую руки.)

«Бух, бах!»

Нашей армии – салют! (Поднимают руки в стороны – вверх.)

«Ура!» «Ура!»

Эстафета «Передача мяча».

Участвуют по 12 человек от команды. Командам нужно передать мяч над головой назад. Последний в колонне получает мяч и бежит вперёд и снова передаёт, пока капитан команды вновь не окажется первым.

В эстафете участвуют дети и папы.

Ведущий: - А сейчас мы узнаем, насколько хорошо ребята разбираются в военном деле. Для этого ответьте на вопрос, какие рода войск вы знаете?

Дети: - Пехота, артиллерия, танковые, конные, лётно-воздушные, десантные, разведывательные и другие.

Ведущий: - В армии много родов войск, где несут службу люди разных военных специальностей. Давайте вспомним некоторые из них.

Игра для детей «Продолжи предложение».

Танком управляет...

Из пушки стреляет...

За штурвалом самолета сидит...

Из пулемета строчит...

В разведку ходит...

Границу охраняет...

На подводной лодке несет службу...

С парашютом прыгает...

На кораблях служат...

Ведущий: - Молодцы! Давайте остановимся на танковых войсках. Вы знаете, что основная техника в этих войсках — танк. А без чего танк не был бы танком?

Дети: - Без гусениц!

Ведущий: — Правильно! Вот вам следующее задание.

Эстафета для мальчиков «Гусеница».

Команда из 6 человек. Участники приседают на корточки друг за другом, руки кладут на плечи впереди находящегося, и таким образом, доходят до флажка и обратно.

В эстафете принимают участие дети и папы.

Музыкальный номер команды «Танкисты».

Ведущий: - Ребята, а кто подвозит боеприпасы? (Шофёры.)

Эстафета «Подвези боеприпасы».

Участвуют по 8-10 человек от команды. Игрок каждой команды, держа в руках руль, змейкой обегает конусы, расставленные на дистанции, возвращается к месту старта и передаёт руль следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Игра «Пограничники и нарушители».

- Чтобы лучше узнать о буднях пограничников, давайте поиграем. Игра так и называется: «Пограничники и нарушители». Родители возьмутся за руки и образуют круг. А дети будут местными жителями. Пограничники несут свою службу, они находятся в дозоре. Если пограничники подняли вверх руки, значит, граница открыта, и местные жители, то есть дети, могут забегать и выбегать в эти ворота. Но как только прозвучит слово «Патруль», бойцы опускают руки, и те, кто оказался внутри круга, будут временно задержаны. Давайте посмотрим, насколько надежно охраняют границу наши пограничники.

Участвуют дети и родители.

Дети читают стихи.

1 ребенок:

- Мой папа находчивый,
Умный и смелый.
Ему по плечу
Даже сложное дело.

2 ребенок:

- Мой папа весёлый,
Но строгий и честный,
С ним книжки читать
И играть интересно.

3 ребенок:

- И скучно без папы
На санках кататься,
Никто не умеет
Так громко смеяться!

4 ребенок:

- Мой папа — волшебник,
Он самый хороший.
Он вмиг превращается
В то, что попросишь.

5 ребенок:

- Он может стать клоуном,
Тигром, жирафом,
Но лучше всего
Он умеет быть папой!

6 ребенок:

- Его обниму я и тихо шепну:
«Мой папочка, я тебя крепко люблю!
Ты самый заботливый, самый родной,
Ты добрый, ты лучший и ты только мой!»

Песня про папу.

Ведущий: — Что нужно построить, чтобы войска смогли перебраться с одного берега на другой?

Дети: — Переправу.

Соревнование «Переправа».

Участвуют команды по 6-8 человек. Нужно, перекладывая два обруча, перебраться с одного «берега» на другой – до ориентира, взять обручи в руки и бегом вернуться назад. Передать обручи следующему.

Музыкальный номер команды «Летчики».

Ведущий: — На ком можно перевезти раненых, боеприпасы в местах, где невозможно проехать на машинах?

Дети: — На лошадях.

Соревнование «Скакуны».

Участвуют по 8 человек. Участники прыгают на фитболах, двигаясь вперед до ориентира и обратно.

Девочка:

- Я, болея за ребят, так разволновалась,
На скамейке от волнения еле удержалась.
Хватит вам сидеть подружки!
Не пора ли спеть частушки?!
Выбегают девочки и поют частушки.

Частушки.

1. Ставьте ушки на макушке,
Слушайте внимательно!
Мы про пап сейчас споем
Самых замечательных.
2. Папа в кухне прибирался.
Перебил он весь сервиз.
Как придет с работы мама –
Будет для нее сюрприз!
3. Не пойму никак, ребята,
Как такое может быть?
Печь пирог хотели с папой,
А пришлось пожар тушить.
4. Папа мой – болельщик знатный,
Обожает он футбол.
У экрана днем и ночью
Он кричит: «Забили гол! »
5. Обещал на праздник папа
Маме новый пылесос.
Только что-то перепутал
И в подарок дрель принес.
6. Папа мне стихи читает,
Прибаутки, сказки,

Все загадки отгадает –

Если есть подсказки.

7. Может разом сто авосек

Папа с рынка приносить,

И, поверьте, даже маму

Может на руках носить.

8. Папы хлопать не желают,

Мамы улыбаются.

Любим пап своих, поверьте,

Пусть не обижаются!

Ведущий: - Кто в армии самый меткий?

Дети: - Снайперы.

Соревнование «Попади в корзину».

Участвуют по 12 человек от команды. Дети бросают мячи от груди в корзину, с расстояния 2-2,5 метров. Папы ловят. Способ организации — поточный. В соревновании участвует равное количество человек от каждой команды. Выигрывает команда, забросившая наибольшая количество мячей

Оборудование:

- корзина,
- мячи по количеству детей.

Речевая игра на внимание «Да или нет».

Ведущая задаёт вопросы, а дети на них отвечают «Да!» или «Нет!». Важно быть внимательными и не ошибаться.

- Наша армия сильна? (Да!)
- Защищает мир она? (Да!)
- Мальчишки в армию пойдут? (Да!)
- И девочек с собой возьмут? (Нет!)
- А Буратино с длинным носом? (Да!)
- На корабле он был матросом? (Нет!)

- Лётчик служит на границе? (Нет!)
- Он летает выше птицы? (Да!)
- Сегодня праздник отмечаем? (Да!)
- И мам любимых поздравляем? (Нет!)
- Мир важней всего на свете? (Да!)
- Знают это даже дети? (Да!)

Музыкальный номер команды «Моряки».

Ведущий: — Что использует десантник при прыжке с самолёта?

Дети: - Парашют.

Игра «Парашютисты».

Ведущий: - А сейчас прошу подойти пап к нам. Местами приземления будут стульчики, но их на один меньше, чем вас. По окончании музыки вам нужно занять стул.

Ведущий: - На этом наши соревнования подходят к концу. И пока жюри подводит итог, послушаем песню.

Песня: солнечный круг

Ведущий:

- Очень дружно вы играли,
Правильно задания выполняли.
Пора звёздочки подсчитать,
Победителей узнать.

Жюри подводят итоги. Награждение победителей и участников праздника.

Ведущий:

- Нашей Армии любимой
День рождения в феврале!
Слава ей непобедимой!
Слава миру на Земле!

Ведущий: - Трубы громкие поют, нашей армии...

Все: - Салют!

Ведущий: — В космос корабли плывут, нашей армии...

Все: — Салют!

Ведущий: - На планете мир и труд, нашей армии...

Все: - Салют!

Ведущий:

- Солдаты охраняют

И жизнь, и мир, и труд,

Так пусть же все ребята

Счастливыми растут!

Ведущий: - Команды, равняйся! Смирно! Направо! Шагом марш!

Дети под марш «Защитники Отечества» уходят.

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

Цель:

Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- 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). (Для лучшего запоминания использовать художественное слово).

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

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы хлопаете в ладоши. А если о том, что для здоровья вредно, вы стоите тихо.

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 будь 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.
- 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.

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок). 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 в живот залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание.

- 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 рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем 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 защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды)

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

Отсюда вывод:

Нельзя:

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды

Потешки при умывании к проекту «Азбука здоровья! »

*** Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка,
Умыть Настино личико.

*** Мыло душистое, белое, мылкое,
Мыло глядит на грязнулю , с ухмылкой:
Если грязнуля, вспомнил про мыло –
Мыло его, наконец, бы отмыло.

*** Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.

*** Водичка, водичка,
Умой Лешино личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

*** Чище мойся, воды не бойся!
Кран откройся, нос умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойтесь уши, мойся шейка!
Мойся шейка, хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся, грязь смывайся,
Грязь смывайся!

*** От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Петя умывается,

Солнцу улыбается!

** Знаем, знаем, да-да-да

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица, Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку,

Лейся понемножку.

Лейся, лейся, лейся

Лейся посмелей,

Катя умывайся веселей.

Загадки о спорте и видах спорта

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 бегают 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)

Пословицы и поговорки о спорте и о здоровом образе 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.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Крепок телом – богат и делом.
- Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- Пешком ходить — долго жить.
- Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
- Бег полезен и игра, Занимайся детвора!
- Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься

-От занятий физкультурой, будет стройная фигура.

Перспективный план реализации проекта “Азбука здоровья”

Ноябрь

1. Познавательное занятие.

Тема: “Что такое здоровье? ”

Задачи:

- Систематизировать знания детей о составляющих понятия “здоровье”
- Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

2. Познавательная беседа “Режим дня”

Задачи:

- Объяснить детям понятие “Режим”
- Воспитывать необходимость соблюдения режима дня.

3. Тема: “Гигиена - залог здоровья! ”

Задачи:

- Формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей.
- Воспитывать навыки гигиены.

4. Спортивное развлечение “ Кто спортом занимается, тот силы набирается”

Задачи:

- Пропаганда активного, здорового семейного отдыха.
- Создание условий для тесного продуктивного сотрудничества между родителями и педагогами в воспитании детей.

Декабрь

1. Познавательное занятие

Тема “Как устроено тело человека”

Задачи

- Познакомить детей со значением скелета и внутренних органов для жизнедеятельности человека.
- Воспитывать осознанное отношение к физическим упражнениям.

2. Познавательная беседа.

Тема: “Одежда и здоровье”

Задачи:

- Познакомить с понятием температуры тела человека и опасностями переохлаждения и перегрева.
- Воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.

3. Встреча с интересными людьми. (Инструктор по физической культуре Сохина Э. В.)

Тема: “Здоровье - главная ценность человеческой жизни”.

Задачи:

- Познакомить с формами организации физической активности и их значением для здоровья человека
- Воспитание потребности в занятиях физической культуры.

4. Спортивный досуг “Знай своё тело”

Задачи:

- Закрепить ранее полученные представления о значении скелета и других органов для жизнедеятельности человека.
- Воспитывать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для развития мускулатуры.

Январь

1. Познавательное занятие.

Тема: “Твоё питание - твоё здоровье”

Задачи:

- Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах.

- Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться.

- Воспитывать ответственность за своё здоровье

2. Экскурсия на кухню детского сада.

Тема: “И вкусно, и полезно!”

Задачи:

- Закреплять представление детей о значимости сбалансированного питания.

- Воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.

3. Выставка рисунков “Весёлый натюрморт”

Задачи:

- Закреплять знания детей о правильном питании и ценных продуктах.

- Развивать способность наслаждаться многообразием и изяществом форм, красок, запахов.

Февраль

1. Познавательное занятие.

Тема: “Живительные силы”

Задачи:

- Рассказать детям о значимости и важности воды для организма.

- Воспитывать необходимость соблюдения санитарных норм при употреблении воды в пищу.

2. Экспериментальная деятельность

Тема: “Превращения воды”

Задачи:

- Расширять знания детей о различных состояниях воды.

- Воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты.

3. Сочинение сказок, загадок, стихов о воде.

Задачи:

- Развитие речи, сочинительской деятельности.
- Воспитание культуры речи.

4. Совместная деятельность.

Тема: Коллаж “В чём содержится вода”.

Задачи:

- Систематизировать полученные ранее знания детей о воде.
- Воспитывать познавательный интерес.

5. Консультация для родителей “Поговорим о воде”

Задачи: Показать родителям значение воды для своевременного физического развития детей.

Март

1. Познавательное занятие

Тема: “Вита - значит, жизнь”

Задача:

- Познакомить детей с происхождением слова “витамин”.
- Дать понятие об основных витаминах (“А”, “В”, “С”, “Д”, “Е”)
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

2. Речь и речевое общение. Изготовление книг самоделок

Тема: “Вкусные истории в стране витаминов” (составление книги рецептов).

Задачи:

- Развивать умение применять знания в новых условиях.
- Воспитывать творческие способности.

3. Познавательная беседа

Тема: “Что необходимо для роста и зрения? ”

Задачи:

- Познакомить детей с витамином А.

- Дать представление о том, в каких продуктах его содержание наиболее высоко и как он положительно влияет на организм.
- Совместное творчество: «Мы здоровью скажем «Да».