Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 95 общеразвивающего вида»

Ярославль

Проект

«**Здоровый образ жизни**».

(для подготовительного дошкольного возраста)

Подготовила:

воспитатель первой

квалификационной категории

Лямина О. Б

**Цель:** Формировать представления о здоровом образе жизни.

**Продолжительность:** краткосрочный

**Возраст:** 6-7 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | **Мероприятия** |
| **1.** Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.  Учиться быть здоровым душой и телом;  - стремиться сохранять и укреплять здоровье  2. Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт.   Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.   Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.   3.Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.   Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.  4. Взаимодействие с родителями.  Помогать родителям внедрять здоровый образ жизни в семью, чтобы дать ребенку полный социальный опыт и правильное представление о здоровье и его сохранении. | Беседа «Личная гигиена», «Составляющие здорового образа жизни»  Викторина «Счастливый случай»  Занимательная деятельность по развитию речи «Страна здоровья», «Витамины для здоровья»  Пальчиковая гимнастика:  «Волшебные пальчики»,  «Вышел пальчик погулять»,  «Здравствуй пальчик»,  «Ребро, ладонь, кулак»,  «Солнечные зайчики»,  «Как живёшь?»  Физкультминутки для снятия утомления:  «Дети, стройтесь!»,  «Зарядка»,  «Каждый день по утрам»,  «Мы отлично потрудились»,  «Хомка»,  «Мы листики осенние».  Занимательная деятельность «Путешествие на паровозике», Путешествие в страну Здоровья», «Секреты здоровья».  Дидактические игры:  «Назови предмет»,  «Найди различия»,  «К какому врачу пойдём?»,  «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»,  «Узнай на вкус»,  «Узнай по запаху»,  «Делай зарядку».  Физкультминутки для коррекции плоскостопия:  «Все ребята дружно встали»,  «Давай с тобой попрыгаем»,  «Мы проверили осанку».  Дыхательная гимнастика: «Ветер», «Дышим глубже», «Сдуй лепесток», «Надуваем шар», «Тик – так», « Насос».  Консультации для родителей:  «Здоровье ребёнка в наших руках»,  «Здоровый образ жизни».  Памятка для родителей: «Правила здоровья» |

**Викторина «Счастливый случай»**

**Цель:** Упражнять детей в выделении первых звуков в словах и произнесении целого слова; самостоятельно читать задания *(в кроссвордах)*. Развивать логическое мышление, умение отвечать грамматически правильными предложениями. Создать психологический комфорт, положительный эмоциональный настрой. Активизировать в речи слова и словосочетания: здоровый образ жизни, позвонки, грудная клетка, череп; понимать их смысл.

**Материал:** два ребуса для определения ключевого слова – по начальным звукам изображенных предметов отпечатанные крупным шрифтом вопросы, кроссворды, мяч, скакалка, бочонок, карточки с заданием.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** К нам пришло много гостей. Давайте поздороваемся. Теперь сядем по-турецки в круг, настроимся.

Аутотренинг *(под тихую светлую музыку)*.

День наступает,

Природа оживает

Солнце встает

Нам светло дает.

Мы собираемся

В долгий путь отправляемся.

Друг на друга поглядим

Про себя поговорим

«Кто у нас хороший?

Кто у нас пригожий?

Все у нас хорошие

Все у нас пригожие»

**Воспитатель:** Приглашаю сыграть в занимательную, увлекательную, познавательную игру **«Счастливый случай»** - соревнование и нам понадобиться две команды.

*Дети делятся на две команды.*

**Воспитатель:** Какова же тема нашей игры? Для этого командам надор отгадать слово в ребусе.

*Команды выполняют задания.*

**Воспитатель:** Правильно, мы сегодня поговорим о здоровье, о здоровом образе жизни. Итак, начинаем нашу игру:

Пусть каждый смело вступит в бой,

В азарт соревнования.

Успех придет не сам собой

Помогут наши знания.

**Первое задание - блиц вопросы.**

Сколько раз в день нужно есть?

1. Чем покрыто наше тело?
2. Что защищает наше сердце и легкие?
3. Когда надо больше есть: в завтрак, обед, полдник, ужин?
4. Важный орган - насос нашего организма?
5. Сколько раз в день нужно есть?
6. Когда полезней пить воду: до еды, во время еды, после еды?
7. Из чего состоит позвоночник?
8. Сколько раз в день нужно чистить зубы?
9. Как называются кости, защищающие головной мозг от внешних воздействий?
10. С какой стороны должен падать свет при чтении, рисовании?

**Воспитатель:** Молодцы ребята. Гимнастику для ума мы провели, а теперь, проведем гимнастику для тела, чтобы не болеть и поддерживать себя в хорошей спортивной форме.

**Ритмическая гимнастика**

 под музыку «Чунга-Чанго».

**Второе задание «Заморочки из бочки».**

1. Как бы вы поступили, если бы вы почувствовали, что вам стало плохо?
2. Вы играете на песочнице, около вас курит человек. Как вы поступите?

Дети дают аргументированные ответы.

**Воспитатель:** Молодцы.

**Третье задание.**

1. Кроссворд «Чем ты слышишь, видишь, дышишь»

1) Ими ты целуешь маму.

2) Им ты нюхаешь.

3) Ты его иногда морщишь, когда задумываешься.

4) Им ты слышишь.

5) Их у тебя больше всего на голове.

6) Ими ты смотришь.

Где это все находится, узнаете, прочтя слово в выделенных клетках, если решите кроссворд правильно.

1. Кроссворд «В ванной»

1) Им ты вытираешь лицо, руки.

2) В него ты смотришься.

3) Ею ты причесываешься.

4) Ею ты чистишь зубы.

5) В ней ты моешься.

Если вы решите кроссворд правильно, то в выделенных клетках прочитаете, что выдавливают из тюбика и кладут на зубную щетку.

**Четвёртое задание «Темная лошадка».**

**Воспитатель:** У нас сегодня гость. Это Карлсон!

Влетает Карлсон.

**Карлсон**: Здравствуйте, здравствуйте! Да, да, да это я - великий, знаменитый Карлсон! Как приятно, когда все тебя узнают! Ой, как у вас тут красиво, как много гостей! Что у вас тут?

**Дети:** Праздник здоровья!

**Карлсон:** Здоровье, здоровье! Я открываю школу вредных наук. Урок первый. Будем учиться простывать, болеть. Знаете, как здорово пройтись по луже в валенках. Идешь, а холодная вода, в валенках хлюпает - хлюп, хлюп! Вот здорово! А еще берешь сосульку и сосешь вкуснее всякой конфетки!

**Воспитатель:** Нет, Карлсон, вы не правы. Сосулька холодная, грязная, в ней много микробов. Если последуешь вашим советам можно надолго и очень сильно заболеть.

**Карлсон:** А я что говорю. Когда болеешь, все вокруг тебя бегают, покупают все, что захочешь.

**Воспитатель:**  Нет, это не так. Здоровье - это большое богатство. Когда мы не болеем, мы играем, бегаем, веселимся. Здоровый человек - ловкий, быстрый. Вот давайте проверим это. Приглашаю поиграть в игру «Перепрыгни лужу».

**Карлсон:**  Я не буду играть. Мне не нравиться эта игра, надо высоко подпрыгивать, а я не могу.

**Воспитатель:**  Для того чтобы прыгать высоко, надо быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

**Карлсон:**  Здоровый образ жизни? А что это такое? А с чем его едят?

*Ответы детей:*

режима дня, правильное питание, закаливания, занятия спортом. - Здоровый образ жизни - соблюдение

**Карлсон:** Ребята, научите меня быть такими же, как вы ловкими, быстрыми, а я вам подарю маленькие витамины солнышки апельсины.

**Итог**: Здоровый образ жизни - соблюдение режима дня, правильное питание, закаливания, занятия спортом.

**Тема: «Где прячется здоровье?»**

**Цели:** способствовать формированию у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

Закрепить знания детей о благоприятном влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Побуждать детей отвечать на вопросы, учить делать выводы и умозаключения.

Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята! Вот мы с вами сейчас поздоровались - это значит пожелать друг другу здоровья. А кто из вас знает, что такое здоровье? Где здоровье хранится?

Я вам сегодня хочу рассказать одну древнюю легенду «Где хранится здоровье?». «Давным-давно на горе Олимп жили боги, стало им скучно, и решили они создать человека и поселить его на планете Земля. Один из богов сказал: «Я наделю человека силой!», а другой сказал: «А я наделю его мудростью!». Третий бог сказал: «Я дам ему красоту!», а четвёртый сказал: «Я наделю его самым дорогим-здоровьем». Стали боги думать, куда же в человеке здоровье спрятать. Может поместить его высоко в горах, а может глубоко в реку. Но один бог предложил спрятать здоровье в самом человеке, так как посчитал это место самым надёжным.»

Сегодня мы будем учиться правильно и надолго сохранять своё здоровье. Стук в дверь.

По-моему, кто-то к нам пришёл, пойду- ка я посмотрю.

Вбегает микроб и поёт песню:

Говорят я бяка-бука,

И со мною дружат те,

Кто не моет часто руки,

И лицо совсем.

Ой- ляля, ой- ляля,

Будем грязными всегда.

Ой- ляля, ой- ляля, эх-ма.

Зубы чистить вам не надо,

Ведь они чисты и так.

Будем грязными ребята,

И это правда всё пустяк.

Ой- ляля, ой- ляля, эх-ма.

**Микроб:** Какие замечательные ребятки, какие у них ручки, а ну-ка покажите мне их. Надеюсь, они у вас грязненькие.

Сигнал скорой помощи, входит доктор.

**Доктор:** Ах, ты, мерзкий микроб, уже и до детского сада добрался, а ну-ка уходи отсюда. Наши дети не хотят болеть.

Микроб убегает

В городе грипп, нужно срочно принимать меры. Сейчас мы с вами будем укреплять наше здоровье. У меня для этого всё имеется: горькая микстура, не менее горькие таблетки, но что самое эффективное - укол. Сейчас я буду делать вам прививки. Что не хотите? А вы знаете как по-другому укрепить наше здоровье? Расскажите мне.

**Дети:** Есть полезные продукты, делать зарядку, чистить зубы, мыть руки, закаляться.

**Доктор:** Да вы оказывается у меня умные ребята! Давайте этим мы сейчас и займёмся. Посмотрите, ребята, какое красивое солнышко. Давайте представим, что это солнышко- наше с вами здоровье, а его лучики, это то, как мы с вами его будем укреплять. Хотите открыть первый лучик?

1 лучик- закаливание. Вы знаете, что такое закаливание?

**Дети:** Обливание холодной водой.

**Дети:** Закаливаться можно солнцем, воздухом и водой: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»? Когда вы летом загораете, вы тоже закаляетесь, когда проветриваете комнату – тоже, ну и конечно же водой. Даже есть такие люди, которые зимой в проруби купаются. Их называют – моржи. Подойдите все ко мне, засуньте руки под платок. Что чувствуете?

**Дети:** Холод

**Доктор:** Там лёд. Какой он на ощупь?

Какой он на вид?

**Дети:** Холодный, гладкий Прозрачный, разной формы, серебристый. **Воспитатель:** Молодцы, правильно. А теперь посмотрите на ваши ручки, какие они стали?

**Дети:** Розовые

**Воспитатель:** Ручки у нас закалились, стали холодными, это полезно для нашего организма. Главное нужно помнить, что закаляться надо постоянно, каждый день, и тогда вы сохраните здоровье надолго.

2 лучик- физкультура. Вы занимаетесь физкультурой? Где?

**Дети:** Зарядка, физ. занятия в д. саду, подвижные игры, спорт.

**Воспитатель:** Вот и я сейчас предлагаю вам устроить лыжные соревнования. Как вы понимаете лыж и снега у нас нет, поэтому они будут необычными. А для этого вам нужно разуться. Делимся на две команды, встаём друг за другом. Посмотрите какие необычные лыжи я для вас приготовила- из пластиковых бутылок.

Правила: надо надеть лыжи, проскользить до кегли, объехать её, и таким же скользящим шагом вернуться обратно. На старт, внимание, марш!

3 лучик – гигиена. Гигиена – это сохранение своего тела в чистоте. А вот как его сохранить в чистоте, мы с вами узнаем, собрав разрезные картинки. .

-Что у вас получилось? (мальчик моется в ванной)- мыться нужно регулярно.

- У вас получилась расчёска, значит что надо делать? (причёсываться)

-Зубная щётка – регулярно, два раза в день нужно чистить зубы.

-Мыло, вода, полотенце – мытьё рук. Когда нужно мыть руки? (перед едой, после туалета, после улицы).

-Чтобы открыть следующий лучик, нужно провести один опыт. Берите каждый по бутылочке и опускайте в воду. Что вы увидели? (пузыри) Откуда они взялись? (из воздуха) А откуда воздух? (из бутылок)

**Вывод**: воздух был в бутылках. Вода стала их заполнять, и воздух вышел наружу. А зачем же нам с вами воздух?

А каким воздухом лучше дышать?

А где у нас чистый воздух?

Поэтому нужно как можно больше гулять на свежем воздухе, особенно в лесу.

Ответы детей.

**Воспитатель:** Для того, чтобы наше дыхание было правильным, надо делать дыхательную гимнастику. Мы будем индейцами. Надо правильно выполнять упражнение: вдыхать только носиком, а выдыхать можно и носиком, и ротиком. Следите за плечами, они не должны подниматься. Вдыхаем носиком и на выдохе произносим боевой клич индейцев.

4 лучик – свежий воздух.

5 лучик – это правильное питание.

**Воспитатель:**  Вы знаете, что еда может быть вредной и полезной? Что полезно кушать?

Ответы детей

**Воспитатель:** А чипсы полезные? А ещё какие продукты вредны для здоровья?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Учёные проводят опыты на мышах. У меня есть две подопытные мыши. Чем они отличаются?

**Дети:** Одна толстая, другая худая.

**Воспитатель:** Одна из этих мышей любительница вредной еды. Давайте научим её правильно питаться. У меня на подносе продукты, вам нужно полезные продукты поставить на стол мышкам, а вредные выбросить в мусорную корзину. Молодцы!

Последний лучик – это хорошее настроение.

**Воспитатель:** Давайте с вами выйдем в круг и поделимся своим хорошим настроением и улыбками друг с другом. Для этого мы сначала согреем наши ручки, потрём руки сильно-сильно, ладошки, каждый пальчик, а теперь скорее взялись за руки, делимся своим теплом. Почувствовали тепло? Теперь подарим наше тепло и улыбки друг другу, подуем с ладошек и улыбнёмся.

**Итог:** Понравилось вам, ребята, вести здоровый образ жизни? Видите, как это увлекательно. Здоровыми жить здорово!

**Беседа**

**«Личная гигиена»**

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нём жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя сыновья часто и подолгу болели.

Правитель приглашал во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старший из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведение и умение помочь себе и другим во трудных ситуациях».

Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены.

Ответы детей

Правильно, чистота – залог здоровья! Пословица «Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Они плохо учатся, не хотят выполнять поручения, читать книги, не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

Подумайте, среди вас есть такие?

Ответы детей

Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Б. Заходера «Петя мечтает».

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места –

Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала,

Говорить, что я лентяй!

- О чём мечтал Петя?

- Мечтаете ли вы об этом?

- Почему чистота и здоровье связаны между собой? Запомните: Чистота - лучшая красота.

**Кто аккуратен – тот людям приятен!**

**Беседа**

**«Составляющие здорового образа жизни».**

Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Чем человек питается? Какие органы ему помогают питаться- органы пищеварения.

Как же происходит этот процесс? Пища попадает в рот, смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам. Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Как вы думаете, что необходимо делать, улучшить или сохранить своё здоровье?

а) Улыбаться, говорить друг другу добрые слова.

б) Есть полезную пищу.

в) Чистить зубы.

г) Мыть руки.

д) Выполнять утреннюю физкультуру.

Вот как заботится о себе герой стихотворения:

Почему я не болею, почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора?

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водой из-под крана

Обливаюсь я каждый день.

При этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом, соблюдать режим дня.

Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. Курение очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, часто болеет.

Разве что-то есть на свете,

Что надолго можно скрыть?

Пятиклассник Петя Рыбкин

Потихоньку стал курить.

У парнишки к сигаретам

Так и тянется рука.

Отстаёт по всем предметам,

Не узнать ученика!

Начал кашлять дурачок

Вот что значит – табачок!

**Итог:**

-Чтобы улучшить и сохранить своё здоровье, вам необходимо вести здоровый образ жизни.

- Если вы заболели, вы должны обязательно прийти на приём к врачу.

- И чтобы ощущать себя здоровыми, весёлыми, помните слова:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

**Тема: «Путешествие на паровозике»!**

**Цель**: Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Предварительная работа**: чтение и заучивание стихов о здоровье, о занятии спортом; загадывание загадок на данную тему; беседы о гигиене, о здоровом образе жизни, о продуктах питания, о правильном питании; выполнение физкультурных разминок, точечного массажа; катание колючих-массажных шариков, дыхательные упражнения, чтение сказок К. И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе».

**Развивающая среда**: Макет «Паровозика» из мягкого модуля, карта – схема путешествия по стране «Здоровье», мешочки с песком, картинки с изображением гигиенических принадлежностей (расческа, ванна, душ, зубная щетка, полотенце, зеркало, мыло, картинки с изображением продуктов питания.

**Музыкальное сопровождение**: песенка паровозика из мультфильма «Паровозик из Ромашкино».

**Ход:**

Дети стоят полукругом.

**Воспитатель:** Здравствуйте, дети! Слово «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья!Я желаю вам здоровья!Здравствуйте! Будьте здоровы!

 А здоровье ох как нам сейчас понадобиться, ведь скоро зима. В зимний период люди часто простужаются. А как вы думаете, что такое здоровье? Ответы детей

**Воспитатель:**  А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Ребята, если вы заболели какое у вас настроение?

Ответы детей

**Воспитатель:**  Теперь дадим характеристику здорового человека. Какой он?

 Красивый; Бледный; Толстый.

 Сутулый; Румяный; Крепкий.

 Сильный; Страшный; Неуклюжий.

 Ловкий; Стройный; Подтянутый.

  Здоровый человек - это красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий и подтянутый человек.

 Наверное, каждый из вас хочет быть таким, чтобы выполнять любую работу, читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли или насморке. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. Как сохранить свое здоровье на долгие годы?

Ответы детей

**Воспитатель:**  Сегодня мы отправимся в путешествие по стране «Здоровье». Мы познакомимся с её жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы. Путешествовать мы будем на весёлом паровозике. Расселись по вагонам. Закрыли глазки и представили, что мы едим на весёлом паровозике.

Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкино».

**Первая остановка: «Движение – жизнь».**

**Воспитатель: «**Кто много ходит, тот долго живёт». Правильна ли эта пословица? Как вы понимаете её смысл?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Что же нужно делать, чтобы дольше прожить?

Ответы детей

**Воспитатель:** Одним слово заниматься спортом. А вы любите заниматься физкультурой?

Ответы детей

Дети читают стихи:

Я хочу, друзья, признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо,

Много пользы от нее.

А здоровье - вот награда

За усердие твое.

Быть здоровым, быстрым, ловким

Нам помогут тренировка,

Бег, разминка, физзарядка

И спортивная площадка!

Воспитатель:

Что ж начнём с простой разминки.

Чтобы нам не болеть,

И не простужаться,

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься, (ходьба по кругу друг за другом)

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми (рывки руками перед грудью)

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем (наклоны в стороны)

К солнцу руки поднимаем (поднять руки вверх)

Поднимаем! Опускаем!

Дружно, весело шагаем, (попеременно поднимаемся

с носка левой ноги на правый)

Приседаем! (приседание)

И встаём!

И ничуть не устаём. (Повороты туловища в стороны)

Чтобы мы никогда не болели,

Чтобы щёки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься зарядкой! (прыжки в чередовании с ходьбой)

А сейчас мы поиграем в игру

«Не урони кувшин»

она направлена на формирование правильной осанки.

Игра «Не урони кувшин»

Воспитатель:

На головке не мешочек,

А кувшин с водой стоит.

Если вдруг его уронишь,

Будет он тотчас разбит.

Надо очень прямо встать.

До черты дойти скорей

И обратно побыстрей.

Дети встают у черты, кладут на голову мешочек с песком и идут до ориентира и обратно.

**Воспитатель:** Теперь снова в путь.

**Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».**

**Воспитатель:** В стране «Здоровье» все знают доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Доктор Чистюлькин говорит:

«Чисто жить – здоровым быть». Запомните ребята - всех важнее - чистота

 от хворобы, от болезней защищает нас она и недаром говорят в народе…

 -чистота – залог здоровья.

**Воспитатель:** Дети, назовите предметы гигиены, которые помогают нам быть чистыми.

Ответы детей

 Давайте, отгадаем загадки о гигиенических принадлежностях:

 Хожу, брожу не по лесам,

 А по усам, по волосам,

 И зубы у меня длинней,

 Чем у волков и мышей.

 (Расческа)

 Могу я в ней на дно нырнуть,

 Но не могу я утонуть,

 А если станет глубоко

 Открою пробку я легко.

 (Ванна)

 Дождик теплый и густой:

 Этот дождик не простой,

 Он без туч, без облаков,

 Целый день идти готов.

 (Душ)

  Костяная спинка,

 Жесткая щетинка,

 С мятной пастой дружит,

 Нам усердно служит.

 (Зубная щетка)

 Вафельное и полосатое,

 Ворсистое и мохнатое,

 Всегда под рукою -

 Что это такое?

 (Полотенце)

  И сияет, и блестит,

 Никому оно не льстит, -

 А любому правду скажет -

 Всё как есть ему покажет.

 (Зеркало)

  Ускользает, как живое,

 Но не выпущу его я.

 Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится!

 (Мыло)

**Воспитатель:** Конечно, самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы, но и убивает их.

Мыло работает на совесть:

Драит, чистит, намывает,

Трёт, скоблит и протирает.

Всех микробов убивает.

Чистота - всего полезней

Защищает от болезней.

  Ребята, а когда необходимо мыть руки?

 Чтобы волосы были здоровыми, красивыми за ними надо ухаживать. А как?

 А сколько раз в день нужно чистить зубы?

 А зачем нужно чистить зубы?

 От чего могут заболеть зубы?

 Если зубик заболел?

Ответы детей

**Остановка «Здоровей-ка»**

**Воспитатель:**

Человеку нужно есть,

 Чтобы встать и чтобы сесть,

 Чтобы прыгать, кувыркаться,

 Песни петь, дружить смеяться,

 Чтоб расти и развиваться,

 И при этом не болеть.

 Нужно правильно питаться,

 С самых юных лет уметь.

  Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами.

 От простуды и ангины нам помогут – витамины.

  Дети, чтобы все наши органы хорошо работали, кости, и мышцы нормально росли и развивались. Нам необходимы – витамины. Они находятся в полезных продуктах, Их много в овощах, фруктах, ягодах.  Сейчас мы поиграем в игру

**«Найди полезные продукты».**

Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными для здоровья продуктами.

Если хочешь быть здоровым

Правильно питайся

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!

**Остановка «Станем неболейки».**

**Воспитатель:** Жители страны «Здоровье» говорят, что необходимо каждый день делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Давайте выполним массаж «Неболейка» - для профилактики простудных заболеваний:

Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём

Ладошку держим козырьком

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком»

и растирают его движениями

в стороны – вместе)

«Вилку» пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело.

(раздвигают указательные и средние пальцы

и растирают точки перед ушами и за ними)

Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда не страшна.

(потирают ладони)

**Остановка «Угадай-ка»**

**Воспитатель:** Здесь живут очень любознательные люди. Они очень много читают и предлагают нам угадать, кто так грозно говорит, из какой сказки эти строчки?

Вдруг из маминой, из спальни,

Кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник

И качает головой.

Ах, ты, гадкий, ах, ты грязный,

Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста,

Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,

Что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

 Ответы детей: Мойдодыр из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр».

**Воспитатель:** Правильно, в этой же сказке есть хорошие строчки. Помогите мне их закончить.

Рано утром на рассвете

Умываются мышата

Дети хором: И котята, и утята, И жучки, и паучки.

**Воспитатель:** Вот еще одна загадка. Откуда эти строчки?

Мимо курица бежала

И посуду увидала.

Куд-куда, куд-куда!

Вы откуда и куда?

И ответила посуда:

«Было нам у бабы худо.

Не любила нас она,

Била, била нас она.

Запылила, закоптила,

Загубила нас она.

 Ответы детей: Из сказки К. И. Чуковского «Федорино горе».

**Воспитатель: Е**  А что же пообещала Федора своей посуде?

Я почищу вас песочком,

Окачу вас кипяточном.

И вы будете опять

Словно солнышко сиять.

 А теперь поясните хором, что же сделала в конце сказки Федора со своей посудой?

Долго-долго целовала и ласкала их она,

Поливала, умывала,

Полоскала их она.

**Воспитатель:** Молодцы!!

Вот и подошло наше путешествие к концу.

 Где же мы сегодня с вами побывали?

 Что мы узнали о жителях страны «Здоровья»?

 Как же сохранить и укрепить наше здоровье?

 Ответы детей.

**Итог**:

Чтоб здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

**Тема: "Путешествие в страну "Здоровья"**

**Цель**: Формировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

Образовательные:Познакомить детей, как нужно заботиться и укреплять здоровье; дать представление о микробах.

Познакомить детей с понятием «полезная и вредная пища», закрепить знания о пользе витаминов.

Развивающие: Развивать интерес к  здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

Речевые:Развивать речь, обогатить словарь детей: микроскоп, лупа, микроб.

Воспитательные: Воспитывать доброе отношение к окружающим.

**Материал**: Микроскоп, лупы, "Домики для витаминов" иллюстрации спортсменов; фотографии детей с различными эмоциями; надувное «сердечко». Изображения "здоровичков", сделанные в виде пазла.

**Раздаточный материал**: картинки с различными продуктами: морковка, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, помидор, хлеб, яблоко, конфеты, чипсы, пирожное;

**Методические приемы:** игровая ситуация, беседа-диалог, эксперимент, рассматривание иллюстраций и беседа по ним, физкультминутка, игра, подведение итога.

### Ход НОД.

**Воспитатель:** Вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова «Здравствуйте»? **Э**то значит, что мы желаем быть здоровыми.

Что же такое здоровье?

Ответы детей

**Воспитатель**: Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость жизни. Вот как говориться в пословице «Здоровье дороже богатства». Быть здоровыми хотят взрослые и дети. Как здоровье сохранить, кто может мне ответить?

Чтобы узнать ответ на этот вопрос предлагаю отправиться в страну «Здоровья» в гости к Здоровячкам.

**«Чистота - залог здоровья»**.

На столах лежат лупы, кусочек грязного яблока, огурца.

**Воспитатель:** От игры или работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. На то они и руки. Страшно, когда дети привыкают к грязным рукам и не моют их вовсе. Зачем нужно мыть руки? Что может произойти, если перед едой не мыть руки?

Ответы детей

**Воспитатель**: Учёные изобрели замечательный прибор - микроскоп. В нём есть удивительное стекло, при помощи которого можно увидеть, то, что мы никогда не видим. Направишь такое стекло на грязные руки и, о, ужас. Что это? Самые незаметные существа, о которых вы даже не подозревали, собрались на грязных ладонях.

Под микроскопом рассмотреть руки.

Микробы бывают разные

Ужасные, опасные

Страшные и грязные

Корявые, упрямые

Противные, заразные

Какие безобразные

Ну что вам понятно?

Ну что вам приятно?

Показать иллюстрации, на которых изображены микробы

Под лупой рассмотреть кусочки грязного яблока.

**Воспитатель:** Если микроб пробрался в организм, он поселяется в человеке и раскрывает свой чемоданчик с ядом. Теперь твой организм заражён. И тут организм начинает реагировать. Кружится или болит голова, поднимается температура. Если с вами всё это происходит, значит это проделки коварных микробов. Что же нам делать, чтобы противные микробы не попали к нам в организм?

«Здесь поможет нам всегда только чистая... вода»

**Массаж лица « Умывалочка».**

Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица (показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)

Кран откроем ш-ш-ш (делают вращающиеся движения кистями)

Руки моем ш-ш-ш (растирают ладони друг о друга)

Щёчки, шейку мы потрём (энергично поглаживают щёки и шею)

И водичкой обольём (мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).

Воспитатель: Как часто надо мыть руки?

- Можно ли есть не мытые овощи и фрукты?

Здоровячек «Чистюля» оставил нам подарок.

«От простой воды и мыла у микробов тают силы» Теперь нам микробы не страшны.

**«Витаминная»**

На ковралине **4** домика разного цвета с названиями А,В,С,D; на столе картинки: морковь, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, конфеты, чипсы, пирожное, помидор, хлеб, яблоко.

**Воспитатель**: Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?

Какие названия витаминов вы знаете?

Где живут витамины?

Ответы детей.

**Воспитатель**: Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

Дети расселяют продукты в домики.

**Воспитатель:** Почему конфеты, чипсы, пирожное никуда не поселили? Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

Витамин А -это витамин роста и зрения.

Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит.

Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими.

**«Спортивная»**

**Воспитател**ь: Кто такие спортсмены?

Какие виды спорта вы знаете?

Зачем нужно заниматься спортом?

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»

**Физкультминутка** (под музыку)

Я согнусь, разогнусь (наклоны вперёд, руками касаясь, пола)

В мячик поиграю (прыжки на месте)

Попляшу (прыжки с выбрасыванием ног вперёд)

Покручусь (прыжки вокруг себя)

И здоровья наберусь! (сгибают руки к плечу )

**«Настроение»**

На стене фотографии детей с разными эмоциями.

**Воспитатель:** Мы с вами идём вперёд по пути здоровья, чтобы навсегда стать жителями страны Здоровяков. На разных станциях помогают нам. Вот и ещё одна станция. Что же это за станция? Какие лица детей вам больше нравятся?

Ответы детей

**Воспитатель**: Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, плакать. От того, какое настроение у человека зависит его здоровье. Как? Улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим себе и друг другу здоровье и радость. Помогает сохранить хорошее настроение и добрые слова.

**Игра «Комплименты»**

Дети встают в круг, передавая надувное сердечко, говорят какое-нибудь ласковое слово своему соседу.

**Воспитатель**: Каждый человек может разозлиться, когда его обижают, делают ему больно, и в этом случае ему обязательно нужно помочь.

Вот и закончилось наше путешествие по стране Здоровья.

**Итог**: Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о нас лучше, чем мы сами.

"Здравствуйте! - ты скажешь человеку

Здравствуй! - улыбнётся он в ответ.

Эти слова всем известны давно.

Видишь, они и просты, и не новы.

Но я, повторю всё равно

Добрые люди, будьте здоровы!"

**Тема: «Секреты здоровья»**

**Цель:** Воспитать у детей наиболее правильное отношение к своему здоровью. Расширить представление о полезном и вредном для здоровья.

**Предварительная работа**: Дидактические игры: «Аскорбинка и её друзья», «Здоровый малыш». Чтение: А. Аверин «Цвета радуги», М. Коршунов «Едет, спешит мальчик».

**Ход игры:**

**Воспитатель:** Мы отправимся с вами в путешествие в страну Здоровья. Мы уже знаем, как устроено наше тело, (голова, две руки, туловище, две ноги и т. д.) Этим мы очень похожи. А теперь давайте подойдем к зеркалу и посмотрим, чем мы отличаемся друг от друга?

Цветом глаз.

Посмотрим на уши.

Какие у нас шеи? Длинные или короткие?

Вот какие мы разные!

Давайте сравним голоса - у мальчиков они ниже, чем у девочек.

В природе практически все может быть лекарством. Очень полезными для здоровья являются звуки и цвета. Давайте вместе вспомним Звуки, помогающие лечиться. Кашель лечат звуком «ж». Приложили ладонь к груди, превратились в больших жуков, зажужжали: ж-ж-ж.

Песенкой комара - з-з-з-з - лечим горло.

Когда мы устали, хотим отдохнуть, нам помогает звук «с».

Мы лежим на самом берегу моря и на нас накатываются волны: с-с-с-с. Закрыли глаза. Представим себе, что над морем появилась яркая радуга. Она нам поможет узнать, что лечат не только звуки, но также и цвета. А сейчас я расскажу о целебных действиях цвета. Посмотрим на наш цветик-Семицветик. Есть предложение, которое поможет быстро и легко запомнить все цвета радуги: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

Самая первая буква каждого слова обозначает цвета радуги - красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Повторите. Абсолютно каждый цвет имеет свою целебную силу:

Красный цвет - делает сильным и отважным, пробуждает мужество. Оранжевый цвет - это цвет сновидения, творчества, сказки, фантазии. Желтый- цвет радости, счастья, веселья.

Зеленый цвет - успокаивает, он по праву считается лечебным, являясь цветом травы, листьев.

Голубой цвет - это цвет чистого неба, свежего дыхания и прохлады.

Синий цвет - безграничных возможностей, глубины моря.

Фиолетовый - это цвет будущего, мечты, веры в чудо, пробуждающихся высоких чувств.

Белый цвет - способен отталкивать зло.

Черный цвет - портит настроение.

Все цвета являются волшебниками. Они помогают быть радостными и здоровыми.

Чаще смотрите на желтый цвет, ведь он повышает настроение, дарит веселье и радость. Что связано у нас с желтым цветом? Это солнце, игрушки, платье Кати или галстук Незнайки. Еще раз представим радугу и вспомним, из каких цветов она состоит.

По радуге, как по мостику, перебираемся из страны Здоровья в страну Болезней. Кто живет в стране Здоровья? Люди добрые, улыбающиеся.

**Физкультминутка**

«Прочь усталость, лень и скука!» (автор Т. А. Шорыгина)

Мы к плечам прижали руки,

Начинаем их вращать,

Прочь, усталость, лень и скука,

Будем мышцы разминать! (Руки к плечам, вращение вперёд и назад)

А теперь покрутим шеей,

Это мы легко сумеем,

Как упрямые все дети,

Скажем: « Нет!» - на всё на свете. (Вращение головой в стороны)

А теперь мы приседаем

И колени разминаем.

Ноги до конца сгибать!

Раз – два – три – четыре – пять! (Приседания)

Напоследок пошагаем,

Выше ноги поднимаем! (Ходьба на месте).

**Воспитатель:** Какие люди живут в стране Болезней?

Ответы детей

**Воспитатель:** Правильно! В сказочной стране Болезней люди много фыркают, ворчат, любят острую, соленую, жирную пищу, едят много сладкого и очень часто болеют. Какие продукты любят люди в стране Здоровья - это молочные продукты, фрукты, овощи.

**Игра «Полезно - вредно!»**

После выбора картинки с продуктами дети объясняют, что полезно, а что вредно.

**Итог**: Давайте, ребята, потанцуем и споем песенку «Весёлая зарядка» из м/ф "Зарядка для хвоста "(автор Г. Гладков) Поднимайтесь поскорей,

Рассчитайтесь по порядку,

Приглашаем всех зверей

На веселую зарядку.

Упражнение началось: ноги вместе, руки врозь.

Раз, два, три, четыре, ноги выше, руки шире.

Кто придумать бы помог,

Если нет ни рук, ни ног, что поставить шире?

Как к вопросу подойти,

Ноги выше – это три или все четыре?

Всем занять свои места,

Рассчитайтесь по порядку,

Есть зарядка для хвоста И для хобота зарядка.

Пусть удавий длинный хвост, выгибается, как мост.

Раз, два, три, четыре, хобот выше, уши шире.

**Физкультминутки**

**Для снятия утомления.**

Дети вышли по порядку

Дети вышли по порядку

На активную зарядку.

На носочки поднимайтесь,

*(подняться на носки, руки вверх)*

Между парт не потеряйтесь.

*(опустится на всю стопу, руки вниз)*

Потянулись, наклонились

*(наклон назад, руки в стороны)*

И обратно возвратились,

*(выпрямиться, руки вниз)*

Повернулись вправо дружно,

Влево тоже всем нам нужно.

*(повороты направо-налево, руки на пояс)*

Повороты продолжай

И ладошки раскрывай.

*(повороты направо-налево, руки в стороны, ладони кверху)*

Поднимай колено выше –

На прогулку цапля вышла.

*(ходьба на месте с высоким подниманием бедра)*

А теперь прыжки  присядку,

Словно заяц через грядку.

*(приседание с выпрыгиванием вверх)*

Закружилась голова?

Отдохнуть и сесть пора.

*(сесть за парту)*

**Дети, стройтесь!**

Дети, стройтесь по порядку

На активную зарядку,

*(ходьба на месте)*

Левая, правая,

Бегая, плавая,

*(бег, имитация движения руками «брасс»)*

Мы растём смелыми,

На солнце загорелыми.

*(руки за голову, прогнуться)*

На носочки поднимайтесь,

*(подняться на носки)*

Руки к солнцу. Улыбайтесь!

*(руки поднять в стороны, вверх)*

Потянулись, наклонились

*(руки на поясе, наклон вперёд)*

И обратно возвратились.

Повернулись вправо дружно,

*(повороты туловища направо)*

Влево то же делать нужно,

*(повороты туловища налево)*

Делай раз и делай два.

Не кружись ты, голова!

Повороты продолжай

И ладошки раскрывай.

*(повороты туловища, руки в стороны)*

А теперь наклон вперёд

Выполняет весь народ.

*(наклон вперёд, выпрямиться)*

Поднимай колено выше –

На прогулку цапля вышла.

*(поднимание согнутых ног)*

А теперь ещё задание –

Начинаем приседания.

*(приседания)*

Приседать мы не устанем,

Сядем – встанем,

Сядем – встанем.

Проведём ещё игру:

Все присядем – скажем: «У!»

*(«У» с приседом)*

Быстро встанем –

Скажем: «А!»

*(«А» со вставанием)*

Вот и кончилась игра!

**Зарядка**

Одолела вас дремота,

Шевельнуться неохота?

Ну-ка делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз потянись,

Окончательно проснись.

*(встали, руки через стороны вверх – потянулись)*

Руки вытянуть пошире.

*(руки в стороны)*

Раз, два, три, четыре.

Наклониться – три, четыре –

*(наклоны)*

И на месте поскакать.

*(прыжки на месте)*

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

*(ходьба на месте)*

**Каждый день по утрам**

Каждый день по утрам

Делаем зарядку

*(ходьба на месте)*

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать,

*(ходьба)*

Руки поднимать,

*(руки вверх)*

Приседать и вставать,

*(приседание 4-6 раз)*

Прыгать и скакать.

*(10 прыжков)*

**Мы отлично потрудились**

Мы отлично потрудились

И немного утомились

Приготовьтесь, все ребятки!

*(хлопки в ладоши)*

Танцевальная зарядка!

*(прыжки на месте)*

Мы хлопаем в ладоши

*(хлопки в ладоши)*

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

*(топаем ногами)*

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

*(хлопки по коленям)*

Наши ручки поднимайтесь

Выше, выше, выше.

*(руки вверх)*

Наши ручки закружились

*(руки вверх, кружимся)*

Ниже опустились,

*(руки вниз)*

Завертелись, завертелись

(кружимся)

И остановились.

**Хомка**

Хомка, хомка, хомячок,

*(хлопки в ладоши)*

Полосатенький бочок.

*(повороты туловища влево-вправо)*

Хомка раненько встаёт,

*(руки вверх – потянулись)*

Щёчки моет, шейку трёт.

*(массаж лица)*

Подметает хомка хатку

*(наклоны вперёд)*

И выходит на зарядку.

*(ходьба на месте)*

Раз, два, три, четыре, пять.

*(прыжки)*

Хомка хочет сильным стать.

*(хлопки в ладоши)*

**Мы листики осенние**

Мы листики осенние,

*(плавное покачивание руками вверху над головой)*

На ветках мы сидим.

Дунул ветер – полетели.

*(руки в стороны)*

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

*(присели)*

Ветер снова набежал

И листочки все поднял

*(плавное покачивание руками вверху над головой)*

Закружились, полетели

И на землю снова сели.

*(дети садятся по местам)*

**Пальчиковая гимнастика.**

**Волшебные пальчики**

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать расхотели.

(*дети отдельно массируют каждый пальчик той руки, которой пишут, проговаривая при этом слова)*

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик прыг в кровать.

Этот рядом прикорнул.

Этот пальчик уж уснул.

А другой давненько спит.

Кто у нас ещё шумит?

*(далее каждой строчке соответствует движение, о котором в ней говорится)*

Тише, тише, не шумите.

Пальчики не разбудите.

Утро ясное придёт,

Солнце красное взойдёт.

Станут птички распевать,

Станут пальчики вставать.

Просыпайся, детвора!

В школу пальчикам пора!

**Вышел пальчик погулять**

Раз, два, три, четыре, пять.

*(хлопки на счёт)*

Вышел пальчик погулять.

*(указательный палец правой руки движется по кругу, по по центру левой ладошки)*

Только вышел из ворот –

Глядь, другой к нему идёт.

*(к указательному присоединяется средний)*

Вместе весело идти,

Ну-ка, третий, выходи.

*(затем присоединяется безымянный)*

Вместе станем в хоровод –

*(хлопок)*

Вот. *(затем руки меняются местами)*

**Здравствуй, пальчик!**

*(Проговаривая каждую строчку, дети массируют пальчик той руки, которой пишут, загибая его в кулачок)*

Пальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Этот пальчик в лес пошёл.

Этот пальчик гриб нашёл.

Этот пальчик чистить стал.

           Этот пальчик жарил сам.

               Этот пальчик сам всё съел,

               Оттого и потолстел.

**Ребро, ладонь, кулак**

*(Дети работают обеими руками одновременно. Поочерёдно на парту кладутся ребро*

*ладони, открытая ладонь и кулак. Пальцы обеих рук сжаты в кулак. Локти стоят на*

*столе. Начиная с мизинца, дети одновременно раскрывают оба кулачка, поднимая*

*по одному пальчику.)*

            Этот пальчик – бабушка.

            Этот пальчик – дедушка.

            Этот пальчик – папа.

  Этот пальчик – мама.

  Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

**Солнечные зайчики**

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики,

Как солнечные зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает,

Влево, вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

Веселитесь на лужайке.

*(Дети придумывают на каждую строчку жесты, изображающие движения зайчиков)*

**Как живёшь?**

          Как живёшь?

          Вот так!

*(показывают большой палец)*

          Как идёшь?

          Вот так!

*(прошагать двумя пальцами по ладони)*

          А бежишь?

          Вот так!

*(согнуть руки в локтях и сделать движения при беге)*

          Ночью спишь?

          Вот так!

*(руки под щёку, нагнуть голову)*

          Как берёшь?

          Вот так!

*(ладонь в кулачок)*

          А даёшь?

          Вот так!

*(ладонь раскрыть)*

          Как молчишь?

          Вот так!

*(прикрыть рот ладонями)*

          А грозишь?

          Вот так!

*(погрозить соседу пальчиком)*

**Гимнастика для глаз**

           Ах, как долго мы писали

           Глазки у ребят устали.

*(поморгать глазами)*

           Посмотрите все в окно,

*(посмотреть влево-вправо)*

            Ах, как солнце высоко.

*(посмотреть вверх)*

            Мы глаза сейчас закроем,

*(закрыть глаза ладошками)*

            В классе радугу построим,

            Вверх по радуге пойдём,

*(посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево)*

            Вправо, влево повернём,

            А потом скатимся вниз,

*(посмотреть вниз)*

            Жмурься сильно, но держись.

*(зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

**Бабочка**

              Спал цветок

*(закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по*

*часовой стрелке и против неё)*

              И вдруг проснулся,

*(поморгать глазами)*

              Больше спать не захотел,

*(руки поднять вверх (вдох); посмотреть на руки)*

              Встрепенулся, потянулся,

*(руки согнуты в стороны (выдох)*

              Взвился вверх и полетел.

*(потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)*

**Круг**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой

стрелке, потом против часовой стрелки.

**Квадрат**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого

верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний.

**Раскрашивание**

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом.  Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

**Буратино**

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа.

Воспитатель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, их       носик   начинает расти, они продолжаю с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

**Часики**

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик – по часовой стрелке, а правый – против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону

.

**Физкультминутки**

**для профилактики плоскостопия.**

**Балерина**

Сидя на стульчике, упереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на пуантах. Колени внутрь не поворачивать.

**Весёлые ножки**

Выполнять сидя. Выставить одну ногу вперёд на пятку, на носок, убрать под стул. То же с другой ногой.

**Котёнок**

а) Котёнок крадётся. Ходьба на цыпочках.

б) Котёнок бежит. Бег на носочках.

в) Котёнок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню.

**Мыши**

На носочках ходят мыши,

Так, чтоб кот их не услышал.

**На пляже**

Дети изображают, как они захватывают пальцами ног песок на пляже.

**Нарисуй кружок**

Ребята выполняют круговые движения в одну и другую стороны большими пальцами ног.

**Очень трудно так стоять**

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

*(стихотворение декламируется детьми два раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз – на другой)*

**Пружинки**

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

(дети в этот момент приподнимают носки, пятки прижаты к полу)

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай.

Нет пружинок – отдыхай!

**Физкультминутки**

**Для коррекции осанки.**

**Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали

*(выпрямиться)*

И на месте зашагали.

*(ходьба на месте)*

На носочки потянулись,

*(руки поднять вверх)*

А теперь назад прогнулись.

*(прогнуться назад, руки положить за голову)*

Как пружинки, мы присели

*(присесть)*

И тихонько разом сели.

*(выпрямиться и сесть)*

**Давай с тобой попрыгаем**

Давай с тобой попрыгаем

И ножками подвигаем.

Раз прыжок и два прыжок,

Поактивнее, дружок.

(прыжки на месте)

Всё, закончилась зарядка.

Мы пройдёмся для порядка.

(ходьба на месте)

Остановимся и снова

Мы к занятиям готовы.

(дети садятся за парты)

Для начала мы с тобой

Повращаем головой.

Оборот и оборот,

А потом наоборот.

*(вращение головой в стороны)*

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх.

Ну, дружочек, не ленись!

*(дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)*

**Мы проверили осанку**

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

*(ходьба на месте)*

Мы походим на носках,

*(ходьба на носках)*

А потом на пятках.

*(ходьба на пятках)*

Мы идём, как все ребята,

И как мишка косолапый.

*(ходьба на внешнем своде стопы)*

Потом быстрее мы пойдём

И после к бегу перейдём.

*(бег на месте)*

**Дыхательная гимнастика.**

**Ветер**

Ветер сверху набежал,

Ветку дерева сломал:

«В-в-в!»

Дул он долго, зло ворчал

И деревья все качал:

«Ф-ф-ф»

(вдох; выдох; вдох; выдох)

**Дышим глубже**

Носом – вдох,

(поднимание рук – на вдохе)

А выдох – ртом,

(свободное опускание рук – на выдохе)

Дышим глубже,

А потом –

Марш на месте,

Не спеша,

Коль погода хороша!

**Сдуй лепесток**

И. п. – сидя (стоя), на ладони нарезанная бумага (пушинки, лепестки)

Глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 с.

Прерывистые выдохи через нос, стараясь сдувать по нескольку «лепестков».

**Надуваем шар**

И. п. – сидя.

На вдохе через нос выпятить живот; на выдохе – втянуть по возможной амплитуде.

**«Тик-так»**

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – мах руками назад («тик»)

2 – мах руками вперёд («так»)

Повторить 8 – 10 раз.

**«Насос»**

И. п. – стойка ноги врозь – вдох.

1 – выдох с наклоном туловища вправо, руки скользят вдоль туловища со звуком –

«вжик».

2 – выпрямиться, вдох.

3-4 – повторить в другую сторону («вжик»)

Введение в структуру самоподготовки физкультминуток, сочетающих различные упражнения, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить при этом здоровье детей. Принцип «Не навреди!» должен стать принципом не только врачей, но и педагогов.

**Занимательная деятельность по развитию речи.**

**Тема: «Страна здоровья».**

**Цели занятия:**

• Воспитывать привычку здорового образа жизни.  
• Учить детей заботиться о своем здоровье.

• Обобщить знания о гигиене

**Задачи:**

• Формирование неречевого дыхания.  
• Совершенствование артикуляционной моторики.  
• Расширение активного словаря.  
• Развитие внимания, мышления, памяти.  
• Развитие общей и мелкой моторики.

**Формируемые умения:**

• Отвечать на вопрос.  
• Отгадывать загадки.  
• Закрепление основных видов движений: ходьба, удержание равновесия, координация движений.

**Материалы и оборудование:**

• Видеозапись (ребенок читает стихотворение),  
• Дидактическая игра «Одень куклу на прогулку»,  
• Макеты деревьев, зубные щетки, мыло, расчески, зубная паста, полотенце, домик Куталки, снежные комочки, «ручей», мостик – массажная дорожка, муляжи фруктов и овощей, следы красного и белого цвета

**Предварительная работа:**

**Просмотр мультфильмов:**

• «Митя и микробус» к/студии «Союзмультфильм» автор сценария Е. Агранович, режиссер М. Каменецкий.  
• Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье».  
• Мультсериал «Лунтик»: «Невидимая грязь».

**Беседы:**

• Откуда берутся болезни.  
• Как победить простуду.  
• Зачем делать зарядку.  
• Как стать сильным.  
• Для чего чистить зубы.  
• Почему щиплет мыло.  
• О пользе витаминов.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Дети посмотрите, какой прекрасный день! У нас много гостей у них хорошее, радостное настроение. Они все бодрые и здоровые. А вот один мальчик попал в плен к королеве Простуде и ему очень плохо и грустно. Вы хотите помочь мальчику и спасти его из плена королевы Простуды?

Ответы детей**.**

**Воспитатель:** Хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие в Страну Здоровья,в загадочное путешествие *Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней белые и красные следы*. Что это такое?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Как вы думаете, чьи это красные, горячие следы?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Когда бывает высокая температура?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Человек болеет и у него плохое настроение, и нет сил. Вы хотите быть бодрыми и веселыми? Тогда давайте все вместе сделаем зарядку.

**Физкультминутка**

Рано утром на полянку друг за другом мы идем (Ходьба с высоко поднятыми ногами)

И все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз – подняться, потянуться. (Встать на носочки, поднять руки вверх)

Два – согнуться, разогнуться. (Наклоны вниз, встать – руки в стороны)

Три – в ладоши три хлопка. (Хлопки в ладоши)

Головою три кивка. (Наклоны головы)

На четыре – руки шире. (Руки в стороны)

Пять – руками помахать. (Взмахи руками)

Шесть – на место тихо встать. (Встать в исходное положение)

**Воспитатель:** А эти белые следы – следы здоровья. По каким следам мы с вами отправимся в путь? Конечно, по белым!

*Дети переменным шагом идут по белым следам.*

**Воспитатель:** Ой! Куда это мы с вами попали? Что это за избушка? Кто в ней живет? Давайте постучим.

**Пальчиковая гимнастика**

Громче пальчики стучите (Сжать руки в кулачки)

Тук-тук-тук. (Стучать указательными пальцами)

Кулачки им помогите (Стучать крепко сжатыми кулачками)

Ту-тук-тук.

*Выходит Куталка.*

**Куталка:** Здравствуйте, ребята! Ой! Как у вас тут холодно. Я – Куталка! Всегда одеваюсь тепло, но почему-то все время болею, мерзну. Как вы думаете: почему?

Ответы детей.

**Куталка:** Научите меня, пожалуйста, как нужно одевать правильно.

**Дидактическая игра «Одень куклу на прогулку»**

*Дети одевают Куталку правильно.*

**Куталка:** Спасибо ребята. Теперь я знаю, как надо одеваться, чтобы не болеть.

**Воспитатель:** Да, Куталка, одевайся по погоде и не болей. А мы с вами пойдем дальше. Не забудьте: можно наступать только на белые следы!

*Воспитатель и дети подходят к «волшебному» дереву. На дереве висят зубные щетки, мыло, расчески, зубная паста, полотенце.*

**Воспитатель:** Ребята, что это за дерево? Что это на нем растет?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Для чего нужны все эти предметы? Для чего нужно мыло?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Когда нужно мыть руки?

Для чего нужно полотенце?

Для чего нужна расческа?

Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Смотрите, мы попали с вами в лес. Тут свежий и чистый воздух. Кто это бежит к нам навстречу?

*Звучит бодрая музыка. Появляется Медвежонок.*

**Медвежонок:** Здравствуйте, ребята! Я – Медвежонок! Я умею правильно делать зарядку для языка. Хотите и вас научу. Дети выполняют артикуляционную гимнастику.

**Артикуляционная гимнастика**

Наши детки рано встали

Чистить зубки побежали

Вправо – влево, вправо – влево

Чистим зубки мы умело! (Рот приоткрыт в улыбке, «почистить» языком за нижними зубами и верхними зубами (4-5 раз)

Пополощем с вами ротик. (Имитация полоскания рта)

Владик наш расческу взял (Закусить язык зубами)

И причесываться стал. (Движения языком вперед-назад)

Мы за ним не отстаем:

Все покажем язычком.

Дальше дружно по порядку (Открыть рот. Язык за нижние зубы)

Вместе делаем зарядку! (Выгнуть «спинку» и удержать под счет до 5)

А теперь играем в мяч,

Начинай футбольный матч! (Рот закрыт. Язык с напряжением упирается то в одну, то в другую щеку)

Вот и завтракать пора:

Повар приготовил тортик. (Рот открыть)

С вкусным кремом он, ура!

Оближи скорее ротик. (Облизывать нижнюю губу и верхнюю губу по очереди)

**Воспитатель:**

Тридцать два веселых зуба

                       Уцепились друг за друга.

                       Вверх и вниз несутся в спешке,

                       Хлеб едят, грызут орешки.

Ребята, улыбнитесь друг другу. Посмотрите, какие у вас крепкие зубы. Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

**Медвежонок:** Дети! Чтобы быть крепкими, сильными, не болеть, нужно еще правильно дышать. Давайте я вас научу.

**Точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики**

Греем наши ручки (Соединить ладони, потереть ими до нагрева)

Греем кончик носа. (Слегка подергать кончик носа)

Тонкий носик. (Указательными пальцами слегка потянуть нос)

Греем ушки. (Указательным и большим пальцами по ушной раковине проводим сверху вниз)

Лебединая шейка. (Поглаживаем шею рука от грудного отдела до подбородка)

Носик, дыши! (Вдох через правую ноздрю выдох – через левую, а затем наоборот)

Сдуем снежинку. (Вдох через нос, выдох через рот (2-3 раза))

*Воспитатель и дети благодарят Медвежонка и приглашают его с собой в путешествие. Навстречу идет принцесса Апчхи и громко чихает.*

**Воспитатель:** Смотрите дети, принцесса Апчхи хочет нас заразить. Она послала на нас целую тучу микробов. Что нам нужно сделать, чтобы не заразиться?

Ответы детей.

**Подвижная игра «Микробы»**

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

*Воспитатель хвалит детей за то, что они были ловкие и смелые, и приглашает детей продолжить путешествие.*

**• «Переступи через ручей»**Дети переступают приставным шагом с кочки на кочку.

**• «Не промочи ножки»** Ходьба по массажной дорожке (профилактика плоскостопия).

**Воспитатель:** Какие вы молодцы! Смотрите, мы с вами попали на огород. Кто – то здесь все перепутал. Давайте наведем порядок.

**Подвижная игра «Соберем урожай»**

Дети сортируют под музыку овощи-фрукты, собирая их в корзинки (муляжи). Воспитатель, похвалив детей, предлагает им сесть на полянке и отдохнуть.

**Воспитатель:**А вы умеете отгадывать загадки?

В огороде пусто,

Если нет …(капусты)

Изогнутые длинненькие,

А зовут их синенькие (Баклажаны)

Расту в земле на грядке я,

Красная, длинная, сладкая (Морковь)

Заставит плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а ..(Лук)

Сам я с кулачок,

Красный бочок,

Потрогаешь- гладко,

А откусишь- сладко! (Яблоко)

Как на нашей грядке

Выросли загадки-

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

А осенью краснеют (Помидоры)

**Воспитатель:**Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов. Все они помогают нам уберечься от злых чар королевы Простуды.

**Тема: «Витамины для здоровья»**

**Цель:** вызвать у детей желание заботится о своём здоровье.

**Задачи:**

* учить детей различать витаминосодержащие продукты;
* объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о 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 полезно;
* развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
* воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье.

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

**Материал:**цветные карандаши, рабочие листы,  листы бумаги для рисования.

**Ход игры:**

**Воспитатель:** Скажите, что вы любите есть больше всего?

Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке?

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами ?

*Ответы детей*

Ребята, что вы знаете о витаминах? 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 поправится.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться 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.

**Стихотворения о пользе витаминов.**

**Витамин А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует 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 Д**

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

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 содержаться витамины А, В, С, Д.

**Витамин А** содержится в продуктах питания: 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 "Обжора"**

Один пузатый здоровяк *(Округлое движение обеими руками вокруг живота)*

Съел десяток булок натощак (Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком, (*Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*

Съел курицу одним куском. *(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)*

Затем барашка он поджарил (*Показать указательными пальцами рожки)*

И в брюхо бедного направил *(Погладить живот)*

Раздулся здоровяк как шар, (*Изобразить в воздухе большой круг)*

Обжору тут хватил удар. (*Ударить слегка ладонью по лбу)*

**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? Капусте? 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 рисую продукты.*

**Итог.** Ребята, какие вы узнали полезные продукты? 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!

**Консультация для родителей**

**«Здоровье ребенка в наших руках»**

Закладывайте твердый фундамент здоровья ребенка еще в раннем детстве.

Помогайте детям научиться обращаться с опасными предметами (например, такими, как молоток, гвозди, ножницы).

Научите детей плавать. Легче научить заранее, чем потом пытаться исправить упущения.

Даже если ребенок еще мал, научите его пользоваться небольшими и несложными приспособлениями: выключателями, водопроводным краном, дверной ручкой и т.д.

Будьте всегда примером для ребенка, пользуясь транспортом, лифтом, соблюдая правила дорожного движения.

Старайтесь соблюдать в выходные и праздничные дни тот же распорядок дня, что и в детском саду. Найдите время погулять с ребенком на свежем воздухе и не пренебрегайте дневным сном.

Помните, что просмотр телепередач для ребенка - не только большая зрительная, но и психоэмоциональная нагрузка. В дни посещения детского сада просмотр телепередач для детей следует ограничить до 15 минут, а в выходные ~ до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему ребенка, мешают ему заснуть. Оптимальное расстояние для зрения 2,0 - 5,5 м от экрана. Детям следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном, освещение при этом может быть как естественным, так и искусственным. Однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны отражаться на экране телевизора.

Помните, что от правильного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека. Старайтесь, чтобы оно было полноценным и разнообразным.

Включайте в домашнее меню травяные чаи, настои, коктейли. Использование лекарственных трав способствует повышению защитных сил организма, профилактике заболеваний.

Приучайте детей всегда соблюдать правила поведения в общественных местах, приема пищи, самостоятельно выполнять гигиенические процедуры. Развивайте в ребенке понимание того, что он делает и почему.

Поощряйте движение детей и принимайте активное участие в подвижных играх и упражнениях. Создайте дома, по - возможности, уголок для спортивных занятий.

Используйте все средства закаливания ребенка (солнце, воздух, вода). Помните, что важно не их количество, а систематичность, последовательность, постоянство в их проведении.

Соблюдайте меру в приобретении игрушек и учитывайте, какое действие они оказывают на здоровье детей. Приобретение игрушек должно зависеть не от бюджета семьи, а от педагогической и экологической ценности игрушки. Они должны нести познавательную нагрузку.

Уделяйте ребенку больше внимания. Чаще идите на физический контакт с ним: обнимайте его, чтобы он чувствовал, как Вы его любите и цените.

Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость и т.д. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах. Дети, уверенные в себе, лучше учатся и быстрее соображают.

Старайтесь снизить до минимума эмоциональную и психологическую напряженность в семье, т.к. она может сыграть роль тормоза для роста и развития ребенка.

Помните, что здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ»**

**Правило1:**  
Первое, что рекомендуют всем мамам врачи и педагоги - это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком или на босу ногу, воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях и пр.) - все это поможет ребенку как можно безболезненней пройти акклиматизацию в детсадовском коллективе. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку - это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.

**Правило2:**   
Как это ни странно, но психическое здоровье и душевное равновесие ребенка оказывает немалое влияние на его иммунную систему. Поэтому важно, чтобы ребенок не заливался слезами перед входом в садик, а шел туда осознанно и с интересом.

**Правило3:**   
Не смотря на то, что ваш ребенок выглядит здоровым и бодрым, перед походом в сад нужно пройти диспансеризацию. В первую очередь это нужно вам самим, чтобы потом не кусать локти, что вовремя не распознали ту или иную болезнь. А во-вторых, это простое правило поведения человека в коллективе - если сам болен, не заражай других.

**Правило 4:**

Сбалансированное питание - основа здоровья ребёнка!  
Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни не только взрослых, но и детей - это качественное, разнообразное и сбалансированное питание. Так что организуйте питание своего ребенка так, чтобы ежедневно в его меню входили разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами.

Диетологи считают, что лучше всего использовать в меню «родные» продукты, т.е. выросшие в той полосе, где рожден ребенок. К примеру, для нас, жителей средней полосы, черная смородина является более полезным продуктом богатым витамином С, нежели южные апельсины.

Организм человека на 80% состоит из воды, поэтому каждый человек должен потреблять в сутки хотя бы небольшое ее количество. К сожалению, мы часто забываем о воде, особенно, когда речь идет о детях: заменяем ее на сладкие соки, компоты и чаи! Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего.

**Правило5:**

Если хочешь быть здоров - закаляйся!  
И правда, статистика утверждает, что среди закаленных детей больных в разы меньше. Дрожа за здоровье малыша, мы надеваем на ребенка лишнюю пару колгот вместо того, чтобы поутру окатить его кувшином холодной воды, и добиваемся обратного эффекта: получаем избыток тепла, в результате которого ребенок потеет и простужается с еще большей вероятностью. Но все хорошо в меру, поэтому и закалка тоже требует системного подхода, в противном случае есть риск добиться обратного эффекта.

**Правило6:**   
Существует множество медикаментозных способов поддержать хрупкий детский иммунитет - от иммуномодуляторов до физиопроцедур. Но применять их самим не стоит, для начала нужно проконсультироваться с педиатром, а еще лучше с иммунологом. Ведь известно, что большинство имунномодуляторов, например, при постоянном применении угнетают естественные функции иммунитета.

Однако существуют и другие маленькие хитрости, не требующие вмешательства докторов. Одна из таких хитростей - это промывание носоглотки ребенка после возвращения из детского сада. Для промывания используется (0,85 - 1%-ный) раствор поваренной соли или же специальные препараты на основе морских солей, продающиеся в аптеках. После промывания можно смазать нос оксолиновой мазью. Нудо не забывать мыть руки с мылом после прогулок и перед едой и по- возможности избегать мест повышенного скопления микробов.

**Консультация для родителей.**

**«Здоровый образ жизни»**

Период дошкольного детства – это период становления личности ребёнка, который очень быстро заканчивается. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Именно   в этот период должно формироваться психическое и физическое здоровье ребёнка. На протяжении первых семи лет жизни, маленький человек должен пройти определенный путь развития, который потом никогда не повторится.

В этот период наиболее интенсивно происходит развитие органов, становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, характера, восприятия себя и окружающих. Именно поэтому нужно с самого раннего возраста приучать детей к заботе о своем здоровье, развивать у них положительное отношение к себе и жизни и желание к саморазвитию и самосохранению. Важно отметить, что работа в этом направлении должна осуществляться педагогами совместно с семьей, так как именно семья играет важную роль в организации здорового образа жизни ребенка. Но нельзя забывать и о том, что мнение профессионального педагога также необходимо, надо внимательно выслушивать и адекватно на него реагировать.

Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

Ведение здорового образа жизни для ребенка должно стать самой важной жизненной привычкой впоследствии. В связи с этим, основная задача семьи и  детского сада, используя разнообразные формы работы, формировать основы здорового образа жизни. Поэтому именно в семье и дошкольном учреждении у ребенка нужно сформировать и развить понятие ценности здоровья, побуждать самостоятельно и активно сохранять и приумножать его.

Важно помнить то, что педагоги и родители не должны задавить ребенка слишком большим количеством новой и пока еще неосознанной информации. А наоборот, дать возможность подумать, проанализировать, прислушаться к своему организму, научиться мыслить.

Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни. Например, навык мытья рук по приходу домой с улицы, перед и после похода в туалет, после ползанья по полу, перед едой и так далее.

При воспитании детей дошкольного возраста, важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которые необходимо заранее спланировать, продумать и организовать.

Во-первых, с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными.

Во-вторых, важно чтоб ребенок понимал, что соблюдение чистоты – это залог не только личного здоровья, но и здоровья окружающих людей. В связи с этим важно переобуваться после прихода с улицы в домашние тапочки. Эта мера убережет от вдыхания излишней пыли и ее осаждения в легких, что чревато болезнями.

В детском саду мы, педагоги,  объясняем детям, как необходимо следить за своим здоровьем, стараемся формировать навыков личной гигиены, рассказываем о том, что такое режим дня, зарядка по утрам и после дневного пробуждения, здоровая пища, вводим такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым.  Для этого педагоги используют такие способы решения поставленных задач, как совместная деятельность, беседы, игры, прогулки (кстати, именно в этом возрасте важна человеку двигательная активность), спортивные закаливающие мероприятия, изобразительная деятельность, спортивные занятия, гигиенические процедуры, беседы, проведение праздников, чтение.  Такое обучение должно организовываться не только в непосредственно образовательной деятельности, но и в различных ситуациях, подталкивающих детей на решение практических проблем. Конечно, главная роль в этом вопросе отводится родителям. Они должны высказать свои пожелания, касающиеся питания, одежды и сна своих детей. Именно родители должны дать согласие на проведение, каких -  либо закаливающих или медицинских процедур.

Но тут нужно иметь в виду, что все усилия педагогов могут и пропасть, если не будут поддержаны родителями. Ведь всё же, мама и папа являются главным примером, образцом подражания для своих детей, а не воспитатели в детском саду. А потому только с помощью родителей становится возможным добиться по-настоящему хороших результатов в развитии и оздоровлении дошкольников.

Таким образом, выходит, что семья и детский сад, каждый обладая своей особой функцией, дают ребенку полный социальный опыт и правильное представление о здоровье и его сохранении. Для этого используются различные формы взаимодействия: беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проведение дней открытых дверей, совместные игры

**Дидактические игры**

### «Назови предметы»

**Цель**: закрепить знания о предметах, необходимых для работы врача. Ввести в активный словарь слова из медицинской терминологии.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите на эти предметы и скажите, как они называются.

**Дети:** Термометр, шприц, вата, бинт, фонендоскоп, таблетки, грелка, зеленка, пинцет.  
**Воспитатель:** А знаете ли вы, человеку какой профессии необходимы эти предметы? Врачу. Что делает врач? Лечит, следит за нашим здоровьем, делает прививки, массаж, взвешивает и т. д.)

### «Скажи, что делают этими предметами»

**Цель**: Активизировать в речи детей глаголы и употребление с ними существительных.

**Воспитатель:** Скажите, как врач использует эти предметы?  
Что делает врач шприцем?   
Что делает врач ватой?   
Что делает врач зеленкой?   
Что делает врач бинтом?   
Что делает врач массажером?.  
Что делает врач фонендоскопом?   
Что делает врач грелкой?   
Что делает врач пинцетом?

Что делает врач пластырем?

### «Найди различия»

**Цель**: развивать произвольное внимание, наблюдательность, закрепить умение различать и называть цвета.

**Воспитатель:** На картинке изображён врач. Как вы думаете, почему у врачей халаты белого цвета? Если халат испачкается, на белом сразу будет заметно, и халат постирают. А на этой картинке кто изображен? Тоже врач. Одинаковые ли эти картинки? Эти картинки очень похожи, но все-таки не одинаковые. Ваша задача найти различия.

### «К какому врачу пойдем?»

**Цель**: Упражнять детей в понимании пиктограмм, различении выражений лица и сопоставлении их с чувствами и эмоциями. Учить говорить сложными предложениями.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите на эти лица. (Показ пиктограмм).

К какому из этих врачей пошел бы ты? Почему?

(К доброму, ласковому, веселому, внимательному, заботливому).

Как вы поздороваетесь и представитесь врачу? Здравствуйте, меня зовут …, а беспокоит меня …

### «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»

**Цель**: Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.

**Воспитатель :** Ребята, помочь сохранить здоровье и заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся 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?

### «Узнай на вкус»

**Цель**: развивать вкусовой анализатор, закрепить знания о фруктах, овощах, ягодах.  
(Детям предлагается закрыть глаза, определить по вкусу и назвать то, что они съели).

### «Узнай по запаху»

**Цель**: развивать у детей обоняние. Познакомить с ароматерапией.

Некоторые растения помогают человеку не только, когда он их проглотит. Есть такие растения, которые помогают даже своим запахом. Мы с вами делали чесночные кулоны (резаный чеснок в пластиковом яйце от Киндер-сюрприза с отверстиями, на ленточке). Запах чеснока защищает от гриппа и простуды.   
Вот мята. Ее запах восстанавливает силы, помогает справиться с кашлем.  
А это лаванда. Ее запах помогает уснуть.  
Это кожура любимого вами фрукта. Какого? Апельсина. Ее запах поднимает настроение, улучшает аппетит.  
Это хвоя какого растения? Сосны. Ее запах успокаивает и помогает справиться с кашлем.  
Это комнатное растение вам знакомо. Как оно называется? Запах герани устраняет беспокойство, повышает работоспособность, внимание.  
(Детям предлагается определить некоторые растения по запаху)

**«Наполни баночку витаминами»**

**Цель**: развивать мелкую моторику кистей рук, учить располагать изображение равномерно по всей поверхности.

Детям предлагается нарисовать «витамины»  – кружочки с помощью трафаретной линейки. Можно налепить пластилин на картон, вырезанный в форме баночки, а сверху надавливанием заполнить горошинами – «витаминами».

### «Делаем зарядку»

**Цель**: учить детей пользоваться рисунком-схемой.

Все мы скажем «нет» простуде.  
Мы с зарядкою дружны.  
Упражненья делать будем,  
Нам болезни не страшны.  
Ребята, будем делать зарядку по этим рисункам-схемам.   
(В соответствии с показанной схемой, дети выполняют упражнение).