**МБДОУ «Ужурский детский сад №2 «Родничок»**

**Проект по здоровьесбережению в старшей группе**

**«Свое здоровье сбережём!»**

**Петрова Н.Н.**

**Марьясова М.М.**

**г.Ужур**

**Актуальность темы.**

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

**Тип проекта:** среднесрочный.

**Участники проекта:** воспитатели и дети старшей группы, родители.

**Ожидаемые результаты.**

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.

2. Приобретение привычки к ЗОЖ.

3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.

**Цель проекта.**

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи проекта.**

Для детей.

1. Обогатить и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.

3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей.

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Подготовительный этап.**

Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».

Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

Проведение анкетирования родителей на тему «Условия здорового образа жизни в семье» (**приложение 1)**.

Оформление консультаций (папки-передвижки) для родителей по теме проекта.

Разработка проекта по теме «Своё здоровье сбережём!».

**Основной этап.**

**Чтение художественной литературы:**

-  К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе»;

-  Ю. Тувим «Овощи»;

- А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тамарой санитары»;

- С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп».

**Картотека (приложение 2):**

- песенки;

- пословицы, поговорки о здоровье;

- загадки о предметах личной гигиены и спорте;

- стихотворения о спорте;

- пальчиковая гимнастика;

- дыхательная гимнастика.

**Беседы (приложение 3):**

- «Чистота – залог здоровья»;

- «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется»;

- «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»;

- «Микробы»;

**Дидактические игры (приложение 4):**

**-** «Познакомимся с собой»;

- «Мое тело»;

- «Свет мой, зеркальце, скажи»;

- «Что у меня внутри»;

- «Собери человечка»;

- «Лечим зубы».

**Художественное творчество (аппликация, рисование, лепка) (приложение 5):**

- «Витаминная корзина» (аппликация);

-«Спорт и здоровый образ жизни»(лепка);

-  «Здоровыми мы быть хотим» (рисование).

**Сюжетно-ролевые игры (приложение 6):**

- «Больница»;

- «Мы – спортсмены»;

- «Магазин».

Игра-драматизация: «Уроки Мойдодыра».

**Консультации для родителей (приложение 7):**

**-** «Правильное питание дошкольников» (папка-передвижка):

- «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья» (папка-передвижка);

- «Режим дня» (папка-передвижка);

- «Как правильно сидеть за столом»;

- «О правилах гигиены питания»;

- « Здоровые зубы как можно дольше»;

- «Игры по питанию для детей и родителей»;

- «Игры-загадки».

**Заключительный этап.**

Фотоколлаж «Мы дружим со спортом» (**приложение 8).**

Выставка детских рисунков **(приложение 9)**.

Создание центра «Свое здоровье сбережём!» **(приложение 10).**

**Результаты проекта.**

Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.

Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.

Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа, дидактических игр.

Пополнение картотеки.

Создание центра «Свое здоровье сбережём!».

Приобретение опыта работы с родителями воспитанников.

**Приложение 1**

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители! Просим Вас оказать

нам содействие, заполнив анонимную анкету,

 на тему  «Условия ЗОЖ в семье».

1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

6. Как Вы организуете питание в вашей семье?

А) полноценное питание;

Б) предпочтение отдаёте каким-то одним видам продуктов;

В) питаетесь регулярно;

Г) нерегулярно.

7. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?

А) положительно;

Б) отрицательно;

В) не воздействует.

8. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

9. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе с детьми?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

10. Занимаетесь ли Вы закаливанием детей?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

11. Вы сами здоровы?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

12. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

А) ДА; Б) Нет.

13. Каковы причины болезни Вашего ребёнка;

А) недостаточное физическое воспитание в детском саду;

Б) недостаточное физическое воспитание в семье;

В) наследственность;

Г) предрасположенность к болезням.

14. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?

а) Физкультурные занятия в детском саду;

б) закаливание;

в) прогулки на свежем воздухе в любую погоду;

г) совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;

д) утренняя гимнастика;

е) соблюдение режима дня;

ж) другие варианты. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (напишите)

**Приложение 2**

**Картотека:**

**Песенка «Чистюля Гном».**

*Дети проговаривают песенку, изображая все слова.*

**К нам по утрам приходит гном**

**Чистюля гном и прямо в дом**

**И говорит всё об одном:**

**Почаще мойте руки.**

**А мы кричим ему в ответ,**

**Что Айболитов гномов нет**

**Смеётся гном: «Ну, нет, так нет:**

**Почаще мойте руки».**

**И днём опять приходит гном**

**Чистюля гном и прямо в дом**

**И говорит всё об одном:**

**Не ешь немытых фруктов.**

**А мы кричим ему в ответ,**

**Что Айболитов гномов нет**

**Смеётся гном: «Ну, нет, так нет:**

**Не ешь немытых фруктов».**

**И вечером приходит гном**

**Чистюля гном и прямо в дом**

**И говорит всё об одном:**

**Вы не грызите ногти.**

**А мы кричим ему в ответ,**

**Что Айболитов гномов нет**

**Смеётся гном: «Ну, нет, так нет:**

**Вы не грызите ногти».**

– Так, какие правила необходимо запомнить из песенки? (*Почаще мойте руки; не ешь немытых фруктов; вы не грызите ногти*).

**Приложение 3**

**Конспект беседы «Чистота — залог здоровья!»**

**(старшая группа).**

Цель: формирование культурно- гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

• Расширить знания детей о культурно-гигиенических навыках;

• Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья;

• Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;

• Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы.

Предварительная работа: разучивание стихотворения *«Пугалки»* М. Котин.

Оборудование :

• музыкальное сопровождение,

• иллюстрированный материал по теме,

• материалы к занятию- мыло, шампунь, полотенце, расческа, зубная паста, гель для душа, зубная щетка, крем, краска, клей,

•презентация на тему: *«Чистота – залог здоровья!»*

**Ход занятия.**

3 мин. Организация начала занятия.

Воспитатель- Доброе утро, ребята. Обратите внимание на оформление комнаты, посмотрите на предметы, которые лежат на столе, на иллюстрации и попробуйте догадаться, о чем сегодня будет идти разговор.

(ответ детей: О том, что надо чистить зубы, умываться, заботится о волосах.)

20 мин. Основной этап.

Воспитатель:- Вы правы, сегодня мы будем говорить с вами о том, как заботится о своем теле и здоровье, т. е. о гигиене. Как вы понимаете такое сложное и непонятное слово “гигиена”?

Воспитатель:- Правильно, если объединить все ваши ответы, то получается, что личная гигиена – это ….

Это то, что мы с вами делаем каждый день, а может кто-то и не делает, но после нашей беседы обязательно будет делать, для того, что бы сохранить свое здоровье

Знаете ли вы, ребята, что от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил зависит не только ваше здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Как вы думаете, почему?

Воспитатель:- Правильно, ребята. Очень важно для этого уделять внимание чистоте вашего тела. Это и называется соблюдением правил личной гигиены. Вы понимаете, что грязные, неопрятные, неряшливые люди неприятны всем.

-Как же вы ежедневно выполняете правила личной гигиены?

Воспитатель:- Вот некоторые правила личной гигиены:

мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки;

следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;

беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами;

беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках,

следить за чистотой волос, мыть по мере загрязнения.

- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека.

- А сейчас, ребята, отгадайте загадку.

Загадка.

Вместе с мылом и водой

Я слежу за чистотой,

Пены для меня не жалко

Разотру вас

Я ….

*(мочалка)*

- Ребята, скажите, пожалуйста, а зачем моется человек?

- Правильно, ребята. Человек моется для того, что бы быть чистым, чтоб от него не было запаха. Человек моет все тело, а так же отдельно лицо, руки, ноги…

Дидактическое упражнение:

- Ребята, выбери те вещи, которые помогают ухаживать за кожей.

На столе разложены - мыло, шампунь, мочалка, полотенце, гель для душа, краски, клей и др.

Выбирается один ребенок, который должен выбрать те вещи, которые ухаживают за кожей.

Воспитатель:- Руки и лицо моют несколько раз в день по мере загрязнения. А почему руки надо мыть обязательно перед едой.

-Правильно, дети. А что такое микробы?

- Микробы очень маленькие и живые, мы их не видим. Они попадают в наш организм и вызывают болезнь. Микробы живут в грязном теле. Как вы думаете, чего боятся микробы?

- Правильно, микробы боятся мыла и воды.

- Как же защититься от микробов?

-Совершенно верно.

Что бы защититься от микробов надо:

Не есть и не пить на улице,

Есть только мытые овощи и фрукты,

Есть только из чистой посуды,

Когда чихаешь или кашляешь закрывать нос и рот платком.

Народная мудрость гласит: *«Здоровье потеряешь- все потеряешь»*.

-Вот послушайте стихотворение и еще раз убедитесь в том, что руки надо мыть очень часто.

Не видали разве

На руках грязь вы?

А в грязи живет зараза,

Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,

Пообедать сели мы,

Вся зараза эта вот

К нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворь тебя не сломила,

Будь культурен перед едой-

Мой руки мылом!

В. Маяковский

Воспитатель:-Сейчас подошло время отдохнуть и размяться.

Физкультминутка-

Мы играли и устали

Дружно все тихонько встали

Два хлопка над головой

Три хлопка перед собой

Две руки за спину спрячем

И на двух ногах поскачем.

*(соответствующие движения)*

**Конспект беседы**

**«Кто спортом занимается - здоровья прибавляется!»**

**(старшая группа).**

Задачи:

**-**прививать интерес к физической культуре,

- укреплять физическое и психическое здоровье детей,

- воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

**ХОД БЕСЕДЫ.**

**Воспитатель. О**снова спорта –  физкультура.

Смысл физической культуры – красота мускулатуры,

И здоровье организма – чтоб легко идти по жизни!

Трудно не болеть, держаться? Надо физкультурой заниматься!

Сон, прервать пораньше сладкий, утром делать всем зарядку!

**Воспитатель** Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

**Дети:** физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

**Воспитатель.** Физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, здоровые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящие к  укреплению и сохранению своего здоровья через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Мы говорили о качествах спортсменов, а что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными?

**Дети:** Каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном  зале, но и на прогулке, в выходные дни дома.

**Воспитатель.** Как вы думаете, люди занимающиеся физкультурой отличаются от тех, кто ее не любит? Какими бывают дети, которые не любят физкультуру, зарядку?

**Дети:** Они грустные, слабые, часто болеют.

**Воспитатель.** Правильно, фундамент физического здоровья закладывается в детстве. Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня,  это поможет в дальнейшем вам, дети, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, последовательность. Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также  предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и  развитие.

**(Показ фотографий, карточек, иллюстраций, где дети выполняют различные упражнения с физ. оборудованием).**

**Воспитатель.** Какие вам упражнения больше нравятся, какие основные виды движений, какие подвижные игры?

**Дети:** упражнения на степ-платформах, с мячами, разные прыжки (с разбега в высоту, с места), п/и со словами, народные игры и т. д..

**Воспитатель.** Я предлагаю вам раскрасить иллюстрации с  изображением спортивных игр и упражнений,  вы выберете одну с тем видом спорта, какой вам больше нравится.

После раскрашивания, каждый рассказывает о виде спорта, который он раскрасил, чем этот вид спорта ему нравится, какие физические качества необходимо развивать для этого вида спорта?

**Воспитатель.** Давайте сделаем с вами зарядку «Веселая зарядка»

( подобрать упражнения под музыку)

**Беседа «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»**

**(старшая группа).**

**Цели:**

• Расширить знания детей об овощах и фруктах, об их значении в питании;

• Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры;

• Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Предварительная работа**: рассматривание овощей и фруктов. Чтение художественных произведений *«Репка»*, *«Чипполино»*, *«Петушок и бобовое зернышко»*, рассказ Н. Носова *«Огурцы»*, *«Принцесса на горошине»*, стих-е Тувим *«Овощи»*, рассказы Сутеева *«Яблоко»*, *«Мешок яблок»*, отгадывание загадок

**Материалы и оборудование**: корзина с овощами и фруктами.- Разрезные картинки на каждый стол по теме: овощи, фрукты; жетоны *(в форме фруктов и овощей)*; карточки *(баночки с вареньем)* с картинками фруктов;

**Ход игровой ситуации:**

Воспитатель: Ребята, давайте мы с вами поиграем. У вас на столах лежат разрезные картинки, вы должны их собрать, и догадаться о чем мы будем сегодня говорить. Работать будете в паре и у вас должна получиться одна картинка.

- Что у вас получилось?

- Как одним словом можно назвать эти картинки? *(овощи, а у вас фрукты)*.

- Итак, о чем мы с вами сегодня будем говорить? *(Мы будем говорить об овощах и фруктах)*.

Воспитатель:Вот вы и узнали тему нашего занятия: овощи и фрукты.

1. Задание.Отгадай загадку:

Щеки красные, нос белый,

В темноте сижу день целый,

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.Ответ: *(Редиска)*

Над землей трава,

Под землей бордовая голова.Ответ: *(Свекла)*

Этот вкусный желтый плод

К нам из Африки плывет,

Обезьянам в зоопарке

Пищу, круглый год дает.Ответ: *(Банан)*

В желтеньком улье

Пчелки уснули,

Сбились в клубок,

А в стенках – медок.Ответ: *(Дыня)*

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки.Ответ: *(Яблоко)*

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос.Ответ: *(Морковь)*

2.задание: *«повар»*

1) Прежде чем начать готовить с овощами что-нибудь, что надо делать? *(Мыть.)* А какие овощи необходимо почистить? *(Репу, свеклу, морковь, тыкву, кабачки, баклажаны, картофель.)*

2) Скажите, ребята, какие овощи едят сырыми? *(Помидоры, огурцы, редиску, капусту, репу, морковь.)* А что можно из них приготовить? *(Салаты.)* А какие овощи можно есть и сырыми, и вареными? *(Капусту, морковь, помидоры, репу.)*

3) А что можно приготовить на первое? *(Овощной суп.)* Из каких овощей?

4) А какую зелень мама в овощной суп добавляет? *(Петрушку, укроп.)*

5) А на второе что приготовить? Кашу можно? *(Кашу из тыквы.)* А котлеты? *(Морковные, капустные, свекольные.)* Из картофеля, что можно приготовить? *(Вареный и жареный картофель.)* А из капусты? *(Можно потушить и пожарить.)* Из кабачков и баклажанов что можно приготовить? *(Их можно подать жареными и тушеными.)* Прекрасно, но у нас столько овощей, много еще останется. Что же с ними делать? *(Засолить.)*

А вы знаете любимое блюдо Карлсона? Это варенье.

- А из чего варят варенье? *(варенье варят из ягод, фруктов)*.

- Давайте приготовим для Карлсона варенье из фруктов каждая команда по очереди.

Варенье из яблок – яблочное варенье.

Из слив – сливовое варенье.

Из персиков – персиковое варенье.

Из абрикосов – абрикосовое варенье.

Из вишни – вишневое варенье.

Из груш - грушевое варенье.

Воспитатель: А сейчас давайте мы с вами отдохнем и поиграем.

Чищу овощи для щей – хлопки в ладоши.

Сколько нужно овощей? - развести руки в стороны.

Три картошки – показать 3 пальца на левой руке.

Две моркови – показать 2 пальца на правой руке.

Лука тоже три головки – показать 3 пальца на левой руке.

Да петрушки корешок – 1 палец на правой руке.

Да капустный кочешок – 1 палец на левой руке.

Потеснись-ка ты, капуста, - работают локтями.

От тебя в кастрюле пусто – руки развести в стороны.

Раз, два, три – загибаем три пальца.

Огонь зажжён – хлопок в ладоши.

Кочерыжки – указательным пальцем правой руки показать в круг.

Выйди вон! – большим пальцем правой руки показать назад

Раздается стук в дверь, появляется Незнайка.

Воспитатель: Здравствуй Незнайка!

Незнайка: Здравствуйте!

Воспитатель: Незнайка, а почему ты такой невеселый, вялый?

Незнайка: Ох-ох-ох, я болею.

Воспитатель: И что же у тебя болит?

Незнайка: Все болит.

Воспитатель: Тебе надо подлечиться.

Незнайка: Надо даже очень! Мне надо сходить в аптеку и купить много разных таблеток.

Воспитатель: А что у тебя болит?

Незнайка:У меня все болит: от горла до пяток.

Воспитатель: Я знаю, чем ты заболел! Ребята как вы думаете, чем заболел Незнайка?

Дети: Когда весь организм болит, значит, он ослаб.

Воспитатель: И что нужно ему для поправки?

Дети: Для поправки нужны таблетки, только не те, которые продают в аптеке, а те, которые растут на ветках и грядках. Эти таблетки намного полезнее.

Воспитатель: Правильно дети.

Незнайка: Так несите скорее мне эти таблетки, я буду ими лечиться.

Дети приносят Незнайке в корзине фрукты и овощи.

Незнайка: Да какие же это таблетки?

Воспитатель: Незнайка, даже дети знают, что во всех фруктах и овощах находятся очень полезные… что?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В свежих овощах и фруктах находятся полезные… что?

Дети: Витамины.

Воспитатель: А для чего нужны витамины?

Дети: Чтобы было крепкое здоровье, чтобы не болели.

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь организм и ему легче бороться со всякими болезнями. А когда организм здоровый и крепкий, ему ничего не страшно.

Незнайка: Вот здорово, давайте мне ваши овощи и фрукты, я сейчас все съем и выздоровею.

Незнайка съедает несколько овощей и фруктов, ему становится плохо.

Незнайка: Ой, вы сказали, что я вылечись, а я чувствую себя плохо.

Воспитатель: Ты Незнайка, как всегда спешишь, не думаешь, что делаешь. Ребята, что неправильно сделал Незнайка?

Дети: Он не помыл руки перед едой.

Воспитатель: А еще что забыл сделать Незнайка?

Дети: Он не помыл овощи и фрукты.

Воспитатель: Правильно, он не только не помыл руки, но еще съел целую корзину овощей и фруктов. И витамины пошли не на пользу. Теперь точно в аптеку нужно бежать, лекарство покупать.

Незнайка уходит.

Воспитатель: Ребята, чтобы вы не болели, надо есть свежие…что?

Дети: Овощи и фрукты.

Воспитатель: А сколько можно есть овощей и фруктов?

Дети: Не слишком много, чтобы не болел живот.

Воспитатель: Как много интересного вы сегодня узнали и сколько полезных дел сделали.

**Конспект беседы «Микробы.»**

**(для детей старшей группы)**

**Задачи:**

* Дать детям простейшие представления о микроорганизмах;
* Получить некоторые представления о микроорганизмах, об их свойствах (растут, размножаются, питаются, дышат);
* Сформировать представление о том, что микроорганизмы бывают полезными и вредными;
* Познакомить детей с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями;

Учить детей создавать на основе информации микроорганизм и самостоятельно пользоваться способами лепки;

* Развивать мышление, память, творчество, мелкую моторику рук;
* Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе и к своему здоровью.

**Оборудование:**

Картинка с изображением разных микроорганизмов; кусочки хлеба или другой еды, покрытые налетом плесени; здоровая веточка дерева (щепочка) и веточка (щепочка) полусгнившая, «трухлявая» (вместо них можно взять здоровый лист дерева и полураспавшийся, пролежавший зиму под снегом); пластилин, подставки на каждого ребенка, тряпочки; мяч.

*Воспитатель собирает около себя детей.*

**Воспитатель:**

* Раз, два, три, четыре, пять - становитесь в круг играть (дети встают в круг). Настал новый день. Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. И подумайте, как хорошо, что мы приветливы и здоровы. Сделайте глубокий вдох через нос и вдохните в себя свежесть и здоровье. А выдохните через ротик все обиды и болезни.

**Воспитатель:**

* Ребята, сегодня у нас с вами пойдет речь о ...

О чем, попробуйте догадаться сами. Максим приготовил для всех сюрприз, выучил стихотворение. Послушайте, пожалуйста, а потом скажите, о чем мы будем говорить.

**Ребенок:**

Микроб - ужасно вредное животное: Коварное и. главное, щекотное. Такое вот животное в живот Залезет и спокойно там живет.

**Воспитатель:**

* Так о чем мы с вами будем говорить? (О микробах)

*Воспитатель предлагает сесть на стулья, где они расположены полукругом*

*на ковре.*

**Воспитатель:**

* Кто из вас знает, что такое микробы? Вернее, кто такие микробы? (Выслушиваются все ответы и предложения детей.)

**Воспитатель:**

* Микробы - это очень маленькие живые существа. Они не видны простым глазом. Чтобы их увидеть, надо смотреть в особый прибор, который называется «микроскоп». Микроскоп позволил рассмотреть микробов поштучно, каждого. Выяснилось: у них нет ни рук, ни ног, ни рта, и носа. Нет желудка, сердца, легких. Это просто шарики или палочки. Но они так же, как мы, едят, дышат, передвигаются. (Показ иллюстрации.)

**Воспитатель:**

* Ребята, как вы думаете, а как микробы умеют передвигаться? (Ответы детей.)
* У некоторых есть хвостики, которые называют жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер самолета, и микроб движется.

Но у большинства таких жгутиков нет. В жидкости они просто слегка подпрыгивают - как мячик, который мы бьем ладошкой об пол. Там, где сухо, их переносит воздух (ветер).

**Воспитатель:**

* А еще микробы переносят люди и животные. Например, были микробы на яблоке. Они прилипли к рукам, и человек своими руками перенес их в рот. Были микробы в земле. Ребенок играл на улице - микробы прилипли к пальцам, потом он пошел домой и этими же руками ел. Микробы с пальцев прилипли к хлебу, яйцу, груше и вместе с ними попали в желудок. Вот так они и передвигаются.
* А теперь рассуждайте сами. Бегала собака около мусорного ящика....
* Догадайтесь, как микробы попали в желудок ребенка? (Ответ: микробы прилипли к ее шерсти, морде, к лапам; ребенок погладил собаку - они прилипли к рукам, потом к еде, с едой попали в желудок.)

**Воспитатель:**

* Как вы думаете, что едят микробы? ( Ответы детей.)
* Правильно, все. Хлеб, фрукты, овощи, суп, листья деревьев, краску, землю. У вас на столах лежат по два листика и две щепочки. Определите сами, какой из них ели микробы, а какой - нет. ( Дети рассматривают объекты и самостоятельно высказывают предположения.)

**Воспитатель:**

* Ребята, сейчас я вам покажу кусочек хлеба, на котором поселились особые микроорганизмы, которые называются плесенью. Мы не будем открывать эту коробочку, чтобы плесень не распространилась в комнате. Она может быть опасной для человека. Но через прозрачную крышку вы ее хорошо увидите. (Показ детям кусочек хлеба, покрытый плесенью.)
* Главное место среди микробов занимают бактерии. От них во многом зависит вся жизнь на Земле. Они живут всюду: в воздухе и на земле, в воде и в почве, в растениях и животных. Одни бактерии очень нежны и легко погибают, а другие легко переносят даже кипячение и замораживание, воздействие кислот, щелочей и ядов. Невидимые простым глазам бактерии очень сильно влияют на нашу жизнь.
* Есть и полезные бактерии. Эти бактерии превращают молоко в кефир, простоквашу, йогурт, творог, сыр и многие другие вкусные вещи. Но самое главное - без полезных бактерий у нас было бы меньше молока, хлеба и мяса. Дело в том, что жизнь животных зависит от растений, а растения лучше всего развиваются на такой почве, в которой много азота. Азот же берут из воздуха и переносят в почву живущие в ней бактерии.

**Воспитатель:**

* Ребята, вы видели, как мама ставит тесто для пирогов? (Ответы детей.)
* Как оно поднимается и увеличивается в кастрюле?

**Воспитатель:**

* Это работа микробов. Тесто получается - пузырчатым, а пироги вкусными.
* А некоторые микробы бывают очень вредными. При попадании в организм микробы быстро размножаются и вызывают болезни. Чтобы было легче бороться, человек помогает себе. Он пьет лекарства или вводит эти лекарства прямо под кожу - делает уколы. Такие микробы называются болезнетворные. *Воспитатель предлагает детям встать в круг.*

**Воспитатель:**

* Давайте поиграем в игру «Что надо делать, чтобы не заболеть», а поможет нам мяч, который мы будем его передавать по кругу и называть правила:
* мыть руки с мылом;
* есть только мытые овощи и фрукты;
* весной, осенью и зимой принимать витамины;
* закаляться;
* проветривать помещение;
* гулять на свежем воздухе;
* не кутаться в слишком теплую одежду;
* заниматься физкультурой;
* пользоваться только своим личным полотенцем;
* не пить грязную и сырую воду (воду можно пить только кипяченую);
* всегда мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки;
* кушать и пить только из чистой посуды;
* при чихании и кашле рот и нос прикрывать платком;
* если рядом находится больной, нужно надевать марлевую повязку, а лучше вообще не общаться с больным человеком.

**Воспитатель:**

* Молодцы! Хорошо вы знаете правила. *Воспитатель просит сесть детей на свои места.*

**Воспитатель:**

* Ребята, как вы думаете, кто кого победит - микробы или человек? (Ответы детей.)
* Конечно, победит человек. Но болеть все равно неприятно. Человек теряет силы, у него поднимается температура, болит голова, горло. Это микробы специально стараются ослабить человека, чтобы им было легче справиться с ним.

В зависимости от того, в каком органе поселились бактерии, возникает та или иная болезнь.

Например, если микробы поселяются в горле, бывает ангина, если в ухе - воспаление уха, если в зубе - дупло в зубе и его полное разрушение. Бактерии могут поселиться в кишечнике, тогда у ребенка появляются боли в животе и понос. Это человек пытается выбросить из себя как можно больше бактерий.

Когда у человека понос или чихает и кашляет, бактерии разлетаются вокруг, и у них появляется возможность попасть ко многим другим людям и заразить их.

**Воспитатель:**

* У микробов есть одно интересное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, что из одного микроба очень скоро получается много новых таких же, как он, микробов. Особенно быстро они размножаются в организме человека. Там тепло, много еды, много влаги, и они чувствуют себя очень хорошо. Их количество быстро увеличивается. Как это происходит? Давайте вместе посмотрим.

*Воспитатель приглашает детей подойти к столам, где на столах лежит*

*пластилин.*

**Воспитатель:**

* Отделите кусочек пластилина и скатайте из него шарик. (Дети выполняют.)
* Вот так выглядит микроб, который вызывает ангину, болезни зубов и многие другие заболевания. Через некоторое время микроб просто делится пополам. - Разделите шарик на две части. (Дети выполняют.)
* Получились два новых микроорганизма, две новые бактерии. Вначале они маленькие. Но они питаются, растут, поэтому скоро становятся такими же, как и первая.
* Оторвите еще немного пластилина от общего куска и прилепите к нашим бактериям. Как будто ваши бактерии выросли. (Дети выполняют.)
* Правильно. Что теперь с ними произойдет? (Ответы.)
* Правильно, снова разделятся. Разделите каждую бактерию пополам. (Дети выполняют.)
* Сколько стало? (Четыре.)
* И эти скоро вырастут. Увеличьте размер своих бактерий. (Дети выполняют.)
* Что будет дальше? (Ответы.)
* Правильно. Вот так их количество становится все больше и больше, и человек заболевает все сильнее и сильнее.

**Воспитатель:**

* А теперь посмотрим, что будет с бактериями, когда человек принял лекарство. Оно подействовало на микробов, те сморщились, слиплись между собой...
* Слепите шарики вместе, сдавите их. (Дети выполняют.)
* Вот и нет микробов, вот и справился с ними человек. Выздоровел.

**Воспитатель:**

* Так ли уж опасны бактерии? (Ответы детей.)
* Конечно, нет. Человек научился с ними бороться. Кожа не пропускает их внутрь. В крови есть вещества, которые уничтожают бактерии. Поэтому, несмотря на то, что вокруг их очень много, люди ничем не болеют.

**Воспитатель:**

* А если заболеют, то поднимается температура, и микробы погибают.
* Ребята, как вы думаете, на кого в первую очередь нападают микробы? (Ответы детей.)
* Правильно, на тех, кто сам слаб: очень переохладился, бегал раздетый на холоде, пил ледяную воду. Может быть и по-другому: количество микробов рядом с человеком резко увеличилось.

Например, он был в контакте с больным, пил грязную воду или ел немытые фрукты, на которых очень много микробов. Но самое главное - быть крепким, здоровым, закаленным, приучить себя и к жаре, и к холоду. Тогда никакие микробы не страшны, даже если вокруг их будет очень много. Организм всегда справится с ними, если его научить, как это делать.

**Воспитатель:**

* Конечно, лучше никогда не болеть, всегда быть здоровым. Для этого надо укреплять свой организм, закалять его, приучать к большим перегрузкам. Тогда никакой микроб ему не страшен. Но в то же время надо не позволять микробам проникать внутрь.
* Ребята, а как микробы могут попасть в организм? (Ответы детей.)

**Воспитатель:**

* Во-первых, надо постараться, чтобы вокруг человека вредных микробов было как можно меньше. Поэтому больной человек должен лежать дома, не ходить в детский сад и не заражать здоровых. Ведь когда он чихает и кашляет, микробы вылетают у него изо рта и носа и разлетаются по воздуху. Им ведь хочется найти какого-нибудь другого человека, чтобы поселиться в нем.
* Во-вторых, надо обязательно удалять микробы с кожи, овощей, фруктов, игрушек, одежды, мебели. Догадайтесь, как это сделать. (Ответы детей.)

**Воспитатель:**

* Правильно. Достаточно умываться и мыть все то, что я назвала. Тогда организму будет гораздо легче бороться с оставшимися микробами. Ведь их будет немного.
* В-третьих, надо следить, чтобы кожа всегда была целой, чтобы на ней не было ссадин, порезов, расчесов. Конечно, и в этом случае организм справится, но ему будет гораздо труднее. Глядя на свои ранки, вы всегда узнаете, справляется ли организм с микробами или нет. Если ранка сразу закрылась коричневой корочкой - все в порядке. Если кожа вокруг ранки покраснела, значит, микробы тут размножаются довольно быстро, а организм посылает сюда много крови, чтобы бороться с ними.

**Воспитатель:**

* И совсем уж трудно приходится организму, если возникают нарывы, появляется гной. Значит, микробы почувствовали себя слишком свободно и размножаются слишком быстро.

**Воспитатель:**

* Наше занятие подходит к концу, но прежде чем расстаться, я хочу вам предложить поиграть в игру «Закончи пословицу».

В здоровом теле - ..,, (здоровый дух);

Богатство на месяц - здоровье        (на всю жизнь);

Здоровье дороже        (денег);

Спорт любить -... .(здоровым быть);

Веселый будешь -         (здоровье добудешь);

Ласка и веселье -        (половина здоровья)

**Воспитатель:**

* А теперь ребята, скажите, что нового вы узнали на занятии? (Ответы детей.)
* Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в свой организм? (Ответы детей.)
* А что делать, чтобы, проникнув в организм, они не размножались, а погибли? (Ответы детей.)

**Воспитатель:**

* Молодцы! Хорошо усвоили все правила. А в заключении ребята расскажут нам стихотворение:

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

 В магазине не купить!

**Воспитатель:**

* Ребята, но если кто-то заболеет в семье, следует позаботиться о близком человеке, но и не забывать о себе. Для этого мы сейчас сделаем массаж волшебных точек (проводится комплекс самомассажа).

**Воспитатель:**

Ребята, если вы будете выполнять правила, о которых мы говорили сегодня, вы никогда не заболеете и у вас будет всегда прекрасное настроение.

**Приложение 4**

**Картотека дидактических игр по развитию представлений об организме человека у детей старшего дошкольного возраста**

**Описание:** комплекс дидактических игр для развитию представлений об организме человека будет полезен воспитателям старшей группы, а также родителям детей данной возрастной категории.  
**Цель:** Развитие представлений детей об организме человека.  
**Задачи:**  
1) Сформировать представления детей об основных частях тела человека.  
2) Закрепить представления детей о частях лица (нос, рот, брови), закрепить знания дошкольников о половых и возрастных особенностях людей.  
3) Сформировать представления у детей старшего дошкольного возраста о расположении внутренних органов в организме человека (сердце, желудок, печень, почки, легкие).  
4) Расширение представлений дошкольников о ключевых составляющих здорового образа жизни человека.

**Дидактическая игра «Познакомимся с собой»**

**Цель:** Сформировать представления детей об основных частях тела человека.  
**Оборудование:** Зеркало.  
**Ход игры:**  
*Воспитатель:* Ребята, сегодня я хочу вам предложить познакомиться со строением тела человека. Конечно, каждый из вас знает, как в целом устроено туловище человека, но для того, чтобы закрепить эти знания, я предлагаю разучить стих с движениями «Познакомимся с собой»:  
Быть у каждого должна  
Очень «умной» голова *(необходимо поднести руки к голове, покачать ею)*  
Я верчу ей как умею,  
Голова сидит на шее *(погладить шею сверху вниз три раза)*  
Животик, спинка грудь – *(поочередно указывать на каждую часть тела руками)*  
Их вместе «туловище» зовут *(обхватить себя руками)*  
Съел еду я всю, и вот  
Мой наполнился живот. *(погладить себя по животу)*

На прогулке не забудь  
Закрывать от ветра грудь! *(обвести руками расположение грудной клетки)*  
Руки – чтоб ласкать, трудиться,  
Воды из кружечки напиться *(раскрыть и выставить вперед)*  
На руке сидят мальчики –  
Очень дружные веселые пальчики. *(пошевелить пальцами)*  
Бегут по дорожке  
Резвые ножки *(потопать ногами, имитируя бег)*  
Споткнулся через Генку  
И ушиб коленку *(погладить себя по коленям).*

**Дидактическая игра «Мое тело»**

**Цель:** Закрепить представления детей о частях тела человека  
**Оборудование:**Зеркало  
**Ход игры:**  
*Воспитатель:* Ребята, пожалуйста, подойдите к зеркалу. Каждый из вас видит себя в зеркале каждый день, но как часто мы задумываемся о том, как устроен человек? Давайте немного с вами поиграем и вспомним основные части тела человека. Я буду называть слова, а вы должны будете поменять одну или несколько букв в слове, чтобы у нас получилось название одной из частей тела человека. После того, как вы справитесь с заданием, нам необходимо будет вместе показать эту часть тела. Давайте начнем:  
Соловушка – Головушка *(дети гладят голову)*  
Бобик – Лобик *(указывают на лоб)*  
Кокосик – Носик *(закрывают глаза и дотрагиваются пальчиком до кончика носа)*  
Комочки – Щечки *(растирают щеки ладонями)*  
Дубы – Зубы *(стучат зубами)*  
Краски – Глазки *(раскрывают пошире глаза, смотрят сколько вокруг красок и цветов)*  
Сестрички – Реснички *(хлопают ресницами)*  
Непослушки – Ушки *(дотрагиваются до ушей)*  
Индейка – Шейка *(вытягивают шею)*  
Кузнечики – Плечики *(одновременно поднимают-опускают плечи)*  
Хватучки – Ручки *(обхватывают свое тело руками)*  
Мальчики – Пальчики *(показывают «фонарики», шевелят пальчиками)*  
Уточка – Грудочка *(выставляют грудь вперед)*  
Бегемот – Живот *(выставляют живот вперед)*  
Олени – Колени *(сгибают ноги в коленях)*  
Сапожки – Ножки *(поочередно выставляют вперед левый, правый носок, двигая ногой на месте)*  
*Воспитатель:* Вот какие молодцы! Теперь мы повторили строение тела человека, и при рассмотрении себя в зеркало будем знать, где какая часть тела.

**Дидактическая игра «Свет мой, зеркальце, скажи»**

**Цель:** Закрепить представления детей о частях лица (нос, рот, брови), закрепить знания дошкольников о половых и возрастных особенностях людей.  
**Оборудование:** Картинки с изображением частей лица человека, дополнительные детали? Парики, бабочка, женские украшения, усы, борода, шляпы.  
**Ход игры:**  
*Воспитатель:* Ребята, смотрите, нам пришла посылка от нашего старого друга – Доброго Волшебника. Он просит помочь нам разобраться в этих картинках и составить портреты людей. Также Волшебник просит охарактеризовать каждый получившийся портрет и придумать ему имя. Выполним задание нашего друга?  
Детям раздают картинки, просят составить по ним лицо. В случае, если дошкольники затрудняются, то их спрашивают: «Что ты видишь на картинке?», «Какие части лица изображены на ней?». Детям предлагается также изучить (рассмотреть) друг друга, выявить основные отличия черт лица мальчиков и девочек. Затем предлагается придумать лица по пустым картинкам (макеты лица) – расставить брови, глаза, нос, рот, уши, а также дополнить картинки париками, бабочками, женскими украшениями, усами, бородой, шляпами – в соответствии с полом лица, для которого составляется портрет.  
**Варианты игры:**Также детям можно предложить поиграть в игру «Эмоции» - подобрать определенную эмоцию, установить взаимосвязь с положением губ, выражением глаз и т.д. Также в процессе игры задаются наводящие вопросы относительно причин появления тех или иных эмоций – например, «Этот человек грустный или веселый? Почему он грустный? Что у него случилось? Как помочь ему побороть грусть и вновь стать веселым?»

**Дидактическая игра «Что у меня внутри?»**

**Цель:** Сформировать представления у детей старшего дошкольного возраста о расположении внутренних органов в организме человека (сердце, желудок, печень, почки, легкие).  
**Оборудование:** Валеологический фартук.  
**Ход игры:**  
Необходимо заранее подготовить валеологичсекий фартук, на котором разместить органы в соответствии с их размещением в организме человека.  
Также следует рассказать детям о функциональном содержании того или иного органа, например: легкие предназначены для фильтрации воздуха, которым мы дышим.  
Участники игры по очереди одевают на себя фартук, прикладывая атрибуты органов, тем самым формируя представления об их расположении.

**Дидактическая игра «Собери человечка»**

**Цель:** Закрепление представлений детей о строении тела человека.  
**Оборудование:** Геометрические фигуры, шаблон тела человека.  
**Ход игры:**детям предлагается собрать человечка путем размещения геометрических фигур в необходимой последовательности, нужном месте.

**Приложение 5**

**Конспект НОД по аппликации «Витаминная корзина»**

**(старшая группа).**

Цель и задачи: продолжать формировать представление у детей о 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; учить детей работать в коллективе.

Материал и оборудование: письмо из Простоквашино. Картинки витаминов, полезных продуктов); *«корзина для витаминных продуктов»*, заготовки из цветной бумаги овощей и фруктов, клей, салфетка.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент.**

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь с душой и сердцем

-Здравствуйте! -ты скажешь человеку.

-Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

А знаете, ребята, вы ведь не просто поздоровались, вы сказали: *«Здравствуйте!»*, а это значит - здоровья желаем.

А для того чтобы быть здоровыми по утрам надо делать что? *(ответы детей)*

Давайте и мы с вами сделаем зарядку.

**Физминутка:**

Раз подняться, потянуться,

Два согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка,

А четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Ну, а шесть – можно сесть!

**II. Вступительная беседа.**

Воспитатель: Дорогие ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. А с каким настроением вы пришли сегодня на занятие? *(ответы детей)*

Воспитатель: Сегодня в садик принесли письмо из Простоквашино от кота Матроскина и Шарика. У них случилась беда. Заболел дядя Федор.

А вот что пишут Матроскин и Шарик.

Письмо:

Здраствуйте, дорогие ребятишки, девчонки мальчишки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболел Дядя Федор. Не ест, не пьет. Не радует его ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щечки у вас розовенькие. Наверное секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Дядю Федора вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо.

Воспитатель: Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Дядю Федора? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Что нам может помочь побыстрее вылечить Дядю Федора. Это витамины

А кто знает что такое витамины? *(ответы детей)*

Воспитатель: Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие – глазам хорошо видеть, третьи – голове хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

Где живут витамины? *(ответы детей)*

Чтобы быть здоровыми, умными, сильными, человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? Почему? *(ответы детей)*

Воспитатель: А в другое время года, чтобы люди не болели, мы покупаем витамины где? *(ответы детей)*

Воспитатель: Особенно богаты витаминами овощи и фрукты.

Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите. *(ответы детей)*

**III. Аппликация.**

Ребята, как же нам написать ответ Матроскину и Шарику, ведь мы же пока не умеем писать?

Предлагаю отправить в Простоквашино витаминную корзину с овощами и фруктами, которую мы сделаем сами.

Ребята, подойдите к столам, перед вами лежат цветные бумаги с нарисованными овощами и фруктами, вырезаем четко по линии, не забываем правило безопасности при работе с ножницами.

А перед тем как приступить к работе давайте мы с вами

**Пальчикова гимнастика *«Фруктовая ладошка»***

Этот пальчик-апельсин,

Он, конечно не один.

Этот пальчик-слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик-абрикос.

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик-груша

Просит: *«Ну-ка скушай!»*

Этот пальчик-ананас,

Фрукт для вас и для нас.

Так, давайте теперь приступим к работе (наклеивание на основу по очереди. Дети называют, что *«кладут»* в корзину, определяя, овощ это или фрукт.)

**IV. Итог.**

Молодцы ребята. Если Дядя Федор будет употреблять витаминные продукты, то он обязательно быстро поправиться. Ребята, что мы с вами узнали? Кому помогли? Что надо делать для того чтобы быть здоровым человеком? *(ответы детей)*

Спасибо вам ребята за то что помогли Дяде Федору. Он уже поправился и очень рад этому, он нам отпрвил сюрприз, гостинцы из Простоквашино. *(яблоки)*

Кушайте побольше витаминов и овощей, занимайтесь спортом и тогда вы не будете болеть!

**Конспект НОД по лепке «Спорт и здоровый образ жизни» (старшая группа)**

Цель: Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни.

Задачи: Закреплять умение детей лепить фигуру человека в движении, передавая характерную позу, форму тела, строение, форму частей, пропорции. Закреплять умения использовать приёмы лепки *(сглаживание, оттягивание)*.

1. Мотивация к деятельности.

Здравствуйте ребята, отгадайте загадку связанную, с нашей сегодняшней беседой:

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье…

Дети: спорт.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете о чём мы будем говорить?

Дети: О с порте.

Правильно ребята. Сегодня мы поговорим об Спорте и вылепим спортсменов, занимающихся разными видами спорта.

Словесные методы и приемы: Использование образов художественной литературы *(загадка)*

Дети внимательно слушают педагога

2. Поиск, решение задачи, проблемы

Воспитатель: А вы знаете, что такое Спорт?

Дети: Это упражнения, тренировки, он полезен для здоровья.

Воспитатель:

Действительно, Спорт-это спортивные соревнования, в которых участвуют спортсмены со всего города, края, страны или мира. Упражнения и тренировки.

Воспитатель:

А кто такой спортсмен?

Дети: спортсмен-это человек, который укрепляет свой организм, ведёт здоровый образ жизни и достигает высоких результатов в каком-либо виде спорта.

Воспитатель: Спортсмены бывают разные, а какие давайте вспомним в игре.

Дидактическая игра *«Назови спортсмена»* *(с мячом)*

Воспитатель Футболом занимается кто?

Дети: футболист.

Воспитатель:

Гимнастикой занимается кто?

Дети гимнаст.

Воспитатель:

Баскетболом занимается кто?

Дети: баскетболист.

Воспитатель:

Волейболом занимается кто?

Дети: волейболист.

Воспитатель:

Плаваньем занимается кто?

Дети: пловец.

Хоккеем занимается кто? … хоккеист.

Воспитатель:

Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом?

Что, по вашему мнению, спорт даёт человеку?

Дети: Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье. Если регулярно заниматься спортом и физкультурой, то будешь меньше болеть.

А спорт-это физические упражнения для развития и укрепления организма.

Воспитатель: Правильно ребята.

Воспитатель:

Сейчас я загадаю загадки, а вы отгадайте о каком спортсмене идёт речь, найдите соответствующую картинку и расскажите о положении тела, рук, ног.

1)Он играет на коньках. Клюшку держит он в руках. Шайбу этой клюшкой бьёт. Кто спортсмена назовёт?

Дети:

*(хоккеист)*.

Воспитатель: Какое положение тела, рук, ног? Правильно ребята, у хоккеиста руки согнуты в локтях держа клюшку, ноги тоже согнуты

2) Кто бежит во весь опор. Чтоб быстрей побить рекорд?

Дети:*(Спортсмен-легкоатлет)* Правильно ребята, у спортсмена- легкоатлета руки согнуты в локтях, ноги тоже согнуты

Воспитатель:

3) В честной драке я не струшу, Защищу своих сестер. Бью на тренировке грушу, Потому что я

Дети: (боксер) Правильно ребята, у боксера руки согнуты в локтях ладони в кулаке ноги прямые.

Воспитатель:

Вы хорошо справились с заданием, и я предлагаю поиграть в игру *«Изобрази спортсмена»*

(физминутка: после слов *«Ты подпрыгни, покружись и в …. превратись»* дети принимают позу названного спортсмена в движении (фигуриста, боксера, спортсмен- легкоатлет, хоккеист и т. д.).

Воспитатель:

Отлично! Мы с вами зарядились энергией и хорошим настроением. А теперь продолжим. Я предлагаю вам слепить спортсменов.

Посмотрите на картинки и выберите, кто кого будет лепить, обратите внимание на положение тела, рук и ног спортсменов.

1)Сначала нужно размять пластилин.

2)Скатать целый кусок пластилина в палочку *(колбаску)*.

3)затем нужно вытянуть, из куска пластилина голову, ноги, руки.

4) Следите ребята, Чтобы голова не была слишком маленькой и большой, а средней чтобы была в соответствием с туловищем.

5) Ноги чтобы были длиннее рук.

Ребята вы можете своим спортсменам, слепить костюм и инвентарь который именно им может пригодиться

Дети внимательно слушают педагога и выбирают кого будут лепить.

Воспитатель:

Кто хочет рассказать кого он хочет лепить и как у этого спортсмена будут расположены руки и ноги?

Воспитатель:

*Катя*, кого ты будешь лепить? Расскажи о положении рук и ног футболиста.

Расскажи, *Аня*…., кого и как будешь лепить?

*Алиса*…., а ты кого будешь лепить? Как будешь изображать движение данного спортсмена?

Беседа,

Вопросы

Ответ ребенка *(футболиста)*. *(Руки согнуты в локтях, одна нога отведена назад для удара по мячу)*.

Ответ ребенка: (У фигуристки тело наклонено вперёд, руки расставлены в стороны, одна нога поднята).

Ответы ребенка: У лыжника левая рука, согнутая в локте, отведена назад, а правая вперёд, тело наклонено вперёд, левая нога согнута в колене.

Дети выполняют работу, прислушиваясь к советам педагога.

Рефлексия, анализ.

Воспитатель:

Наше занятие заканчивается, давайте рассмотрим ваши работы. На наш стадион вышли спортсмены.

Воспитатель:

Кто здесь у нас?

Дети : Спортсмены.

Воспитатель:

Какие приемы лепки вы использовали?

Дети :Сглаживание, оттягивание, прищипывание.

Воспитатель:

Ребята скажите у кого возникли трудности при выполнении задания?

А кого не было не каких трудностей?

Хорошо ребята вы все справились с заданием.

**Конспект НОД по рисованию в старшей группе**

**«Здоровыми мы быть хотим»**

Цель: дать элементарную информацию о витаминах и их пользе для здоровья человека.

Задачи:

* закрепить знания детей о продуктах, полезных для зубов и о тех, которые способствуют развитию их заболеваний
* продолжать знакомить детей с нетрадиционными техниками рисования *(через трафарет примакиванием: накладывать краску поролоновой губкой)*
* развивать чувство красоты, творческое воображение, фантазию, наблюдательность, внимание, эстетический вкус, чувство цвета
* воспитывать желание заботиться о своем здоровье, аккуратность в работе.

Словарь: кариес, флюс, зубная боль, витамины.

Ход занятия:

1. Интеллектуальная разминка.

- Для чего человеку необходима пища?

- Что такое витамины?

- Какой сок ты любишь?

- Назови одним словом: апельсин, яблоко, банан, груша.

- Найди лишнее: морковь, лук, мандарин, чипсы.

2. Сюрпризный момент:

* Ребята, кто плачет? Это мишка

- Ай-ай-ай. У мишки флюс...

Не идет к врачу: он трус.

Щеку мишке разнесло, все опухло, отекло.

Целый день ходил и охал,

Стало мишке вовсе плохо.

Он скорей бежит к врачу: *«Полечить я зуб хочу»*.

Бормашину врач включил, мишку быстро полечил.

- Что произошло с мишкой?

- Как вы думаете, почему его зуб заболел?

- А что мы делаем для того, чтобы зубы наши не болели?

3. — А сейчас я вас приглашаю в *«Страну здоровых зубов»*.

Чтобы туда попасть нужно идти, не сворачивая с *«волшебной»* дорожки».

*(ходьба по ребристой доске, по канату, по следам)*.

- А вот и ворота, которые ведут в *«Страну здоровых зубов»*. Посмотрим на карту на стене.

Глазодвигательная гимнастика: провести взглядом за лазерным лучиком, по бабочкам, цветам.

- А вот чей-то домик. Давайте постучимся,.

- Так это же дом Зубной Щетки — королевы *«Страны Здоровых Зубов»*. Она очень обрадовалась, что мы заботимся о своем здоровье. И, если мы уж пришли, просит нас поработать в ее огороде и саду, в которые забрались вредные для зубов продукты, продукты — враги.

Дидактическая игра *«Что лишнее?»*.

*(вызванные дети убирают в корзинки муляжи кондитерских изделий)*.

- А вы любите есть все эти продукты?

- Мамы дают вам сразу много конфет?

- Знаете почему не дают?

- Давайте покажем Королеве Зубной Щётке, что мы всегда сможем определить какие продукты полезные, а какие нет.

Дидактическая игра *«Полезные и вредные продукты»*

*(на названные полезные продукты — дети хлопают, а на вредные – топают)*.

- Вредные продукты — это враги ваших зубов. У тех, кто ест много сладостей, на зубах появляются черные пятнышки, это страшный враг зубов — кариес. На том месте, где появился кариес, постепенно появится дырочка и зуб начнет сильно болеть. Если не хотите, чтобы зубы болели, ешьте меньше сладостей: конфет, тортов, пирожных, варенья и меньше пейте сладкой воды.

- Вот на зайчонка глянуть любо: об морковку чистит зубы.

И у него все зубы целые — острые-острые, белые-белые.

И помни истину простую –

Лучше видит только тот, кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

- Ну, а в огороде Зубной Щетки остались только продукты — друзья.

4. — А теперь Королева Зубная Щетка приглашает нас в *«Волшебную мастерскую»*, где вы сможете вырастить для жителей волшебной страны овощи и фрукты. *(дети садятся за столы)*

Пальчиковая гимнастика.

Только мы вставать начнем, сразу пальцы разожмем,

Мы пошире их раздвинем, посильнее напряжем.

*(дети вытягивают руки вперед, растопыривают пальцы, напрягают их, как можно сильнее, а затем расслабляют, опускают руки и слегка трясут ими)*

Рисование красками *«Во саду ли, в огороде»* *(у каждого ребенка трафарет овоща или фрукта, они выполняют приманивание поролоновой губкой)*

**Итог.** Запомните правило Зубной Щётки:

- Детям необходимо есть больше продуктов, которые содержат витамины. Если витаминов мало, ребёнок не может хорошо расти и развиваться, он будет часто болеть.

- Ну а нам пора прощаться с Королевой Зубной Щёткой и возвращаться домой из *«Страны Здоровых Зубов»*. До свидания.

**Приложение 7**

**Консультация для родителей**

“**Правильное питание для дошкольников”**

«Человек рождается здоровым,

а все его болезни приходят к нему через рот с пищей»

*Гиппократ*

    Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

    Мы чаще всего питаемся тем, что нам  нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

    Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

    Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

    Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

* *В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные,* *молочные, рыбные, растительные;*
* *Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.*

**Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.**

    Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

    Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мири покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

    Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

**Родителям  на  заметку**

* *Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню , его ежедневно вывешивают в ДОУ.*
* *Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.*
* *Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.*
* *Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.*
* *В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского еда.*

    Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

    Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть, развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки…

    Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

**Родители! Помните об этом!**

**Как правильно сидеть за столом**

* *Садиться за стол можно только с чистыми руками.*
* *Сидеть надо прямо, не раскачиваясь.*
* *На стол можно положить только запястья, а не локти.*
* *Руки следует держать как можно ближе к туловищу.*
* *Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой.*
* *Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.*

**Во время еды следует**

* *Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно.*
* *Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них.*
* *Есть беззвучно, а не чавкать.*
* *Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует.*
* *Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа.*
* *Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.*

***Не забывайте пользоваться салфетками!***

**О правилах гигиены питания**

    “*Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!”  - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.*

**Научите вашего ребёнка**

* *Соблюдать правила личной гигиены.*
* *Различать свежие и несвежие продукты.*
* *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*

*Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.*

**Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми**

* *Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.*
* *После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.*
* *Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку  кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.*
* *Снизить количество поступаемых  углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.*

**Игры по питанию для детей и родителей**

* *Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.*
* *Итак, играем.*

      “**Каши разные нужны**”. *Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)*

      “**Магазин полезных продуктов”**. *«Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.*

*Например.*

**Покупатель.** - *Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.*

*Продавец. - Это молоко!*

*Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.*

**Игры-загадки**

*Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.*

*Назови овощи только красного цвета.*

*Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока…пять яблок…).*

*Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить… (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот…).*

*Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.*

*Вспомни и назови 5 разных… (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)*

*Назови, какие блюда можно приготовить из …(черники, яблока, капусты…).*

*Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.*