

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №39
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРОЕКТ
«Мы выбираем здоровый образ жизни!»

Составитель:
Воспитатель Щербинина М.П.

Санкт-Петербург
2019 год

Вид проекта: познавательный - исследовательский, творческий.

Продолжительность: 10 января 2019 – 11 февраля 2019 г.

Участники проекта:

- дети подготовительной группы №10
- воспитатель Щербинина М.П.
- родители
- инструктор по физической культуре
- медсестра.

Ожидаемые результаты:

1. Для детей:

- сформированные представления о здоровье, здоровом образе жизни, о способах сохранения и укрепления здоровья;
- повышение собственного индекса здоровья;
- развитие коммуникативных способностей;

2. Для педагогов:

- повышение собственной компетентности в вопросе формирования здорового образа жизни дошкольников;
- создание содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;
- привлечение родителей для совместной работы;
- реализация творческого, интеллектуального и эмоционального потенциала;

3. Для родителей:

- сформированная активная родительская позиция;
- повышение компетентности родителей в вопросах сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Актуальность проекта:

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Здоровье детей – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества.

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по сохранению и укреплению своего здоровья. Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

Цель: приобщить детей к здоровому образу жизни, сформировать осознанное отношение к своему здоровью.

Задачи:

1. Образовательные – расширить знания детей и родителей о:
 - правильном питании,
 - режиме,
 - культурно-гигиенических навыках,
 - двигательной активности,как неотъемлемых составляющих полноценного здоровья;
2. Воспитательные – продолжать формировать культурно-гигиенические навыки.
3. Развивающие – развивать творческие способности, поощрять желание работать над сохранением и укреплением своего здоровья.

Научно-методическое обеспечение:

- детская, научно-публицистическая, научно-методическая литература;
- периодические издания;
- информационные ресурсы по вопросам формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, по использованию современных коммуникативных технологий в педагогической практике.

Ресурсное обеспечение:

- компьютер, интерактивная доска;
- короткометражные научно – познавательные видеоролики об устройстве человеческого тела и главных составляющих здоровья;
- печатные пособия для изучения строения человеческого организма и составов продуктов;
- оборудование для проведения опытов и экспериментов;
- дидактические игры (см. приложение)

Этапы реализации проекта:

Основные мероприятия	Цели	Деятельность участников
1 этап – Подготовительный		
Подбор наглядно-дидактических пособий, демонстрационных материалов, художественной и научной литературы, приобретение необходимого оборудования, подбор речевого материала (стихи, загадки, кроссворды); разработка планов мероприятий (занятий, бесед, консультаций). Создание условий повышения педагогической компетентности родителей в области использования проектного метода, направленного на формирования у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью. Консультация для родителей «Использование художественной литературы в здоровьесберегающем воспитании дошкольников в семье». Привлечение инструктора по физической культуре и медсестры к проблеме оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.	Определить цель и задачи проекта, методы и приемы работы. Создать условия для реализации проекта. Обсудить цели и задачи проекта. Сформировать интерес родителей к активному включению в деятельность.	Принимают задачи проекта. Обсуждают, высказывают свои предложения. Обсуждают вместе с воспитателем, где и как можно получить необходимую информацию и материалы.
2 этап – Основной		
Вводная беседа «Где прячется здоровье?».	Сформулировать главный вопрос: «Что мы можем сделать, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье?».	Активно участвуют в обсуждении нового для них материала, вместе с воспитателем формулируют главный вопрос.
Организация воспитательно-образовательного процесса по трём блокам с использованием информационных технологий (интерактивной доски, медиафайлов): <u>1 блок: «Здоровое питание».</u> Составление повествовательного рассказа по плану — схеме		Активно участвуют в воспитательно-образовательном процессе, внимательно просматривают предлагаемые медиафайлы,

(дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром) по темам:

- правильное питание
- витамины
- значение режима

Ситуативная беседа «Зачем человеку желудок»

Беседы с детьми на тему:

- «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»
- «Для чего мы едим?»
- «Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?»
- «Пищеварительная система человека»
- «Бактерии бывают полезными» (о пользе кисломолочных продуктов)

Викторина «Что такое здоровое питание?».

Работа с загадками по теме «Продукты питания».

Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья», серии:

- «Исправительное питание»
- «Нездоровый рекорд»
- «Здорово быть здоровым!»
- «Супербактерия».

Опытно-экспериментальная деятельность: «Вкус и запах».

Дидактические игры:

«Правильно, правильно, совершенно верно».

«Скажи, что не так?».

«Где живет витаминка?» (к картинке подобрать карточки с витаминами).

«Закончи предложение».

«Сложи картинку» установление причинно-следственных связей с пояснением из ряда сюжетных картинок.

Аппликация: «Пирамида здорового питания» — коллаж из вырезанных

совершенствуют навык рассуждать, прослеживать закономерность, делать выводы и прогнозировать дальнейшие события.

Участвуют в опытно – экспериментальной деятельности, совершенствуют умение делать выводы на основании увиденного, фиксировать результаты и связно рассказывать об изученном свойстве или явлении.

Изготавливают поделки из пластилина, солёного теста, рисунки, аппликации.

Подготавливают совместно с родителями одну страницу в альбом «Витамины» и связанный рассказ по теме своей страницы.

Участвуют в спортивном мероприятии – соревновании с детьми подготовительной группы №7.

фотографий продуктов (рекламные брошюры супермаркета).

Создание альбома «Витамины».

Лепка: «Корзина полезных продуктов» (пластилин).

Рисование: «Вкусно и полезно» — натюрморт.

Подвижные игры: «Зеркало», «Поймай и угадай», «Лови мяч», «Я знаю».

Чтение художественной литературы:

Народная мудрость о питании: пословицы и поговорки о продуктах питания, еде.

«Витаминная сказка» авторская сказка И.А.Крупновой.

«Злаки» о пользе продуктов (сборник Т.А.Шорыгиной).

«Загадки о продуктах питания».

«Людоед и этикет», «Умная собачка Соня. Горчица» — А. Усачёв.

Стихи: Т.Кулакова: «Продукты питания», М. и С. Еремeeвы: «Руки мой перед едой», «Мартышка за обедом», «Мойте овощи и фрукты», «Не ешь снег», «Пломбир не виноват», «Наша каша хороша».

Пальчиковая гимнастика: «Точильщики».

Артикуляционная гимнастика: «Вкусное варенье», «Блинчики».

Консультация для родителей: «Питание детей дошкольного возраста», распространение брошюр «Доводы в пользу здоровой пищи» (По материалам сайта «Здоровая Россия» www.takzdorovo.ru.)

II Блок: «Гигиена, здоровый образ жизни».

Составление сюжетного рассказа по дидактическим карточкам для ознакомления с окружающим миром по темам:

• умывайся утром и вечером • делай зарядку и занимайся спортом • гуляй на улице каждый день Ситуативный разговор «Как и для чего человек дышит». Беседы с детьми: • «Что такое здоровье и как его сохранить?» • «Откуда берутся болезни?» Экскурсия в медицинский кабинет детского сада. Консультация-рассказ медсестры: «Что делать, если человек заболел?». Сюжетно-ролевая игра: «Больница». Серия тематических занятий "Здоровый образ жизни": Занятие 1. Глаза – главные помощники. Занятие 2. Чтобы уши слышали. Занятие 3. Почему болят зубы. Занятие 4. Уход за руками. Занятие 5. Сон – лучшее лекарство. Занятие 6. Осанка – стройная спина. Занятие 7. Чистота – залог здоровья. Занятие 8. Мой режим дня. Занятие 9. Зачем человеку кожа. Игровая ситуация: «Как Серёже позаботиться о своём здоровье?». Загадки о предметах личной гигиены. Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» из цикла азбука здоровья, серии: • «Скажи микробам «нет!» • «Кому нужна зарядка» • «Личная гигиена» • «Руки» • «Экономия времени». Опытно-экспериментальная деятельность: «Делаем мыльные пузыри». Дидактические игры: «Это нужно нам, зачем?». «Угадай загадку, покажи отгадку».		
---	--	--

«Десять правил». «Подскажи словечко». «Исправь ошибку». «Что сначала, что потом?». Аппликация: «Здоровые зубы – красивая улыбка». Лепка: «Нужные предметы» — предметы личной гигиены (пластилин). Рисование: «Движение – это жизнь». Двигательная игровая деятельность: «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны». Подвижные игры: «Части тела», «Закинь в кольцо», «Мяч соседу», «Весёлая зарядка». Чтение художественной литературы: Пословицы и поговорки о чистоте и порядке, о здоровье. Загадки о предметах личной гигиены, о здоровье, о спорте. «Грязнуля» авторская сказка А. Осацкий. Т.А.Шорыгина «Осторожные сказки». Г.К. Зайцев « Уроки Мойдодыра». К.Чуковский «Мойдодыр». Е.А.Алябьева «Поучительные сказки» С. Михалков «Прививка». Чтение научно-популярной литературы (энциклопедия для детей «Почемучка»). Стихи: М. и С. Еремеевы: «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка» «Чтоб здоровье сохранить...» «Перед сном и после сна...» «Как у нашей Любы разболелись зубы» С. Михалков Пальчиковая гимнастика: «Прогулка», «Стирка», «Спортсмены». Артикуляционная гимнастика: «Чистим зубки», «Посчитаем зубки», «Качели», «Загнать мяч в ворота».		
--	--	--

Консультация для родителей: «Режим дошкольника».

3-я неделя, блок: «Спорт – наш лучший друг!»

Составление повествовательного рассказа по дидактическим карточкам для ознакомления с окружающим миром «Как устроен человек», «Спорт» по темам:

- спортивная гимнастика
- легкая атлетика
- тяжелая атлетика
- мышечная система
- скелет
- внешнее строение.

Ситуативный разговор «Если хочешь быть здоров».

Беседы с детьми:

«Моя спортивная семья» — составление небольшого описательного рассказа ребенком.

Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» из цикла «чистый спорт» серия «Марафонец»; из цикла азбука здоровья – «Неравные условия», «Распорядок дня».

Опытно-экспериментальная деятельность «Определение частоты дыхания».

Дидактические игры:

«Подскажи словечко».

«Отгадай по действию», «Что лишнее», «Собери предложение», «Какое слово самое длинное».

Сюжетно-ролевая игра:

«На стадионе».

Аппликация:

«В физкультурном зале».

Лепка: «Медаль» — для победителей эстафеты итогового спортивно-развлекательного мероприятия (из соленого теста).

Конструирование: «Стадион».

Рисование: «Я - спортсмен!». Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Караси и щука», «Горячая картошка», «Повтори наоборот». Спортивный досуг совместно с физкультурным руководителем и подготовительной группой №7. Чтение художественной литературы: Народная мудрость: пословицы и поговорки о семье и здоровом образе жизни. «Если был бы я девчонкой» Э.Успенский. «Мы все пришли на стадион» Т.Кулакова. «Я – спортсмен» В.Орлова. М. и С. Еремеевы: «Зайка-спортсмен», «Водные процедуры», «Все делай вовремя, дружок», «Он теперь не озорник», «Одевайся по погоде», «Детская площадка». Пальчиковая гимнастика: «Осенью, весною, летом и зимою» Театрализация стихотворения Э.Успенского «Беспорядок». Спортивное мероприятие совместно с физкультурным руководителем.		
3 этап – Заключительный		
Итоговая беседа. Подведение итогов проекта, анализ совместной родительской и педагогической деятельности. Презентация проекта перед педагогическим составом ДОУ.	Обобщить, систематизировать и закрепить знания детей. Развивать творческие способности, поощрять желание работать над сохранением и укреплением своего здоровья.	Активно участвуют в беседе, делают выводы, какие факторы влияют на человека, отвечают на главный вопрос «Что мы можем сделать, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье». Фотовыставка: «Моя семья, спорт и я!»

Использованная литература:

1. <http://www.takzdorovo.ru/>.
2. <http://www.kapitoshka-dom.ru/>.
3. <http://riddle-middle.ru/>.
4. <http://www.maam.ru/>.
5. Лексические темы по развитию речи детей дошкольного возраста (подготовительная группа). Учебно-методическое пособие. – М., Центр педагогического образования, 2010. – 176 с. Под редакцией Козиной И.В.
6. Карпова С.И., Мамаева В.В. Развитие речи и познавательных способностей дошкольников 6-7 лет. 2007.
7. Организация опытно-экспериментальной деятельности детей 2-7 лет. Е.А.Мартынова, И.М.Сучкова 2012г.
8. Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009 г.
9. Марина и Сергей Еремеевы: «Школа поведения всем на загляденье» энциклопедия для малышей.
10. Козлова С.А., Шукшина С.Е. Тематический словарь в картинках. Мир человека: я и моё тело.
11. Затулина Г.Я. Конспекты комплексных занятий по развитию речи (подготовительная группа).- 2009.
12. Мосалова Л.Л. Я и мир: Конспекты занятий по социально-нравственному воспитанию детей дошкольного возраста.-2010.
13. Бондаренко Т.М. Практический материал по освоению образовательных областей в подготовительной группе детского сада. «Коммуникация», «Чтение художественной литературы». Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ.-2013г.
14. Воронкевич О.А. Добро пожаловать в экологию! Перспективный план работы по формированию экологической культуры у детей дошкольного возраста.-2012г.
15. Планирование внеучебной деятельности детей в режиме дня. Подготовительная к школе группа. Под редакцией Л.Л. Тимофеевой.-2011г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Цикл бесед.

Занятие №1. Глаза – главные помощники

1. Отгадайте загадку:

Два братца через дорогу живут, Друг друга не видят.

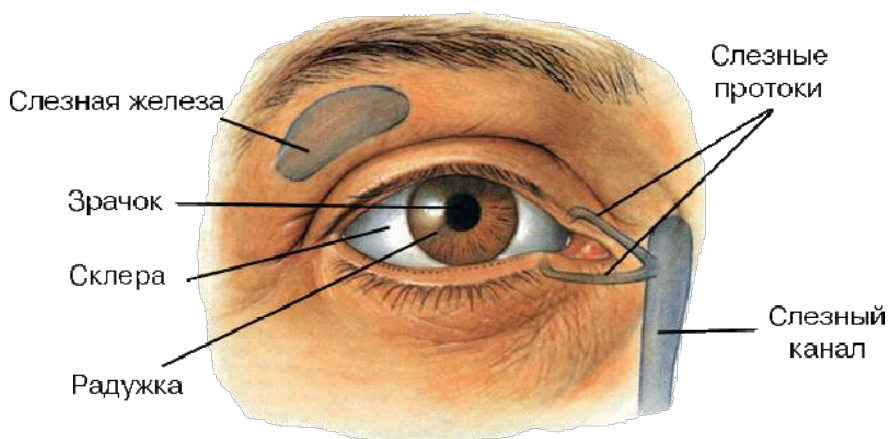
2. Какое значение для человека имеют глаза? (Подними флажок, если я говорю правильно)

- С помощью глаз мы видим все вокруг
- С помощью глаз мы слушаем
- С помощью глаз мы разговариваем
- Глаза делают наше лицо красивым

3. Что из перечисленного мы узнаем с помощью глаз? (Подними флажок, если я говорю правильно)

- Цвет – Запах - Звуки- Темноту - Свет- Форму- Музыку- Движение- Вкус

4. Строение глаза



4. Гимнастика для глаз «Восьмерки».

Рисуем глазами вертикальные и горизонтальные восьмерки. Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Исходное положение – глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми.

Рисуй восьмерку вертикально и голову не крути,

А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води.

(Закончилась первая восьмерка – вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Теперь следи горизонтально и в центре ты остановись,

Зажмурься крепко моментально. Давай, дружок, не ленись!

(Закончилась вторая восьмерка – горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Глаза открой-ка наконец.

Закончилась восьмерка. Молодец!

(Легко моргают).

5. Игра «Полезно-вредно».

Подними флажок, если я говорю правильно

Читать лежа

Смотреть на яркий свет

Оберегать глаза от ударов

Смотреть близко телевизор

Промывать по утрам глаза

Читать при хорошем освещении

Тереть глаза грязными руками

Смотреть телевизор более 1 часа в день

6. Выбери картинки, где дети поступают правильно:



Занятие №2. Чтобы уши слышали

1. Отгадай загадку

Два брата по разны стороны сидят, и услышать все хотят.

2. Какое значение для человека имеют уши? (Подними флажок, если я говорю правильно)

С помощью ушей мы читаем.

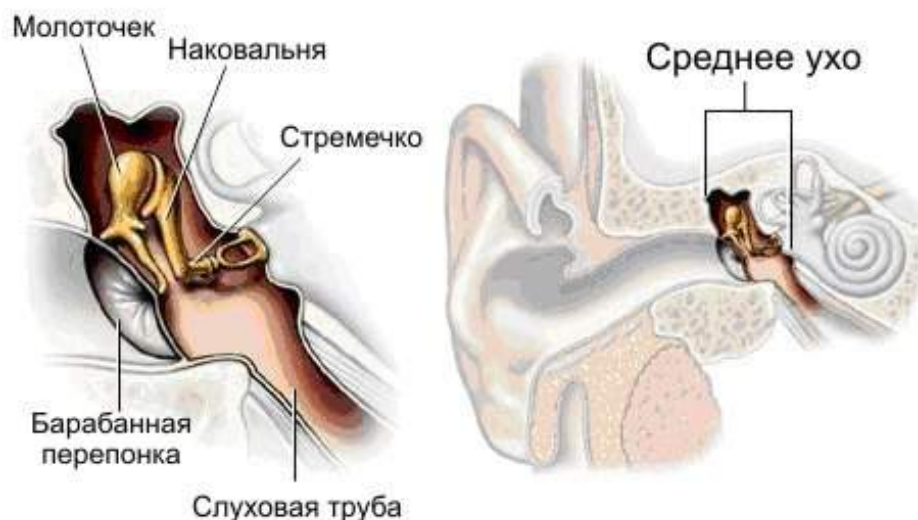
С помощью ушей мы слышим.

С помощью ушей мы видим.

3. Что из перечисленного мы узнаем с помощью ушей?

- запахи - голоса - вкус - музыка - форма- цвет – скрип

4. Строение уха



5. Гимнастика для ушей (точечный массаж)

- Разотрите уши ладонями, как будто они замерзли.
- Разминайте три раза сверху вниз (по вертикали)
- Возвратно-поступательными движениями растирайте по горизонтали (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед)
- Закройте уши ладонями, а пальцы приложите к затылку, сблизив их. Указательными пальцами следует слегка постукивать по затылку до трех раз.

6. Игра «Полезно - вредно» (Подними флажок, если я говорю правильно)

- Нужно как можно громче включать музыку
- В холодную погоду нужно обязательно надевать головной убор
- Слушать музыку через наушники
- Если музыка звучит громко, нужно уменьшить громкость
- Зимой нужно ходить без шапки
- Нужно тщательно мыть уши теплой водой с мылом каждый день
- Ковыряться в ушах любыми предметами
- Не допускать попадания воды в уши
- Не сморкаться сильно
- Если уши заболели, нужно обратиться к врачу
- Каждое утро разминать ушную раковину

Занятие №3. Почему болят зубы

1. Отгадай загадку

Полон хлевец белых овец

2. Для чего человеку нужны зубы? (Подними флажок, если я говорю правильно)

- Чтобы лицо было красивым
- Зубы помогают правильно произносить
- Чтобы человек не болел
- Чтобы пережевывать пищу
- Чтобы рот был заполнен
- Чтобы кусаться

3. Кто из девочек бережно относится к зубам? (Подними флажок)

- Даша чистит зубы один раз утром.
- Аня чистит зубы утром и вечером, а после еды прополаскивает рот кипяченой водой.
- Марина совсем не чистит зубы. Она считает, что зубы у нее и так чистые.
- Таня чистит зубы один раз вечером.

4. Послушай внимательно начало предложения и закончи фразу :

В тюбике хранится

В щетке есть

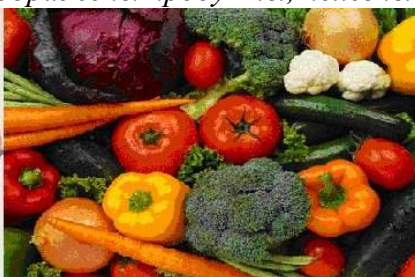
Паста бывает

Зубы чистят

Рот полощут

Щетку чистят

5. На каком из рисунков изображены продукты, полезные для зубов?



6. Строение зуба



Занятие №4. Уход за руками

Отгадай загадку

Что мягче всего на свете?

Составь из слов пословицу

Страшатыся, руки, глаза, делают.

3. Когда обязательно надо мыть руки? (Подними флажок, если я говорю правильно)

- Перед прогулкой
- После посещения туалета
- Перед едой
- После работы
- После еды
- После прогулки

4. Закончи предложение. (Подними флажок, если я говорю правильно)

Оля моет руки. Ей нужны:

- Зеркало
- Мочалка
- Полотенце
- Мыло
- Расческа
- Зубная паста
- Зубная щетка

Руки надо:

- расчесывать
- стричь
- мыть

5. Пальчиковая гимнастика

Пальчики уснули, в кулачок свернулись.

(Сжать пальцы правой руки в кулак.)

Один! Два! Три! Четыре! Пять!

(Поочередно разжимают пальцы.)

Захотели поиграть!

(Пошевелить всеми пальцами.)

Разбудили дом соседей,

(Поднять левую руку, пальцы сжаты в кулак)

Там проснулись шесть и семь,

Восемь, девять, десять –

(Отогнуть пальцы один за другим на счёт.)

Веселятся все!

(Покрутить обеими руками.)

Но пора обратно всем:

Десять, девять, восемь, семь

(Загнуть пальцы левой руки один за другим.)

Шесть калачиком свернулся,

Пять зевнул и отвернулся.

Четыре, три, два, один,

(Загнуть пальцы правой руки.)

Круглый кулачок, как апельсин.

Занятие №5. Сон – лучшее лекарство

1. Чтение стихотворения

Вечером поздним тихая Дрема
принесет.

Снов ему сказочных не

В гости приходит к ребятам знакомым.

Все потому, что пугливая Дрема

Ну, а к тому, кто кричит и буянит,

Очень боится и шума и грома...

Дрема и вовсе порой не заглянет,

Долго придется бедняге не спать

И стороной его дом обойдет,

Ждать своих снов и овечек считать.

2. Угадай правила, соблюдение которых обеспечит спокойный сон. (Подними флажок, если я говорю правильно)

Шумные игры перед сном, сон с громкой музыкой, в душной комнате, с включенным светом.

Спокойные игры перед сном, сон в тишине, без света, в хорошо проветренной комнате.

Чтение книг и просмотр телепередач о страшных событиях, поздний отход ко сну.

Игра «Плохо-хорошо» (Подними флажок, если я говорю правильно, если это хорошо делать перед сном)

Мыть ноги, мыть руки, принимать душ, принимать пищу, чистить зубы, смотреть страшные фильмы, проветривать комнату, слушать громкую музыку, физически напрягаться, гулять на свежем воздухе, играть в шумные игры.

Занятие №6. Осанка – стройная спина

1. Чтение стихотворения

Мама Алеше твердит спозаранку: «Леша, не горбись! Следи за осанкой!» Он проследил бы за ней, но беда - Леша ее не встречал никогда.

2. Почему надо сохранять правильную осанку? (Подними флажок, если я говорю правильно)

- Чтобы быстрее научиться читать.
 - Чтобы ровно и свободно дышать.
 - Чтобы быть здоровым и красивым.
 - Чтобы чаще смотреть телевизор.
 - - Чтобы мама не ругалась
4. Кто из детей заботится о своей осанке?



Занятие №7. Чистота – залог здоровья

1. Чтение стихотворения

Если ты весь день трудился,	Нужен здесь подход умелый -
Бегал, прыгал, веселился,	Тренируй и закаляй
Надо телу отдохнуть –	На ночь в душе поливай
Надо тело сполоснуть!	Если день твой перегружен-
Чтоб росло и крепло тело	Душ как воздух телу нужен!

2. Для кого чистота - залог здоровья? Кто поступает правильно



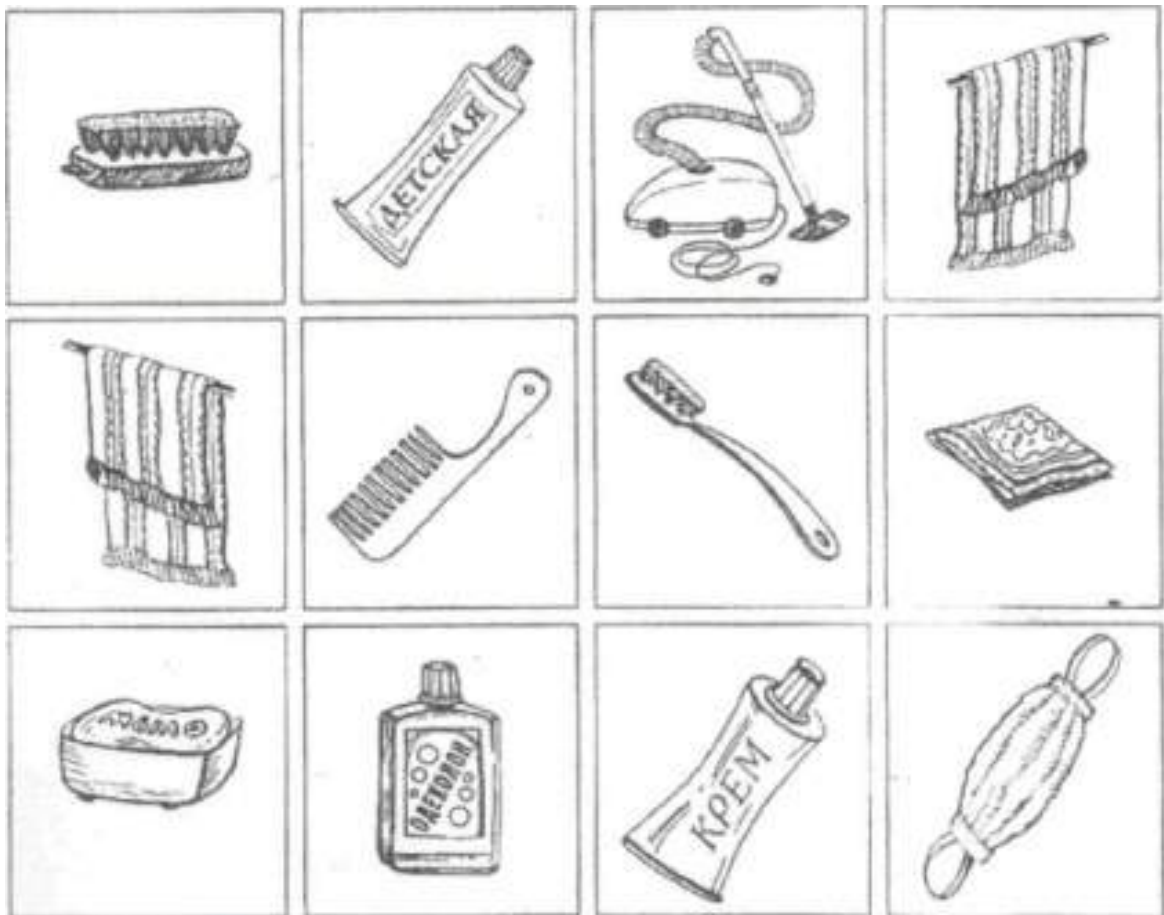
3. Выучи наизусть:

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.

4. Подними флажок, если я сказала правильно:

1. Я всегда мою руки, придя с улицы, после туалета и перед едой.
2. Перед сном я мою ноги.
3. Каждый день я меняю носки и нижнее белье.
4. Минимум раз в неделю я мою все тело горячей водой с мылом.

5. Где изображены предметы личной гигиены?



Занятие №8. Мой режим дня

1. Чтение стихотворения

Умный пес по кличке Стет,
 Мне раскрыл один секрет:
 Чтобы в жизни преуспеть,
 Чтобы многое успеть,
 Погулять и почитать,
 И в игрушки поиграть,
 И с друзьями поиграть,
 И мультфильмы посмотреть
 Как вещам твоим порядок
 Дню положен РАСПОРЯДОК
 День распишешь по часам
 И везде успеешь сам.

2. Как ты думаешь, что такое режим дня? (Подними флажок, если я сказала правильно):

- Начало дня в одно и то же время
- Прогулка на улице
- Порядок дел и действий, которые ты должен совершить в течение

3. Какой вид отдыха, на твой взгляд, наилучший? (Подними флажок)

- Просмотр телевизора.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Занятия спортом.
- Чтение книг.
- Сон в хорошо проветренной комнате.
- Игры на компьютере
- Игры на свежем воздухе

4. Расположи картинки в правильном порядке



Занятие №9. Зачем человеку кожа

1. Подумай, для чего человеку нужна кожа. (Подними флажок, если я сказала правильно):

1. Для красоты
2. Для тепла
3. Предохраняет внутренние органы от повреждений и сообщает, что происходит вокруг - жарко или холодно, где телу что-то мешает или жжет

2. Какие бывают травмы кожи. (Подними флажок, если я сказала правильно): Ушиб, смех, обморожение, ранение, чтение книги, игра, ожог, крик.

3. Что ты будешь делать, если слегка обморозишься? (Подними флажок, если я сказала правильно):

1. Разотру снегом кожу до покраснения.
2. Разотру кожу до покраснения мягкой, но не шерстяной тряпочкой.
3. Положу на обмороженное место что-нибудь горячее.
4. Не буду обращать внимание, ведь обморожение несильное.

4. Как ты поступишь, если слегка ушибеешься? (Подними флажок, если я сказала правильно):

- Буду громко плакать.
- На ушибленное место сначала положу что-нибудь холодное, а затем утепляющую повязку.
- На ушибленное место положу что-нибудь горячее.
- К ушибленному месту приложу листок подорожника.
- Буду растирать ушибленное место.

5. Как ты поступишь, если слегка поранишься? (Подними флажок, если я сказала правильно):

- Буду громко плакать.

- Кожу вокруг ранки смажу йодом.
- Если кожа грязная, сначала промою ее теплой кипяченой водой, затем смажу дезинфицирующим средством
- Не буду обращать внимания, ведь ранение не сильное.
- Если нет йода, на ранку положу чистый листок подорожника.
- Буду смотреть, как идет кровь.

6. Как ты поступишь при легком ожоге? (Подними флажок, если я сказала правильно):

- Буду громко плакать.
- На место ожога положу сначала что-нибудь холодное, а затем стерильную повязку.
- Хорошо разотру место ожога рукой или тряпочкой.

7. Игра «Можно или нельзя»? (Подними флажок, если я сказала правильно):

- Париться в бане.
- Облизывать ранку.
- Расчесывать воспалившееся место.
- Мыться теплой водой с мылом.
- Надевать чужую одежду и обувь.
- Прикладывать лист подорожника к ушибленному месту.
- Обращаться к врачу в случае травмы кожи.
- Пользоваться специальными мазями и растворами (йодом, зеленкой, перекисью водорода).

Занятие №10. Питание – необходимое условие для жизни человека

1. Чтение стихотворения

Рано утром просыпайся, Обливайся, вытирайся
 Себе, людям улыбайся, Всегда правильно питайся
 Ты зарядкой занимайся Аккуратно одевайся, в школу смело отправляйся!

2. Какие правила гигиены питания нужно соблюдать? (Подними флажок)

- Фрукты и овощи перед едой надо тщательно мыть.
- После еды на столе полезно оставлять остатки пищи и использованную посуду.
- После еды надо хорошо вымыть посуду.
- Руки перед едой мыть не обязательно.
- Продукты питания надо хранить на холоде.

3. Органы пищеварения



4. Правила еды:

1. Не торопись во время приема пищи.
2. Не ешь на ходу.

3. Не переедай.
 4. Воздерживайся от жирной, острой, соленой пищи.
 5. Не ешь много сладкого.
 6. Ешьте в одно и тоже время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
 7. Тщательно пережевывай пищу, не спеши глотать.
 8. Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища
5. *Продолжи сказку:*
«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда...»
6. *Подними флажок, когда я назову полезные продукты*
Рыба, жирное мясо, шоколадные конфеты, кефир, фанта, пепси, геркулес, подсолнечное масло, чипсы, морковь, торты, лук, сало, капуста, «Сникерс», яблоки, груши.
7. *«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».* Нарисуй продукты, полезные для здоровья.

Приложение № 2

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Цель:

Формировать у ребёнка умение заботиться о своём здоровье.

Беседа о витаминах:

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.
- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.
- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (для зрения).
- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).
- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
 2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
 3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
 4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
 5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
 6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.
 - Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).
 - Почему на дереве выросла морковь?
 - Чем полезно молоко?
 - Какой витамин в свекле?
 - Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?
 - Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Приложение № 3

Конспект занятия по развитию речи на тему: «Сохрани своё здоровье сам»

Программное содержание: воспитывать у детей осознанное отношение к своему организму.

Задачи.

- формировать представление о здоровом образе жизни;
- развивать связную речь;
- учить давать полный ответ на заданный вопрос;
- повторить понятия: закаливание, здоровый образ жизни, организм.

Материал: цветок здоровья, сундучок с предметами гигиены (мыло, расчёска, зубная щётка, зубная паста, мочалка), плакат с изображением зуба, картинки с методами закаливания, письмо Мойдодыра, картинки с продуктами питания (полезные и не полезные).

Ход занятия.

1. Вступительная часть. Рассказывание легенды.
2. Первый лепесток – гимнастика. Физкультминутка.

3. Второй лепесток – гигиенические процедуры. Письмо Мойдодыра.
4. Третий лепесток – полезные продукты. Дидактическая игра «Правильно, правильно, совершенно верно».
5. Четвёртый лепесток – закаливание. Самомассаж.
6. Пятый лепесток – занятия спортом.
7. Шестой лепесток – улыбка. Подведение итогов.

Воспитатель:

- Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем. (Дети говорят «Здравствуйте»)

- Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали «Здравствуйте». Это значит - здоровье желаю. Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей).

- Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду.

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

- Значит, здоровье – то оказывается, спрятано в каждом из нас. Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с цветком, у которого много лепестков. Эти лепестки живут в каждой клеточке вашего организма.

Посмотрите, что у меня в руках? Правильно, цветок. Но он не простой. Это цветок здоровья. И мы сегодня с вами постараемся собрать этот цветок.

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Ведь недаром говорится: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!». А о том, как себе помочь мы сейчас и поговорим.

- Ребята, кто может ответить на вопрос «Что такое здоровье?» (ответы детей). А как можно укрепить своё здоровье? (ответы детей). Молодцы! Как много вы знаете. Давайте начнём с весёлой зарядки (физкультминутка).

- Ребята, вы молодцы с зарядкой справились! Но, я надеюсь, вы не забыли про наш цветок? Посмотрите внимательно, в группе у нас есть такой лепесток с зарядкой? (Дети ищут лепесток и прикрепляют его к цветку).

- Знаете, а к нам сегодня в гости приходил Мойдодыр. Он хотел вас увидеть, но не смог вас дождаться. У него по утрам слишком много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный сундучок. Давайте попробуем отгадать, что там находится. Слушайте загадки.

➤ Ускользает как живое,

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится (мыло).

➤ Лишь утром ты откроешь рот,

Она уже работу ждет.

И считает зубы нам,

По утрам и вечерам (зубная щетка).

➤ Белая река в пещеру затекла, чистит до - бела (зубная паста).

➤ Резинка – Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала (мочалка).

➤ Возле зеркала на полке
Поселился хитрый ёж.
С ним расчешешь куклу Катю
И косичку заплетёшь.
Станет модною причёска,
Если трудится...(расчёска).

- Все эти предметы для чего нам нужны? (ответы детей). А теперь давайте поищем лепесток с гигиеническими процедурами.

- Ребята, посмотрите, Мойдодыр написал нам письмо, что же он здесь пишет?

«Ребята, если вы внимательно осмотрите группу, то найдёте очень интересный рисунок...» (дети ищут рисунок и находят плакат с изображенным зубом).

- Что же это нарисовано? (Зуб). Ребята, но почему-то он какой-то странный. Одна половинка грустная, другая, наоборот – весёлая. Что же с ним произошло? Что могло так испортить его половинку? (продукты). Скажите, а какие продукты укрепляют наши зубы? (дети перечисляют).

Это значит, чтоб здоровыми остаться, надо правильно питаться!

Пищей сладкой, шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислого, солёного ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты!

- Давайте подумаем, как мы можем помочь нашим зубам, чтобы с ними не произошло такое же, как с этим зубом? Как уничтожить вредных микробов? (чистить зубы, полоскать рот...).

- Ребята, давайте поиграем с вами в игру. Я буду зачитывать вам четверостишья о продуктах. Если эти продукты полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». Если эти продукты вредны для здоровья, то вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мёд и виноград.

4. Пейте дети молоко, будьте здоровы.

Воспитатель: Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать».

Дети, чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Давайте все вместе повторим (повторяем). Помните об этом, ребята!

Воспитатель: Дети, давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вам известно о полезной еде. Я зачитываю четверостишья о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

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

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)

4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

Молодцы, ребята!

Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

Итог занятия. Какие предметы личной гигиены мы вспомнили на занятии? Что нужно делать, чтобы быть здоровыми? Молодцы, ребята, вы очень старались.

Приложение № 4

Конспект КВН с детьми 6-7 лет «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»

Цель: закрепить с детьми знания о том, как заботиться о своём здоровье; формировать привычки здорового образа жизни; развивать способность к умозаключениям; воспитывать у детей стремление быть здоровым.

Оборудование: эмблемы команд на каждого ребёнка; одежда спортивная (футболка, чешки, шорты, спортивные брюки и куртка, шапочка и кроссовки), тёплая одежда (валенки, шуба, шарф, тёплый платок, вязаные кофта и рейтузы, шапка-ушанка, тапочки), 2 комплекта карточек с изображением режимных процессов; 2 мешочка, в одном из которых лежат овощи, фрукты, йогурты, шоколадки, булочки, сушки, конфеты, в другом – игрушки (машинки, куклы, мягкие зверюшки, скакалка, мяч, гантели, ракетки для тенниса и бадминтона). Магнитофонная запись любой ритмичной музыки и заставки к игре КВН.

Ход.

Звучит заставка к игре КВН.

- Внимание! Внимание! Мы начинаем КВН. Все мы хотим быть здоровыми, сильными, красивыми. Сегодня мы с вами попробуем разобраться, что же поможет нам такими стать. В нашей игре участвуют две команды. Давайте их поприветствуем. Команда «Крепыши» и команда «Здоровячки».

1 конкурс «Эмблемы».

Команды заранее готовят свои эмблемы. Капитаны команд дают по одной эмблеме жюри. Жюри оценивает, чья эмблема получилась лучше, объявляет результаты конкурса.

2 конкурс «Домашнее задание».

- Все вы знаете выражение «Чистота – залог здоровья!». Для того чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них наши участники и загадают загадки друг другу.

Загадки команды «Крепыши». Ускользает, как живое, Но не выпущу его. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло) Волосистою головкой В рот она влезает ловко И считает зубы нам По утрам и вечерам. (Зубная щётка) Вот какой забавный случай: Поселилась в ванной туча. Дождик льётся с потолка Мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик тёплый, подогретый, На полу не видно луж. Все ребята любят ... (Душ)	Загадки команды «Здоровячки». - А о ком я расскажу? – Говорит дорожка. – Два вышитых конца, Помойся ты немножко, Чернила смой с лица! Иначе ты в полдня Испачкаешь меня. (Полотенце) Лёг в карман и караулит Рёву, плаксу и грязнулю, Им утрёт потоки слёз, Не забудет и про нос. (Носовой платок) Хожу-брожу не по лесам, А по усам, по волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. (Расчёска)
--	--

Жюри подводит итоги конкурса

3 конкурс «Разминка».

- А теперь я загадаю вам загадки. Только отгадки вы вслух не произносите, а покажите их.
Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит:
То заходит, то выходит.
Всегда во рту,
А не проглотишь.
У двух матерей по пяти сыновей.
Одно имя всем.

- Вы всё правильно показали. А теперь я буду называть части тела, а вы до них дотрагивайтесь ладонями. Посмотрим, какая команда всё покажет правильно и быстро. Приготовились! Начали!

- Щёки... Колени... Локоть... Подбородок... Затылок... Бока... Ухо... Переносица... Живот... Пятки... Подмышки... Пупок... Шея...
Жюри подводит итоги конкурса.

4 конкурс капитанов.

- Здесь разложена одежда (ведущий указывает на одежду). Капитан команды «Крепыши» должен выбрать себе одежду для занятий спортом на улице, а капитан «Здоровячков» - для физкультурных занятий в помещении. Каждый должен обосновать свой выбор.
Жюри подводит итоги.

5 конкурс «Режим дня».

- Что такое режим дня? Это распорядок дня, то, что мы должны обязательно выполнять каждый день. Например, каждое утро мы умываемся, чистим зубы, завтракаем, придя с прогулки мы обязательно моем руки, а перед сном – ноги и т. д.

- На этих карточках изображены различные режимные процессы. (Воспитатель даёт командам комплекты карточек). Попробуйте разложить карточки по порядку, одну за другой, так, как вы выполняете распорядок дня каждый день.

Команды выполняют, затем жюри подводит итоги.

6 конкурс – эстафета «Поиски на ощупь».

- Перед вами два волшебных мешка. В них лежит всякая всячина. Слушайте внимательно задание.

- В этом мешке лежат всякие вкусности. (Воспитатель показывает мешок с продуктами). Ребята – «крепыши» по очереди подбегают к мешку и, не глядя, на ощупь, достают только те продукты, которые полезны для нашего здоровья. А какие это продукты? (Дети отвечают). Полезные продукты «крепыши» выложат вот на этот поднос.

- Для «здоровячков» другое задание. Как известно, хочешь сильным и здоровым быть, занимайся физкультурой. В этом мешке (воспитатель показывает мешок с игрушками) среди разных игрушек вы должны на ощупь найти и достать предметы, необходимые для занятий спортом, и положить их в эту коробку.

Команды выполняют задания, после чего жюри подводит итоги этого конкурса.

Музыкальная пауза.

- Кто спортом занимается, с болезнями не знается, приглашаем всех на ритмическую гимнастику.

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу воспитателя под фонограмму. Жюри в это время совещается и подводит итоги КВНа.

Подведение итогов.

Жюри объявляет результаты, детям вручаются призы – витамины.

- Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаёшь,

И рано спать ложишься,
И с солнышком встаёшь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом загорелый
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом -
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом!

Приложение №5

Спортивный досуг, посвященный дню защитника Отечества

(образовательная область «Физическое развитие», раздел физическая культура для подготовительной группы)

Цель: Способствовать общему укреплению здоровья детей, сближению детей и родителей через совместные игры.

Задачи:

- 1.Закрепление представления детей об армии, военных профессиях, названиях военной техники;
- 2.Совершенствование двигательных умений и навыков;
- 3.Воспитание чувства патриотизма;
- 4.Развитие чувства коллективизма, ответственности, сплоченности;
- 5.Повышение эмоционального настроения детей.

Инвентарь:

- 1.конусы- 2 шт.
- 2.каска – 2 шт.
- 3.обручи – по количеству детей.
- 4.кубики - по количеству детей одной команды.
- 5.кегли – по количеству детей.
- 6.мячи от сухого бассейна - по количеству детей одной команды.
- 7.мячи – 4 шт.
- 8.ложка деревянная – 2 шт.
- 9.корзины – 2 шт.
- 10.стартовые линии – 2 шт.
- 11.кольца от кольцеброса – 12 шт.
- 12.бечевка – 2 шт.
- 13.канат
- 14.флажки – 2 шт.
15. мольберт – 2 шт.

Ход мероприятия:

Дети входят в зал под музыку и рассаживаются на стульчики.

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отмечаем праздник День защитника Отечества. Сейчас, в этом зале пройдут веселые учения. Надо быть

сильными, чтобы не отставать, смелыми, чтобы не бояться и умелыми, чтобы без ошибок обращаться с оружием.

Ведущая: Начинаем наши состязания,

Игры и соревнования!

Наша армия разделилась на две команды.

Приветствие команд. Названия, девизы.

Игра «Сигнальная азбука»

Мы сейчас с вами немного разомнемся и поиграем в игру «Сигнальная азбука».

Будем учиться выполнять так называемые «немые команды», которые подаются с помощью флажков, запоминайте сигнальную азбуку:

Флажки мне стоит в руки взять-

И всё могу я написать.

Есть азбука такая,

Чудесная морская

Руки вытянуты вперёд – команда строится в колонну;

В стороны – встать в рассыпную;

Руки вниз – сигнал «опасность», нужно присесть на корточки;

Руки вверх – команда «опасность миновала», можно встать.

Будьте очень внимательными.

Выигрывает та команда, которая четко будет выполнять задание.

А вот и первое боевое задание.

1 эстафета. «Боевая тревога».

Первый участник надевает каску, бежит до конуса, огибает его и возвращается назад, передает эстафету следующему.

2 эстафета. «Переправа».

Перед командами на полу разложены два обруча. По сигналу первые участники перешагивают из одного обруча в другой.

Добегают до конуса, дотрагиваются до него, обратно бегом, передают обручи следующему и становятся в конец колонны.

3 эстафета. «Силачи».

Перед участниками на полу разложены обручи. Дети выполняют прыжки из обруча обруч с двумя мячами в руках, оббегают ориентир, возвращаются, передают мячи следующему.

А теперь немного отдохнем и проведем конкурс «Солдатская смекалка»

Загадки читаются по очереди каждой команде. Только нужно обязательно дослушать загадку до конца.

1. Без разгона ввысь взлетает

Стрекозу напоминает
Отправляется в полет
Наш Российский... (вертолет)

2 Смело в небе проплывает,
Обгоняя птиц полет.
Человек им управляет.
Что такое? (самолет)

3. Тучек нет на горизонте
Но раскрылся в небе зонтик
Через несколько минут
Опустился.... (парашют)

4. Ползет черепаха, стальная рубаха,
Не знает ни горя, не знает и страха.
Что это за черепаха? (танк)

4 эстафета. «Подвези боеприпасы».

По сигналу первые участники бегут к обручу берут кеглю, возвращаются к команде и кладут кеглю в обруч, находящийся перед командой передают эстафету. Следующие участники выполняют то же самое.

5 эстафета. «Передача снарядов».

Команды встают лицом друг к другу. С одной стороны обруч с кеглями с другой – пустой. Первый участник берет из обруча кеглю и передает ее следующему, затем берет вторую кеглю и так же передает. Остальные участники передают кеглю последовательно до пустого обруча. Последний участник кладет кеглю в обруч. Пока все кегли не будут переправлены из одного обруча в другой.

6 эстафета. «Минное поле».

Первые участники бегут по кольцам от кольцаброса, не заступая за них. Добегают до конуса, оббегают его и бегут обратно к команде, передают эстафету следующему.

Давайте еще немного передохнем и снова проявим «Солдатскую смекалку»

1. Моряком ты можешь стать,
Чтоб границу охранять,
И служить не на земле,
А на военном....(корабле)

2. Железная рыба плывет под водой,
Врагу, угрожая огнем и бедой,
Железная рыба ныряет до дна,

Родные моря охраняет она (подводная лодка).

3. Злодейка буйная и злая,
Зовется попросту – ручная.
Но только вот не виновата,
В том, что взрывается...
(Граната)

4. Как воздух нужен на войне,
Когда пускают едкий газ.
Так пусть ответит кто-то мне,
Что то за вещь?
(Противогаз)

7 эстафета. «Саперы».

Участники поочередно подбегают к корзинам, в которых сложены кубики и мячи. Корзина находится в конце эстафетной линии. Одна команда выбирает и приносит кубики, другая – мячи. Мячи и кубики остаются в руках игроков. По окончании эстафеты, закончившая команда поднимает свои предметы. Кто правильнее и быстрее.

9 эстафета. «Меткий стрелок».

У каждого участника в руках мячик от сухого бассейна или кубик (от предыдущей эстафеты). На расстоянии 2 метров ставятся корзины, а участники бросают в них мячи и кубики, по очереди.

10 эстафета. «Партизаны».

Дети с мешком на плече ползут по-пластунски до конуса, обратно возвращаются к команде бегом. Передают эстафету следующему.

11 эстафета. «Морской узел».

Команды строятся в колонну. Первый бежит к месту, где укреплен верёвка, завязывает на верёвке узел и возвращается обратно, передает эстафету. Затем бежит следующий ребёнок, завязывает узел.

12 эстафета. «Разведчики».

Капитан стоит последний. По команде первый участник добегают до первого обруча, поднимает его, встает слева от обруча перпендикулярно ставит его на пол ребром к себе, и крепко держит.

Второй участник пролезает в первый обруч, поднимает второй и встает также как первый участник и т.д. Последним пролезает в обручи капитан, добегают до конуса и поднимают флажок. Выигрывает та команда, капитан которой первый поднимет флаг.

13 эстафета. «Перетягивание каната».

Команды стараются перетянуть канат на свою половину. Дается 2 попытки.

Итог мероприятия.

Вед.: Вот и подошли к концу наши армейские учения.

Подведение итогов.

Награждение.

Молодцы ребята, вы замечательно справились со всеми заданиями, показали, что вы сильные, ловкие, смелые и умелые! И еще раз всех с праздником.

Приложение №6

Сценарий сказки «Сказка про принца-молодца, авитаминоза - вредителя и малышей - витамишек»

Действующие лица:

Фея – сказочница

Принц

Авитаминоз

Витаминка А

Витаминка В

Витаминка С

Витаминка D

Морковка

Помидор

Огурец

Капуста

Клубника

Яблоко

Банан.

На сцене – трон, на котором сидит принц.

Выходит Фея – сказочница.

Фея - сказочница: История эта произошла в одном маленьком сказочном королевстве. В этом королевстве, как водится жил принц.

Принц: Ведаю владениями всем на загляденье!

И вообще я всем хорош, лучше принца не найдёшь!

Только вот одна беда, нет друзей у меня.

Выходит Авитаминоз

Авитаминоз: Нет друзей, ну в чём вопрос!

Здравствуйте, я Авитаминоз!

Буду я с тобой дружить,

Будешь ты теперь тужить!

Силы попусту не трать, а ложись-ка ты в кровать.

Фея:

Напала на принца печаль и тоска,
Забросил он все царские дела.

*Принц ложится, Авитаминоз крутится рядом с ним, накрывает его пледом,
подтыкает края, поглаживает Принца по голове.*

Принц:

Ааа-пчхи...ничего я не хочу, только лежать на боку!
У меня такая слабость-
Не хочу я даже сладость!

Фея: Мне понятно, в чём вопрос! Это Авитаминоз!

Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

Принц и сам уже не рад
Организм совсем ослаб.
Своё царство запустил.
Сам врага в свой дом пустил.
Принц и сам старается
От Авитаминоза избавиться,
Но помощники нужны.
Во все стороны страны полетели тут гонцы.

А на Витаминной фабрике
В витаминном домике
Витаминки - балеринки
Ну, совсем как гномики.

Долго ждать друзей не нужно.
Вот они взялись все дружно.
Прибежали во дворец:
Будет принц наш молодец!

*Выходят Малышки – витамишки, Фрукты и Овощи, держа в руках фрукты
или овощи. Рассказывают стихотворение и складывают свой фрукт или
овощ в корзину, которая стоит возле трона.*

Витамины: (хором) Витамины – это жизнь!

С нами нужно всем дружить!
Витамины потребляйте
И здоровье прибавляйте!

Витаминка А:

Всем ребятам я нужна!
Я в морковке и в томате,
В тыкве, в персике, в салате.

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витаминка В:

Ну, а я малышка «В»
Кто меня не уважает,
Плохо спит и слаб бывает.
А найдёшь меня в кефире,
Рыбе, хлебе, даже в сыре!
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.
Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор..
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.

Витаминка С:

«С» зовут меня друзья,
Чудо-аскорбинка я!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.
А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин...
Ну, во всем мы «С» едим!

Витаминка Д:

Я малышка «Д», ребята!
Люди поняли когда-то:
Если примешь рыбий жир
И поешь ты вкусный сыр,
Будешь крепким силачом-
Все болезни нипочём!

Морковка:

Я – морковка, рыжий хвостик.
Приходите чаще в гости.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Будешь только здоровей!

Помидор:

Я – толстый красный помидор,
Люблю детишек с давних пор.
Я – витаминов сундучок,
А ну-ка, откуси бочок!

Огурец:

Огурец: Я – и свежий, и соленый.
Весь пупырчатый, зеленый.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок.

Капуста:

А я - сочная капуста,
Витаминами горжусь.
В голубцы, борщи, салаты
Я, конечно, пригожусь.
А какие вкусные
Щи мои капустные!

Клубника:

Я - не птичка-невеличка.
Я – полезная клубничка.
Кто подружится со мной –
Не простудится зимой!

Яблоко:

Яблоко - чудесный фрукт
Я расту и там и тут
Полосатое, цветное
Свежее и наливное
Сок мой тоже всем полезен,
помогает от болезней.

Банан:

Я - заморский гость банан,
Переплыл я океан.

Меня солнце попросило
Передать свою вам силу.

Принц встаёт с трона, скидывая плед, берёт корзину с фруктами и овощами в руки

Принц: Эти все продукты очень я люблю!
Эти витамины я употребляю!

Авитаминоз: Ах, я пропадаю, ах я исчезаю!

Исчезает

Фея: Принцу витамины очень помогли,
От Авитаминоза они его спасли.
Стал наш принц
Весёлым, сильным и здоровым!
С витаминами дружит
И не о чём не тужит!

Принц: Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А В С

Фотоматериалы:





Спортивный досуг совместно с физкультурным руководителем и подготовительной группой №7.



Подбор наглядно-дидактических пособий, демонстрационных материалов, художественной и научной литературы, речевого материала (стихи, загадки, кроссворды); разработка планов мероприятий (занятий, бесед, консультаций).





Дидактические игры



Создание альбома «Витамины».





КОРЗИНА ПОЛЕЗНЫХ
ПРОДУКТОВ

Лепка:
«Корзина полезных
продуктов»



Коллаж «Пирамида
здорового питания»





Рисование
«Вкусно и полезно»



Опытно-экспериментальная деятельность



Можно ли
пить Кока –
колу?



Театрализованная деятельность



«Сказка про Принца –
молодца, Авитаминоза –
вредителя и Малышек –
Витамишек»



Экскурсия в медицинский кабинет детского
сада.
Консультация-рассказ медсестры:
«Что делать, если человек заболел?».





Сюжетно – ролевая
Игра
«Больница»



Лепка:
«Предметы личной гигиены»







Комплексная бодрящая гимнастика



Закаливание:
воздушные
ванны,
умывание
прохладной
водой





Конструирование «Стадион»
(по подгруппам)



Рисование «Я – спортсмен!»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!