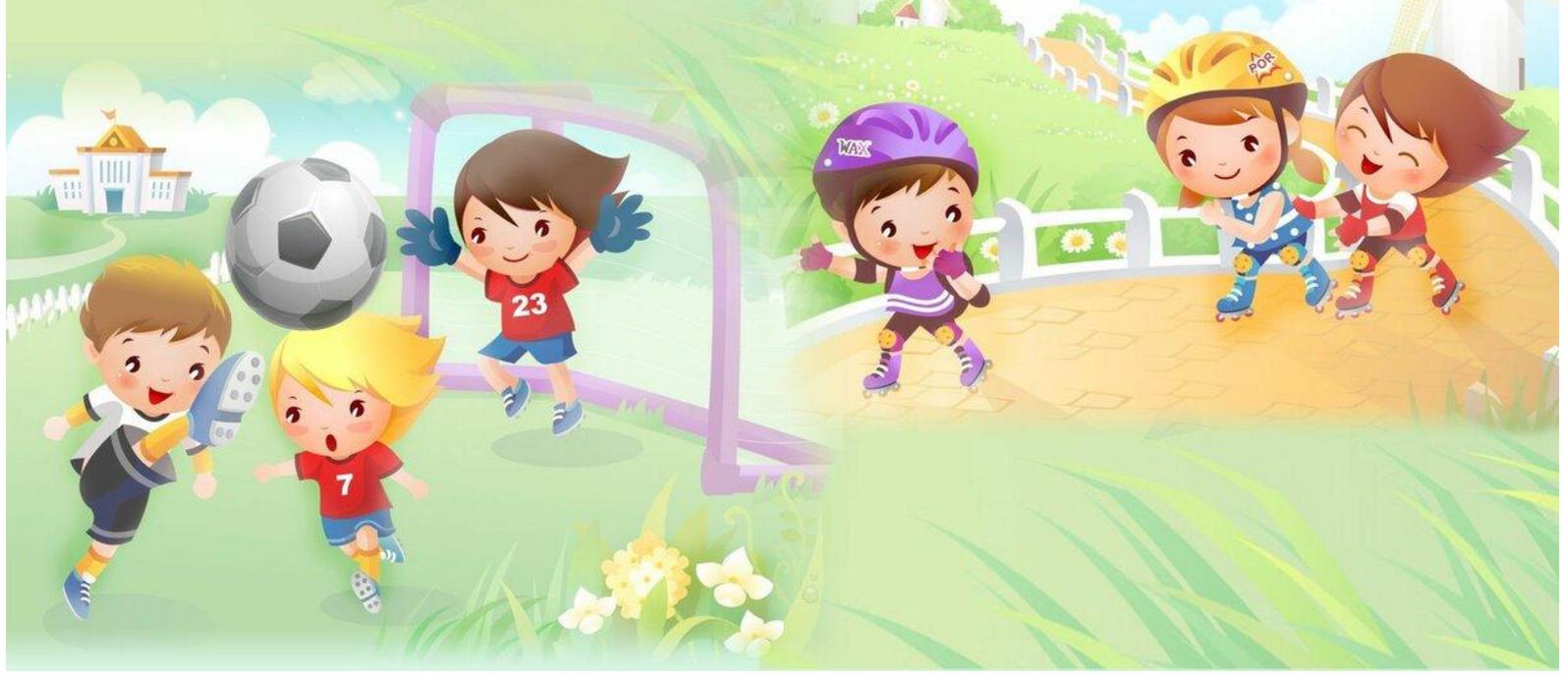


**ПРОЕКТ**  
**по формированию ЗОЖ**  
**"Мальчиши - Крепыши"**  
(младшая группа)

Автор проекта: Айрих Зульфия Рафаиловна,  
воспитатель 1 квалификационной категории,  
МА ДОУ № 48, г. Краснотурьинск



**Проект по формированию ЗОЖ**  
**"Малыши - Крепыши"**  
(младшая группа)

**Сроки реализации проекта:** краткосрочный - (2 недели).

**Участники проекта:** педагоги, дети младшей группы, их родители.

**Тип проекта:** познавательно-игровой.

**Вид проекта:** информационно-творческий.

**Цель проекта:**

- формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**Актуальность проекта.**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

**Проблема.**

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

**Задачи проекта:**

*Образовательные:*

1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

*Развивающие:*

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.

2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
4. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

**Ожидаемые результаты:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
2. Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
3. Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
4. Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

**Форма работы с детьми и родителями:**

- Индивидуальная;
- Групповая.

**I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

- Подборка методического и дидактического материала.
- Подборка художественной литературы.
- Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
- Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
- Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
- Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»
- Привлечение родителей к реализации проекта.

**II. ОСНОВНОЙ ЭТАП**

*Ежедневная работа с детьми:*

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»

- Физкультминутки
- Закаливающие процедуры
- Подвижные игры в группе, на улице
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

### **Содержание работы по образовательным областям.**

#### ***Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:***

- Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.
- Дидактическая игра «Правила чистюли».

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

- Д/и «Уложим куклу спать».

Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

- Д/и «Назови части тела и лица».

Цель: формировать представление о своём теле.

- Беседа «Безопасность в группе».

Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности.

- Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Цель: Расширять у детей представления о труде врача; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни.

- Сюжетно-ролевая игра «Мишка заболел»

Цель: учить детей принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия, использовать во время игры медицинские инструменты и называть их; способствовать возникновению ролевого диалога, формировать чуткое, внимательное отношение к заболевшему.

- Сюжетно-ролевая игра «Семья покупает полезные продукты»

Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

- Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы».

Цель: воспитывать желание помогать взрослым.

#### ***Образовательная область «Физическое развитие»:***

- Подвижные игры в группе и на улице
- Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики
- Физкультурные занятия

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»

Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.

### **Образовательная область «Познавательное развитие»:**

- Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду».

Цель: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, прачка»; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.

- Ситуативный разговор «Таблетки живут на грядке»

Цель: Дать знания об овощах, познакомить с понятием витамины, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

- Д/и «Угадай на вкус».

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.

- Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН

Цель: формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия.

- Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»

Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов

- Игра-лото «Здоровый малыш» (валеология)

Цель: знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

- Лото «Овощи, фрукты и ягоды»

Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.

- Разрезные картинки «Способы закаливания»

Цель: формировать представления о закалывающих мероприятиях; развивать эмоционально-положительное отношение к закалывающим процедурам.

### **Образовательная область «Речевое развитие»:**

- Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.

Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов.

- Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?»

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

- Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»

Цель: Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.

- Д/И «Четвертый лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены)

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. Закреплять названия предметов и продуктов, полезных для здоровья.

- Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены»

Цель: формировать у детей навыки ответа на простые вопросы «Кто? Какой? Что делает?»; ознакомить детей с предметами личной гигиены; формировать привычку заботиться о чистоте рук и тела.

- Чтение художественной литературы: А.Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И.Демьянова «Замарашка», Н.Павловой «Света любит шоколадки...», Т.Тониной «Мамин фартук».
- Проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»

**Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»:**

- Аппликация «Витаминный компот».
- Рисование «Огурцы в банке».
- Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами)

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

- Рассматривание иллюстраций к произведениям: «Мамин фартук», «Про девочку, которая плохо кушала», «Замарашка», «Света любит шоколадки...», «Девочка чумазая».

### **Работа с родителями**

- Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье».

Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.

- Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».

Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.

- Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»

Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

### III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Итоговое мероприятие по формированию ЗОЖ «День здоровья»
- Выставка семейных фотогазет "Мы за здоровый образ жизни".

Цель: приобщать родителей к ведению здорового образа жизни к семье.

#### **Заключение.**

1. *Воспитательная ценность:* У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.
2. *Познавательная ценность:* У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.

**Перспектива:** С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

### **Список используемой литературы:**

1. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
2. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
3. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
4. Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
5. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
6. Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
7. Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
8. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
9. Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ПРОЕКТУ  
«МАЛЫШИ - КРЕПЫШИ»**



**Анкета для родителей**  
**«Здоровый образ жизни в вашей семье»**

Уважаемые родители!

Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоров.

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представление ребенка о здоровье. Для этого Вам необходимо заполнить анкету. Последовательно, объективно, отвечая на вопросы, выбирая, на ваш взгляд, правильные ответы или записывая своё мнение, Вы без труда справитесь с этой работой. Надеемся на сотрудничество.

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда)
2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании вашего ребенка? (Да, нет, иногда)
3. Считаете ли Вы, что занятия физической культурой благотворно влияют на укрепление здоровья? (Да, нет, частично) \_\_\_\_\_
4. Занимаетесь ли Вы сами физической культурой? (Нет, если да, то чем \_\_\_\_\_)
5. Занимаетесь ли дома с ребенком физической культурой и спортивными играми?  
(Нет, если да, то чем именно: \_\_\_\_\_)
6. Чему, по вашим наблюдениям, отдает предпочтение ваш ребенок?  
(играм с мячом, физ. упражнениям, подвижным играм, другое \_\_\_\_\_)
7. Какой спортивный инвентарь есть у вас дома? \_\_\_\_\_
8. Как часто использует его ребенок? (Часто, редко, никогда) \_\_\_\_\_
9. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию?  
(Нет, если да, то какую \_\_\_\_\_)
10. Установлен ли для ребенка дома режим дня? (Да, нет) \_\_\_\_\_
11. Соблюдает ли он его? (Да, нет) \_\_\_\_\_
12. Делаете ли Вы ежедневно утреннюю гимнастику вместе с ребенком? (Да, нет, иногда) \_\_\_\_\_
13. Следите ли Вы за осанкой вашего ребенка? (Да, нет, иногда) \_\_\_\_\_
14. Проводите ли Вы с ним закаливающие процедуры? (Нет, да, частично) \_\_\_\_\_
15. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?
  - облегчённая форма одежды на прогулке;
  - облегчённая одежда в группе;
  - обливание ног водой контрастной температуры;
  - хождение босиком;
  - прогулка в любую погоду;
  - полоскание горла водой комнатной температуры;
  - другие
16. Всегда ли одеваете ребенка по погоде?  
(Да, если нет, то почему \_\_\_\_\_)

17. Ежедневно ли ваш ребенок чистит зубы? (Да, нет) \_\_\_\_\_  
18. С удовольствием ли ребенок принимает ванну? И как часто он это делает?

\_\_\_\_\_

19. Следит ли ребенок дома за своим внешним видом? (Да, нет, иногда)

\_\_\_\_\_

20. Считаете ли Вы питание в семье рациональным?

(Да, отчасти, нет, затрудняюсь ответить) \_\_\_\_\_

21. Что в питании предпочитает ваш ребенок? \_\_\_\_\_

22. Ежедневно ли ребенок употребляет овощи, фрукты?

(Да, не употребляет, редко) \_\_\_\_\_

23. Считаете ли Вы питание ребенка в детском саду рациональным?

(Да, отчасти, нет, затрудняюсь ответить) \_\_\_\_\_

24. Часто ли болеет ваш ребенок? (Совсем не болеет, редко, часто болеет)

\_\_\_\_\_

25. Каковы причины болезни вашего ребенка?

(Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, предрасположенность к болезням, наследственность, другое \_\_\_\_\_)

26. Рассказываете ли Вы детям о правилах безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях? (Да, нет, редко) \_\_\_\_\_

27. Испытываете ли Вы трудности в воспитании здорового образа жизни детей? (Да, нет, редко) \_\_\_\_\_

28. Нужна ли Вам помощь специалистов детского сада? (Нет; если да, то чья и по какому вопросу \_\_\_\_\_)

29. Эффективна ли работа по воспитанию здорового образа жизни в ДОУ? (Да, нет, сомневаюсь) \_\_\_\_\_

30. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?

- соблюдение режима;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- здоровая гигиеническая среда;
- благоприятная психологическая атмосфера;
- физические занятия;
- закаливающие мероприятия;
- полноценное питание
- другое

31. В каких мероприятиях ЗОЖ детей в детском саду Вы могли бы принять участие? \_\_\_\_\_

32. Какие книги о здоровье и ЗОЖ имеются у Вас в домашней библиотеке? Готовы ли Вы поделиться ими с другими родителями?

\_\_\_\_\_

Благодарим Вас за ответы!

Здоровья вам и вашей семье!

## Консультация для родителей

### "Как правильно одеть ребенка на прогулку"

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4-4.5 ч.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15°, со старшими — не ниже —22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость.

Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

Как одевать ребенка на прогулку?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или

сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

#### А не замерз ли ребенок?

— Во-первых, необходимо обратить внимание на поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

— Во-вторых, по шее, переносице и руке выше кисти.

— В-третьих, ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впрыток, это способствует переохлаждению) .

— В-четвертых, ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.

#### Признаки перегрева ребёнка.

— Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить;

— на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже  $-8^{\circ}$ ;

— слишком теплая, почти горячая спина и шея;

— очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры) .

#### Нельзя гулять!

— Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль, тем более, если болезнь заразна, чтобы не заразить других людей).

— Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

#### Плюсы прогулки:

- повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;

- содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

- формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;

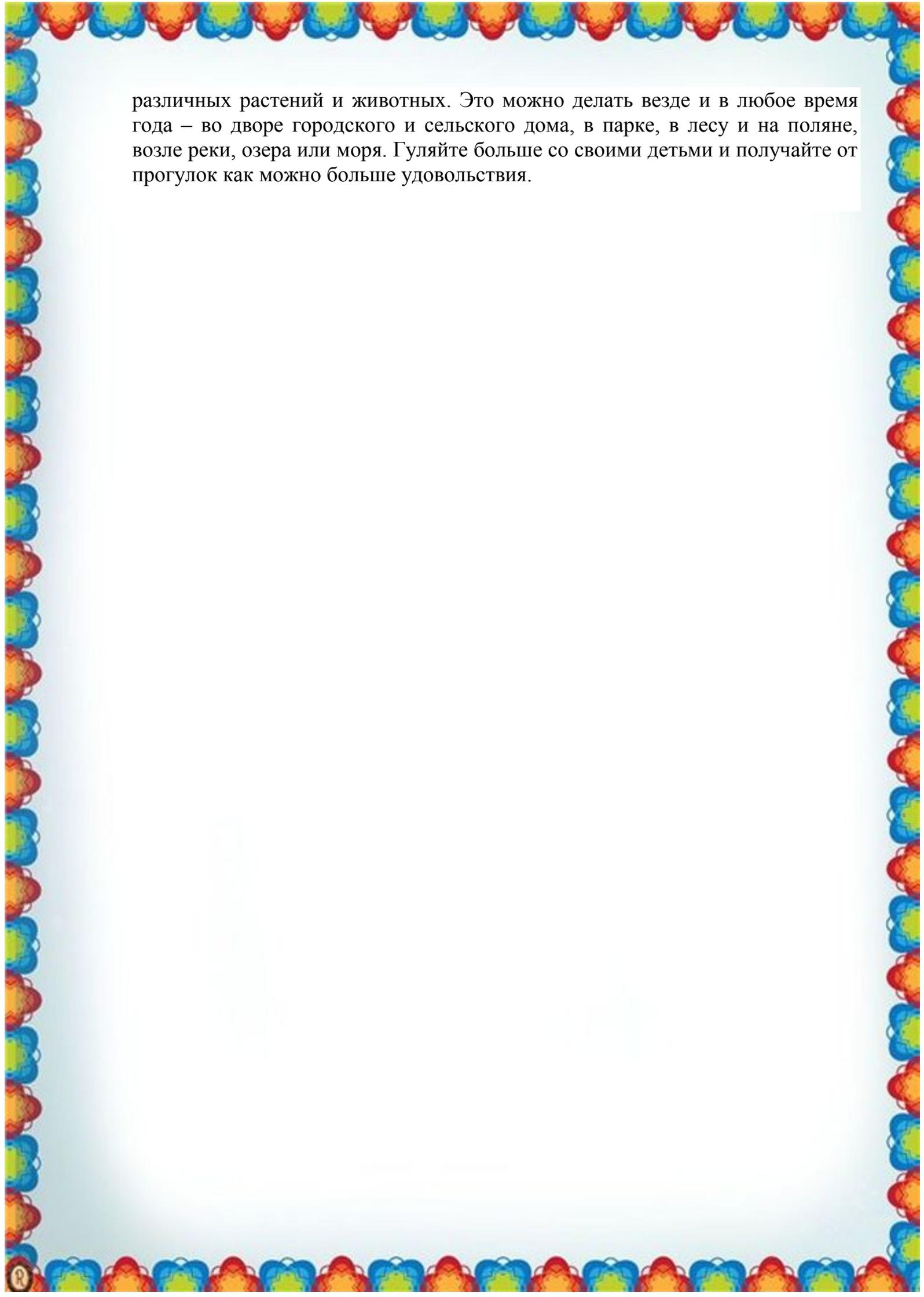
- формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;

- идет ускоренное развитие речи через движение;

- воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;

- развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе — это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка — это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы — живой и неживой, рассказывать о жизни самых

A decorative border with a repeating pattern of colorful, stylized floral or leaf-like shapes in shades of blue, yellow, and red, framing the page.

различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

## **Консультация для родителей « Если хочешь быть здоров.»**

Именно с этих строк известной песни хочется начать данную консультацию. Ведь закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.

Когда говорят о здоровом образе жизни, то закаливание – это первое, что приходит в голову. Особенно оно важно для маленьких детей, ведь их организм еще не может быстро и адекватно реагировать на различные изменения в окружающей среде, механизмы терморегуляции еще работают не в полную меру для того, чтобы хорошо справляться с перегреванием или переохлаждением.

### **Общие принципы закаливания.**

Без регулярности в проведении любое закаливание неэффективно. Только систематические закаливающие процедуры без привязки к времени года дают положительный результат. Закаливание детей следует начинать только в здоровом состоянии. Даже для здорового организма закаливающие процедуры являются стрессом в первый раз, а состояние больного ребенка на их фоне может ухудшиться. Интенсивность, частота и длительность всех закаливающих процедур следует повышать постепенно, наблюдая, как малыш перенес предыдущую нагрузку. Программа закаливания детей должна быть построена для каждого ребенка индивидуально, в зависимости от его физических и психических способностей. Важна также последовательность в применении различных закаливающих факторов – начинают всегда с более простых (воздушные и солнечные ванны, постепенно переходя к сильнодействующим (обтирания, обливания холодной водой). Оптимальным решением будет вписать комплекс закаливающих мероприятий в ежедневный режим дня ребенка. Любое закаливание детей дошкольного возраста надо проводить только при их хорошем настроении, ведь от этого зависит то, как они отнесутся к закаливанию, и прямым образом повлияет на его регулярность.

### **Закаливание воздухом.**

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Закаливающее действие на организм оказывают такие его характеристики, как температура, процент влаги и движение частиц. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов.

### **Закаливание водой.**

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль.

Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды. По отзывам, после серии таких полосканий снижается частота воспалительных заболеваний носоглотки. Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям. Начинают обливания водой с температурой 39 градусов, через 3-4 дня ее снижают на 1-2 градуса. Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года – в помещении. При таком виде закаливания детей дошкольного возраста, как обливание, также важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.

**Прогулка является Закаливание мощным средством закаливания организма.**

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4, 5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна.

**солевой дорожкой.**

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т. д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## Ситуативный разговор «О пользе утренней зарядки»

**Цель:** Рассказать детям, какую пользу приносит утренняя зарядка.

**Ход беседы:**

- Здравствуйте, дорогие мои ребята! Давайте поговорим сегодня об утренней зарядке.

- Воспитатель: Ребятки, пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку?

- Воспитатель: Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

- Воспитатель: Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка. Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома:

Пролетела ночь,  
С добрым утром, дочка!  
В доме солнечно, светло,  
Иней опушил стекло —  
Это Дедушка Мороз  
Нам принес букеты роз.  
Просыпайся, поднимайся,  
Застилай свою кроватку,  
Вместе сделаем зарядку!  
Руки вверх, руки вниз,  
На носках приподнимись,  
Повтори наклон раз пять,  
А теперь, дружок, присядь!

- Приглашаю вас на зарядку. Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 4 – 5 раз.

- Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

- Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

### **Беседа: «Безопасность в группе».**

**Цель:** рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности.

#### **Задачи:**

Развивать речевую активность детей, упражнять в умении задавать вопросы и отвечать на них, используя фразовую речь.

Расширять представления детей о правилах осторожного поведения в группе, учить предупреждать опасные ситуации и находить способы их избегать.

Воспитывать культуру общения.

#### **Ход беседы:**

- Вам нравится наша группа? Я очень рада, что вам она нравится. Ребята, но если быть неосторожным, то здесь с кем-то из вас может случиться беда. Давайте вместе с вами подумаем, какая же беда может случиться?

- В нашей группе много окон. Они сделаны из стекла, а стекло очень хрупкий материал. Если попасть в него мячом или кубиком, оно разобьется. С ним нужно быть осторожным.

- Ребята, а в нашей группе еще есть предметы из стекла? (лампочки, ваза, очки у ребенка и воспитателя, посуда и т. д.)

- Все стеклянные предметы таят в себе опасность для здоровья человека! Они бьются и стеклом можно поранить свое тело. Запомните это, ребята, и будьте со стеклом всегда осторожны.

- Ребята, как вы думаете, а деревянные предметы могут быть опасными? - Какие деревянные предметы есть в нашей группе? (Стол, стул, дверь, рама, шкаф и т. д.).

- Деревянные предметы не бьются, они твердые. (Дети с воспитателем ощупывают руками деревянные предметы). Из-за того, что они очень твердые, эти предметы могут быть очень опасными для человека.

- Представьте себе, что кто-то из вас очень быстро побежал, а на пути его стоит твердый деревянный стол. Что может случиться? (Ребенок ударится, набьет шишку, сломает руку или ногу, поранится до крови.)

- А двери могут быть опасными вот в какой ситуации. Воспитатель проводит опыт: подкладывает карандаш в то место, где крепятся петли и резко закрывает дверь - карандаш ломается.

- Ребята, никогда не беритесь рукой за это место на двери, потому что это очень опасно. Что может произойти?

- А теперь покажите мне, где еще у нас в группе опасные двери? (Дети показывают двери в раздевалке, умывальной, в шкафах и т. д.) Воспитатель вместе с детьми прикрепляет карточку «рука» на каждую дверь.

- Еще одна опасность подстерегает детей на высоте. Подумайте, что может случиться с ребенком? А как может случиться, что вы окажетесь на высоте? (Если залезть на стол, на стул, на шкаф.) Следует ли залезать на эти предметы?

## Сюжетно-ролевая игра «Больница» в младшей группе.

**Цель:** Расширять у детей представления о труде врача; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни.

**Задачи:**

1. Формировать у детей умение принимать на себя игровую роль (помощник доктора, пациент).
2. Побуждать детей обыгрывать сюжет знакомой игры «Больница», используя знакомые медицинские инструменты (игрушечные)
3. Способствовать возникновению ролевого диалога.
4. Формировать бережное отношение к своему здоровью, умение проявлять чуткость, заботу к заболевшему человеку.
5. Закреплять знания о правилах поведения в общественных местах.

**Словарь:** врач, градусник, фонендоскоп, таблетки, бинт.

**Оборудование:** костюм доктора, набор игрушек «Больница», куклы.

**Предварительная работа:** чтение сказки «Айболит» К. И. Чуковского, рассматривание медицинских игровых инструментов. Рассматривание иллюстративного материала по теме.

**Ход игры:**

Воспитатель зовет детей к себе, они встают вокруг воспитателя.

*Воспитатель:* - Ребята, сегодня к нам в группу пришли гости давайте с ними поздороваемся.

Дети: здравствуйте.

*Воспитатель:* - Но это еще не все гости. Сегодня к нам пришла кукла Катя. Давайте с ней поздороваемся.

Дети: здравствуй Катя.

*Воспитатель:* - Катенька, а почему ты с нами не здороваешься?

- Катя, а хочешь мы тебе конфет дадим? (Катя лишь мотает головой)

- А хочешь мороженое? (Катя лишь мотает головой)

- Что же ты Катя молчишь? Лишь головой мотаешь и очень грустная?

- Ребята, как вы думаете, что случилось с Катей? Катя мне на ушко сказала, что она заболела.

- Катенька, а что у тебя болит?

*Катя:* - Болит горло

*Воспитатель:* - Ты, наверное, ела мороженое?

*Катя:* - Нет, я ела снег и сосала сосульку

*Воспитатель:* - Ребята разве можно есть снег, сосать сосульки?

Дети: нет снег холодный, грязный.

*Воспитатель:* - А вы ребята едите снег и сосульки?

Дети: нет.

*Воспитатель:* - Вот Катя и заболела. Ребята, а скажите, когда люди болеют, куда они обращаются?

Дети: в больницу.

*Воспитатель:* - Кто их лечит?

Дети: доктор, врач.

*Воспитатель:* - Что же ребята, давайте отвезём Катю в больницу на нашей машине. Занимайте места, пристегните ремни, поехали (едем под музыку «Машинка» выполняем движения в соответствии с текстом).

*Воспитатель:* - Вот мы и приехали в больницу. Сегодня врачом буду я. Сейчас я надену белый халат. А вы ребята будете мне помогать принимать больных. Пациенты садитесь на стульчики и ждите своей очереди. А врач начнёт лечить куклу Катю. Но помните в больнице должно быть ТИХО. Не шумите. Не мешайте доктору лечить больных.

- Вот это градусник сейчас я измерю температуру

- Да температура очень высокая.

- Ну Катя посмотрим горлышко, открой ротик.

- Горлышко красное.

- Сейчас я возьму фонендоскоп и послушаю Катю.

- Ой какие хрипы.

- Так Катя вот тебе таблетки, принимать их нужно утром и вечером, но только по одной. И обязательно пить кипячённое молоко с мёдом. Выздоровливай Катя.

- Заходите следующий. Здравствуйте, как вас зовут? Что у вас болит?

(Приём больных пациентов)

*Воспитатель:* - Врач конечно поможет, но лучше не болеть. Ребята, что нужно делать чтобы не заболеть?

Дети: Тепло одеваться, не кушать снег, не сосать сосульки.

*Воспитатель:* - Молодцы ребята.

Игра продолжается с участием детей.

## **Сюжетно-ролевая игра «Мишутка заболел» (младшая группа).**

**Цель:** учить детей принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия, использовать во время игры медицинские инструменты и называть их; способствовать возникновению ролевого диалога, формировать чуткое, внимательное отношение к заболевшему.

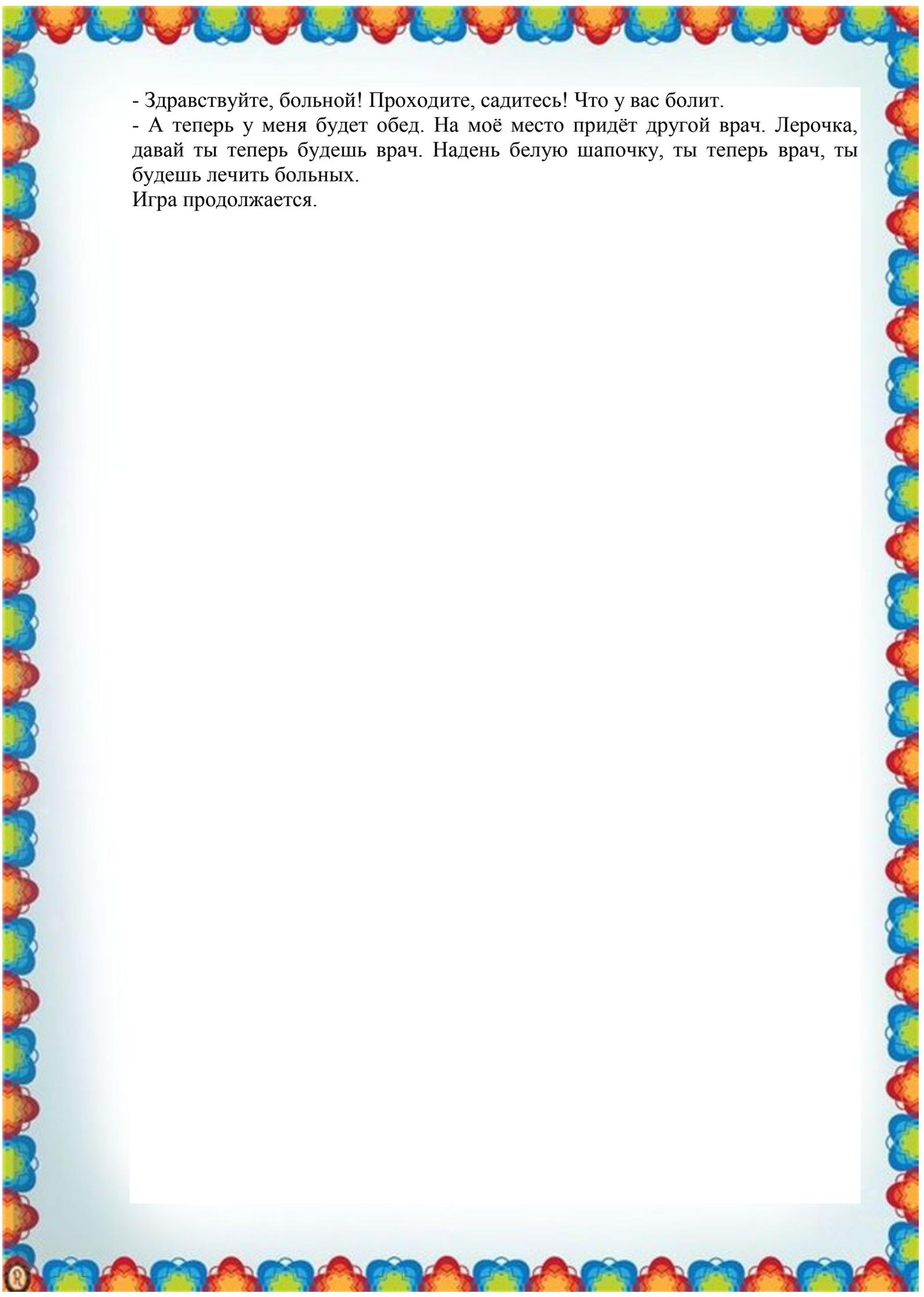
**Задачи:**

- расширить представления детей о профессии врача и принадлежностях (атрибутах) профессии;
- формировать чуткое, внимательное отношение к заболевшему;
- формировать умение вести себя в общественных местах, культуру общения;
- показывать детям различные игровые действия для данного сюжета; - побуждать к взаимодействию с другими детьми по ходу игры, распределению ролей, подбору атрибутов, оборудованию места для игры; - активизация словаря детей: заболел, лечить, лекарства, градусник, шприц, бинт, вата, пипетка, фонендоскоп (Коммуникация).

**Атрибуты:** куклы, мишка, шапочка, ширма, градусник, шприц, бинт, вата, пипетка, фонендоскоп.

**Ход игры:**

- Дети кто-то у нас в уголке плачет. Ой, да ведь это мишутка. Сейчас я у него спрошу, что случилось и вам расскажу.
- Мишутка с куклами играли в детский сад и когда они пошли на прогулку, то стали кататься с горки. Одна девочка его толкнула, мишутка упал и стукнулся головой.
- Да, действительно, у мишутки на голове рана.
- Надо срочно что-то делать. Я придумала.
- Сейчас я надену белую шапочку и буду его лечить. Я - доктор.
- Здесь у меня больница, мой кабинет. Здесь лежат лекарства, градусники, шприцы для уколов, бинт.
- Мишутка, дай я посмотрю твою рану.
- Сейчас возьму фонендоскоп и послушаю тебя.
- В лёгких чисто, а вот рану нужно обработать зелёной, теперь помажем мазью и забинтуем.
- Тебе, мишутка, нужен покой, посиди тихо и не бегай, нельзя. Когда рана заживёт - бинт снимем.
- Арина, мне в детском саду сказали, что твоя дочка заболела. Забери её из садика и веди в больницу.
- Здравствуйте, что у вашей дочки болит?
- Давайте посмотрим горлышко, открой ротик пошире. Ещё нужно температуру измерить - поставим ей градусник. У вашей дочки - ангина. Дадим ей таблетки и побрызгаем горлышко.
- Дома уложите дочку в кроватку, укройте потеплее одеялом и дайте тёплого молока с мёдом. Спой ей колыбельную песенку.
- Игорек, а давай ты теперь как будто заболел и тоже в больницу пришёл.



- Здравствуйте, больной! Проходите, садитесь! Что у вас болит.  
- А теперь у меня будет обед. На моё место придёт другой врач. Лерочка, давай ты теперь будешь врач. Надень белую шапочку, ты теперь врач, ты будешь лечить больных.  
Игра продолжается.

## **Сюжетно-ролевая игра «Семья покупает полезные продукты» (младшая группа)**

### **Цели игры:**

Развивать у детей интерес к сюжетно-ролевым играм, помочь создать игровую обстановку, наладить взаимодействие между теми, кто выбрал определённые роли.

Побуждать детей использовать слова-названия полезных продуктов, диалогическую речь в ходе игры.

Формировать дружеские взаимоотношения в игре.

Закрепить ранее полученные знания о полезных продуктах, здоровом питании.

Формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре

### **Игровой материал:**

Игровые комплексы «Магазин» и «Дом», корзина для покупок, игрушки-муляжи продуктов, кассовый аппарат, деньги, кошелек, сумка, коляска с куклой, сумка.

### **Игровые роли:**

Продавец, мама, папа, бабушка (воспитатель)

### **Словарная работа:**

Будьте добры, мы хотим купить, возьмите, пожалуйста, покупки, полезные продукты.

### **Ход игры:**

Бабушка (воспитатель) говорит о том, что в доме недостаточно продуктов и просит сходить в магазин. Мама с папой решают пойти за покупками всей семьей - взять с собой малыша в коляске. Бабушка просит покупать только полезные продукты, чтобы не навредить здоровью. Придя в магазин, мама с папой просят продавца дать им овощи, фрукты, молочные продукты (называют каждый), рассчитываются, получают сдачу, складывают продукты в сумку и коляску и возвращаются домой. Бабушка просматривает продукты и просит маму приготовить обед, а папу - погулять с малышом, так как сама она устала и хочет прилечь. Далее игра развивается по привычному для детей сюжету «Семья».

**Экскурсия по детскому саду  
«Кто заботится о детях в детском саду?»  
(младшая группа)**

**Задачи:**

1. Формировать знания о своем детском саду, умение ориентироваться в некоторых помещениях дошкольного учреждения; воспитывать доброжелательное отношение, уважение к работникам дошкольного учреждения, аккуратность, бережное отношение к предметам;
2. Расширять у детей представления о мире взрослых, пробуждать интерес к их профессиональной деятельности. Узнавать и называть по имени и отчеству сотрудников детского сада;
3. Формировать уважения к труду сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, повар, медсестра, кастелянша, столяр);
4. Обогащать словарный запас глаголами: учить, заниматься, варить, жарить, печь, мыть, лечить, готовить, шить, стирать, гладить, заботиться, ремонтировать, строгать, пилить и т.д.)

**Планируемые результаты** развития интегративных качеств детей: отвечают на вопросы педагога, участвуют в разговорах во время экскурсии по детскому саду, знакомство с некоторыми профессиями, имеют простейшие навыки организованного поведения в детском саду.

**Материалы и оборудование:** письмо с приглашением на экскурсию по детскому саду.

**Предварительная работа:**

Беседы о профессиях с использованием наглядных пособий;

Сюжетно-ролевые игры: «Детский сад», «Семья», «Больница»;

Чтение художественной литературы: «Все работы хороши», «Я иду в детский сад» и др.

Рассказывание родителей о своем месте работы.

**Содержание организованной деятельности детей**

Организационный момент.

Воспитатель зачитывает детям письмо от сотрудников детского сада, которые приглашают их на экскурсию по детскому саду, напоминает детям, как надо вести себя в гостях (скромно, не кричать, вежливо здороваться с хозяевами, благодарить за приглашение и т.д.). Предлагает отправиться в путешествие по детскому саду.

Путешествие по детскому саду:

**Профессия Воспитатель**

Свое путешествие мы с вами начнем с нашей группы. Кто из детей правильно скажет, кем я работаю? (Воспитателем). А что же я (воспитатель) делаю в течение всего дня? (Ответы детей).

Правильно: встречает, кормит, одевает, учит, воспитывает, помогает, заботится, играет, читает, проводит занятия, проводит праздники.

Какая воспитатель (Заботливая, добрая, умная, внимательная, любящая)

Стихи о воспитателе

Мама ходит на работу.

И у папы много дел.  
Значит надо, чтобы кто-то  
И за нами приглядел!  
Кто накормит кашей с ложки,  
Кто нам сказку почитает,  
Кто наденет нам сапожки,  
Кто стихи и песни знает?  
Кто помирят, кто подскажет,  
Ну, конечно, воспитатель!

### **Профессия помощник воспитателя (няня)**

Давайте теперь посмотрим, кто же еще заботится о нас в нашей группе?  
(Помощник воспитателя, няня) (Дети называют имя)  
Что делает помощник воспитателя? (Ответы детей)  
Моет посуду, пол, вытирает пыль, помогает одеваться, приносит с кухни завтрак, обед и ужин, заботиться. Какая у нас няня? (Добрая, заботливая, трудолюбивая)

### Стихи о помощнике воспитателя

Хорошее слово "помощник":  
Игрушки поможет собрать  
Поможет ребятам раздеться  
Тихонько уложит в кровать.  
С зорьки ясной до темна  
В нашем садике она.  
Кто обед нам принесёт  
И посуду приберёт?  
Нашей группы нету краше.  
Чисто и светло вокруг!  
Может быть у няни нашей,  
И не две, а десять рук?  
А теперь начнем путешествие по детскому саду.

### **Первая остановка. Профессия кастелянша.**

Посмотрите, это кабинет нашей кастелянши. Видите табличку?  
Нашу кастеляншу зовут Галина Васильевна. Чем же она занимается?  
У окна стоит швейная машина, значит она шьет. А вот гладильная доска и утюг. Зачем это нужно? (Ответы детей). Галина Васильевна гладит постельное белье, фартуки, халаты, скатерти, хранит и выдает одежду, ведет учет белья, отвечает за их стирку и чистку. А какая у нас кастелянша? (Хозяйственная, чистоплотная, трудолюбивая, ответственная, умелая, заботливая).  
Как можно ей помочь? (Мыть руки после прогулки, чтобы не пачкать полотенца).  
Давайте заглянем в другую комнату. Здесь мы видим большую ванну, стиральные машины. Зачем это нужно? (Ответы детей).  
Вот видите, сколько нужно каждый день трудиться!  
Давайте поблагодарим нашу кастеляншу за усердный труд и заботу.

## Стихи о кастелянше

За дело браться не боится  
иглолок, ниток мастерица,  
наряды к праздникам сошьет,  
никто их краше не найдет.  
И не знают покоя и скуки  
золотые ее руки,  
она всегда что-то отутюжит,  
она всегда что-то шьет  
всегда работа ее ждет.

### **Вторая остановка. Профессия повар.**

Как вкусно пахнет! Догадались, что это за место? (Кухня)

Отгадайте загадку:

Поскорей ответьте, дети,  
Кто же лучше всех на свете  
Вас сумеет угостить –  
Напоить и накормить?

О ком эта загадка? (О поваре.) Что делают повара? (Повар готовит еду, варит, жарит, печет, моет, режет.) Как зовут наших поваров? (Говорят имена поваров.) Кухня находится на первом этаже. Как можно найти кухню? (По запаху, по табличке на двери...) Повара очень старательные, умелые, готовят вкусную пищу, поэтому следует съедать все, что они для вас приготовили, и всегда благодарить их.

## Стихи о поваре

Кто пришел в детсад с утра?  
Это наши повара.  
Каша к завтраку готова,  
Каша сварена. Ура!  
Кто сварил душистый суп  
И гарнир из разных круп?  
Кто нам булочки испек  
Или яблочный пирог?  
Это наши повара  
Трудятся с шести утра.  
Дорогие повара,  
Взрослые и детвора  
Вам спасибо говорят,  
От души благодарят  
За борщи, котлеты, кашу...  
Ценим мы работу вашу!

### **Третья остановка. Профессия медсестра.**

Кто работает в этом кабинете? (Медсестра.) Как зовут нашу медсестру? (Елена Леонидовна). Как называется этот кабинет? (Это медицинский кабинет.) Что делает медсестра? (Лечит, дает лекарство, смазывает ранки зеленкой, делает уколы...) (Медсестра может пригласить детей прийти в

кабинет, показать, как обрабатывать царапину: промывает, смазывает зеленкой, заклеивает пластырем.) Какая у нас медсестра? (Заботливая, внимательная, умелая, добрая.)

#### Стихи о медсестре

Чтоб прививки были в срок,  
Гигиены дать урок,  
Чтобы были наши дети  
Здоровее всех на свете -  
На посту уже с утра  
медицинская сестра!  
Мы совсем не без причины  
Очень любим витамины.  
Пить коктейль пора, ура!  
Вызывает медсестра!

Воспитатель подводит детей к выводу: при встрече нужно здороваться, называть взрослых по имени и отчеству, благодарить за их заботу, проявлять желание оказывать им посильную помощь. Дети благодарят взрослых за путешествие по детскому саду и возвращаются в группу.

## Беседа «Таблетки растут на грядке» (младшая группа)

**Цель:** Дать знания об овощах, познакомить с понятием витамины, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

### **Ход беседы.**

Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами.

Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно.

Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть.

Дети замечают у Степашки корзинку и интересуются, что в ней. Степашка сообщает: «Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзинке просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими.

Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год.

Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.

**Беседа «Кто такие микробы и где они живут?»  
(младшая группа)**

**Цель:** формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

*Воспитатель:*

Здравствуйтесь, ребята! А знаете, мы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйтесь! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.

*Воспитатель:*

Вы знаете, что такое здоровье? (ответы детей).

*Воспитатель:*

Дети, поднимите руку, кто из вас часто болеет?

- Как вы думаете почему? (ответы детей)

*Воспитатель:*

Человек заболевает тогда, когда в его организм попадают болезнетворные микробы и вирусы.

- Кто такие микробы? (ответы детей).

Микробы – это такие маленькие существа, которые простым глазом не видно, увидеть их можно только под микроскопом. Стоит им только попасть внутрь человека, как они тут же начинают «вредничать» - заражать нас. Но внутри человека живут ещё и полезные бактерии, которые нам помогают жить. Эти бактерии начинают бороться с вредными микробами, у них как бы происходит внутри нас война. Если побеждают полезные бактерии, то мы выздоравливаем быстро, а если побеждают вредные микробы, то мы начинаем болеть, у нас поднимается температура, появляется слабость, сонливость.

*Воспитатель:*

А теперь давайте поиграем!(воспитатель незаметно наносит на свои ладони муку, а потом играет с каждым ребенком в ладошки).

*Воспитатель:*

Посмотрите на свои ладошки, что вы видите? Они испачкались! Почему? (ответы детей)

*Воспитатель:*

Когда мы трогаем руками друг друга и разные окружающие нас предметы, то микробы попадают на наши руки, а потом к нам в рот!

## **Беседа "Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья!" (младшая группа)**

**Цель:** Формировать представление о здоровом образе жизни; воспитывать желание следить за своим внешним видом; формировать знания о том, что природа является источником здоровья; сформировать знания о предметах личной гигиены и понятии – личная гигиена.

### **Задачи:**

Образовательная.

1. Расширять представление детей о предметах быта, связанных с культурно-гигиеническими привычками, о том, что природа является источником здоровья.

2. Расширять представление о культурно-гигиенических привычках средствами художественной литературы.

3. Развивать умение выразительно читать знакомые потешки, стихи.

Развивающая.

1. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

2. Развивать умение точно выполнения движения в соответствии с текстом.

3. Учить наиболее выразительно отображать в рисунке образы (солнце, воздух, ручей).

Воспитательная.

1. Формировать умение вести простой диалог с взрослым и сверстниками по поводу соблюдения культурно – гигиенических привычек.

2. Воспитывать желание следить за своим внешним видом и аккуратность.

**Предварительная работа:** Разучивание стихов разгадывание загадок; чтение произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр»; беседы с детьми: о солнце, воздухе, воде; о личной гигиене, просмотр слайдов.

**Оборудование:** проектор, схема чистки зубов, голубые ленточки, гуашь, кисти, листы белой бумаги, презентация «Солнце, воздух, вода».

### **Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну «Здоровейка», давайте поприветствуем друг друга.

Коммуникативная игра «Здравствуй!».

- Занимайте места в вагончиках и отправляемся:

Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде этом ребята сидят, чух-чух,

Чух-чух, а в поезде этом ребята сидят.

Чууух.

- Вот мы и приехали в город «Витаминки».

Встречает детей Айболит.

Беседа о еде, правилах поведения за столом. Показ иллюстраций - витамины, продукты питания .Делают разминку «Неболейка».

Сюрпризный момент: приходит Солнышко.

Рассказывание потешки:

Светит Солнышко в окошко

Светит в нашу комнату

Мы захлопаем в ладошки

Очень рады солнышку.

Воспитатель: Дети, а что дает нам Солнышко? (Тепло, свет, солнечный загар, витамин «Д»).

Воспитатель: правильно, с солнцем мы получаем загар, принимаем солнечные ванны, витамин «Д» нужен нам для того, чтобы наши кости были крепкими.

Физминутка «Солнышко».

Вот как Солнышко встает

Выше, выше, выше.

(Дети поднимают руки через стороны вверх, поднимаясь на носочки).

К ночи Солнышко зайдет

Ниже, ниже, ниже.

(Дети приседают, опуская руки вниз).

Хорошо, хорошо Солнышко смеется,

А под Солнышком нам

Весело живется.

(Дети шагают на месте, хлопая в ладоши).

Ребенку предлагается нарисовать солнышко на листе бумаги, закреплено на мольберте, в это время включаем запись «звук солнца» (звуки природы).

Воспитатель: Ребята, на прогулке, дома, в детском саду каждый день мы с вами дышим воздухом. Скажите, каким должен быть воздух, чтобы были здоровыми? (Воздух должен быть чистым, без пыли и грязи).

Воспитатель: Правильно, воздух должен быть чистым, свежим, без посторонних запахов. А что может случиться с человеком, если воздух будет загрязнен? (Человек может заболеть).

Воспитатель: Дети, а мы с вами видим воздух? (Нет). А как вы думаете, почему? (Потому, что он прозрачный).

- Но мы можем его почувствовать, как он тонкой струйкой, через нос попадает к нам в живот. Давайте попробуем.

Дыхательная гимнастика - упражнение «Погончики» по Стрельниковой.

И. п – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох носом, плавно поворачиваем голову к правому плечу, выдох через рот, голову прямо, вдох, плавный поворот к левому плечу, выдох.

Воспитатель: Дети, а к нам пришел необычный гость.

Заходит ребёнок, переодетый в костюм «воздуха», заносит шарики.

- Что это? (Шарик)

- Он худой, маленький, его можно спрятать в ладошку, вот так (показать). Наш гость хочет, чтобы я его надула воздухом (надуваем).

- Ребята, какой стал шарик? (Круглый, большой (улкен-большой)).

- Шарик легкий или тяжелый? (Легкий)  
- А как вы думаете почему, что у него внутри? (Потому, что внутри воздух).

- Давайте послушаем, какой звук издает шарик, когда воздух из него выходит.

Дети все вместе произносят звук ш-ш-ш-ш.

Детям предлагается нарисовать воздух в виде шарика, так как воздух мы не видим, но он есть в воздушном шарике.

Звучит музыка и входит «Мойдодыр».

Здравствуй детишки,

Девчонки и мальчишки.

К вам спешил я в детский сад,

Всех я вас увижу рад!

Я великий умывальник.

Знаменитый Мойдодыр.

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Отвечайте мне.

Вы здоровенькие? Да (показывают)

Вы чистенькие? Да.

С мылом дружите? Да.

С водой дружите? Да.

- Покажите-ка, как вы дружите с водой, как моете руки (показ детьми правила мытья рук)

Чтение и имитация движениями.

Кран откройся нос умойся

Мойтесь сразу оба глаза

Мойтесь уши, мойся шейка,

Мойся шейка хорошенька.

Мойся, мойся, обливайся,

Грязь смывайся, грязь смывайся.

- А где можно встретить воду? (Вода). (В реке, ручейке, океане).

Игра «Ручеек»: из коротких ленточек, разложенных в разных местах групповой комнаты, соединить их в одну «большую речку».

Детям предлагается нарисовать воду, ручеек (в это время звучит запись «Звуки природы» - весенний ручеек.)

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какое необычное дерево!

- А какие предметы личной гигиены вы знаете? (Расческа, мыло, зубная щетка, паста, зубной порошок).

- Каждое утро и вечер всем нужно чистить зубы, так как между зубами остаются остатки пищи.

Рассмотреть с детьми правила чистки зубов.

- А отгадаете ли вы мои загадки?

Загадки:

Зубастая пила, в лес густой пошла

Весь лес обходила, ничего не спилила (расческа)

\*\*\*

Костяная спинка, жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит (зубная щетка)

\*\*\*

Гладко и душисто, моет очень чисто,

Нужно, чтоб у каждого было. Что это? (мыло)

\*\*\*

Она помогает нам чистыми стать

И вымыть полы и белье постирать (вода)

Заходит мальчик «Грязнушкин».

Мальчик: Ха, ха, ха! Умываются, чистоту наводят! Я не люблю умываться!

Дети рассказывают стихи про гигиену.

Мойдодыр умывает мальчика.

Мальчик: Спасибо вам, ребята, я теперь всегда буду опрятным, чистым!

Мойдодыр: Ну, молодцы, теперь я уверен, что вы всегда будете следить за чистотой своего тела, за своим здоровьем и оставаться здоровыми. До свидания, ребята.

Дарит детям детское мыло.

Воспитатель: Ребята, вот наше путешествие и подошло к концу, нам пора отправляться в детский сад, давайте зайдем свои места в вагончиках. Поехали. (Под музыку)

Вот поезд наш мчится

Колеса стучат, а в поезде

Этом ребята сидят

Чух-чух, чух-чух,

А в поезде этом ребята сидят.

Чууух.

- Вот мы и вернулись в детский сад. Скажите, что вы узнали, кого мы можем назвать нашими лучшими друзьями? (Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) Чем занимались на занятии?

Итог занятия. Угощаю детей морковью.

## Итоговое мероприятие «День здоровья» (младшая группа)

**Цель:** Формирование первичных навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Закреплять знания о назначении гигиенических предметов: зубной пасты и щётки, мыла, полотенца, воды, расчёски, шампуня, зеркала.

*Воспитательные:*

- Воспитание положительных черт характера, таких как вежливость, ответственность, умение слушать и заниматься в коллективе.

*Развивающие:*

- Развивать физическую активность детей.

**Ход занятия:**

Дети входят в зал под музыку. За ними вбегает собачка.

*Воспитатель:* Ребята, посмотрите, а кто это к нам в гости пришел?

*Воспитатель:* Давайте с ней поздороваемся (дети здороваются с Собачкой) - А, что ты такая невеселая?

*Собачка:* Я постоянно болею. Вот и хотела у вас узнать, что вы делаете, что никогда не болеете и весело живете?

*Воспитатель:* так вот, в чем дело. Мы с ребятами с удовольствием расскажем тебе и покажем, что нужно делать, чтобы не болеть. Смотри и слушай внимательно. А лучше за нами повторяй.

- Ребята, с чего мы начинаем каждый наш день?

*Стихи:*

Кто горячей водой умывается,

Называется молодцом.

Кто холодной водой умывается,

Называется храбрецом.

А кто не умывается,

Никак не называется.

*Воспитатель:* -А еще мы делаем зарядку!

*Собачка:* Какую зарядку?

*Воспитатель:* Присоединяйся к нам и узнаешь.

Дети становятся в круг

Хомка - хомка, хомячок,

Полосатенький бочок

Хомка рано встает, щечки моет, ушки трет

Подметает Хомка хатку и выходит на зарядку,

Раз, два, три, четыре, пять,

Хомка хочет сильным стать

*Воспитатель:* Вот, так мы начинаем каждое утро.

*Собачка:* Я поняла! Ребята, а я тоже знаю, что чтобы быть здоровым, надо делать зарядку! И сейчас мы с вами её проведём.

Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий педагога по «Физической культуре» под музыку.

*Воспитатель:* Какие Вы молодцы! Ребята, что еще нужно делать, чтобы не болеть?

*Стихотворение*

Ешьте овощи и фрукты-

Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех болезней.

Нет вкусней их и полезней.

Здесь в волшебном мешочке я принесла для вас витамины-фрукты и овощи-но! Они перемешались - мне нужны 2 команды чтобы вы правильно сложили овощи и фрукты.

**Командная игра «Собери урожай»**

*Собачка:* Да, да, да! У меня как раз есть яблоко! Я его в магазине купила. Сейчас съем(достаёт грязное яблоко)

*Воспитатель:* Что ты, Собачка, нельзя его есть.

*Собачка:* Глупости говорите, можно, оно же вкусное и полезное.

*Воспитатель:* Оно же не мытое. Ребята, а почему нельзя есть грязное яблоко? Что может случиться?

*Собачка:* Живот? Ой-ой, не хочу, чтобы животик болел. Лучше я его дома помою и съем.

*Воспитатель:* Собачка, а знаешь, что нужно еще делать, чтобы сохранить здоровье? Ходить на прогулку. Но прежде чем пойти, надо одеться по погоде.

*Стих (ребенок)*

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одевайся по погоде.

Как пройти мне мимо лужи?

Я с водою очень дружен.

Ножкой шаркаю по дну –

Проверяю глубину.

Вот не видно сапога,

Значит лужа глубока.

Не волнуйтесь, я бывалый –

Мой сапог и глубже плавал.

*Воспитатель:* - Ребята, давайте покажем Собачке, как мы умеем одеваться. (имитация одевания: сапоги, куртка, шапка, шарф, варежки)

- А чтобы с пользой провести время на прогулке, надо поиграть и подвигаться. И сейчас мы поиграем все вместе (совместная игра с родителями «Снежки»)

*Воспитатель:* Собачка, а ты знаешь весёлую игру?

*Собачка:* Да и предлагаю вам поиграть

**Командная игра «Птички на льдинки»**

*Воспитатель:* - А сейчас нам пора возвращаться и раздеваться (имитация раздевания)- А что же мы делаем после прогулки?

*Собачка:* а зачем мыть руки?

*Стих (ребенок)*

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

*Собачка:* Теперь мне все понятно, что нужно чтобы быть здоровым, сильным и веселым. Я тоже теперь буду умываться, делать зарядку, гулять и играть с друзьями, кушать только чистые и полезные овощи и фрукты. Спасибо вам ребята! мне пора! Удачи вам –не болейте!