**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 5» г. Сыктывкара**

**Проект в средней группе**

**«Учимся быть здоровыми»**

Работу выполнила:

воспитатель МАДОУ

«Детский сад № 5»

г.Сыктывкара

Вьюшина Татьяна

Павловна

2023-2024г.г

**Тип проекта:**

Исследовательско-ориентированный, долгосрочный

(сентябрь 2023г. – май 2024г.).

 **Участники проекта**: педагоги, воспитанники средней группы и родители воспитанников.

**Содержание**

1. Актуальность проекта
2. Цель и задачи проекта
3. Ожидаемые конечные результаты реализации проекта
4. Предполагаемый продукт проекта
5. Этапы реализации проекта
6. Перспективный план
7. Список использованной литературы
8. Приложения

**1.Актуальность проекта:**

 Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физического развития детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Здоровьесбережение ребенка – это одна из приоритетных задач в педагогике. Как научить ребенка беречь свое здоровье? Что значит быть здоровым? Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека. Важнейшее направление в работе по оздоровлению детей — это осуществление профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий в детском саду. Прежде всего, нам, взрослым, необходимо прививать ребенку правильное, осознанное отношение к собственному здоровью уже в дошкольном возрасте воспитывать чувство ответственности за него., чтобы воспитание здорового ребенка проходило в тесном сотрудничестве с родителями. Важно, чтобы забота о здоровье детей в детском саду сочеталась с заботой о ребенке в семье. В первую очередь семья должна быть примером воспитания культуры здорового образа жизни.

Забота о ЗОЖ - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей. Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей. Совершенствование результатов проекта.

**2.Цель проекта:**

1. Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровье сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих, сохранение и укрепление здоровья детей, потребности поведенческих навыков здорового образа жизни.

2. Организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

3. Повысить эффективность здоровье-ориентированной деятельности в ДОУ путем создания, теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей, включающей эффективные технологии развитая, воспитания и оздоровления.

 **Задачи:**

 Образовательные:

 • Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.

• Научить элементарным приемам сохранения здоровья.

 Воспитательные:

• Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

 • Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.

 • Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

Профилактические:

• Развивать у детей потребность в активной деятельности.

• Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни.

 **3.Ожидаемые конечные результаты реализации проекта:**

• Снижение уровня заболеваемости.

• Повышение уровня физической подготовленности.

• Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

• Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

**4.Предполагаемый продукт проекта:**

1. Конкурс «Нестандартное физкультурное оборудование». (декабрь)

2. Оформление фотовыставки «Здоровая и дружная семья». (май)

**5.Этапы реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ**  | 1. Подготовка анкеты для родителей.2. Анализ научно-методической литературы.3. Подбор художественной литературы для чтения детям.4. Планирование совместной работы со специалистами детского сада: медсестрой, музыкальным руководителем.5. Подбор дидактического материала.6. Совместная работа с родительским комитетом по подготовке к проекту. |
| **ОСНОВНОЙ** | 1. Освоение здоровье сберегающих технологий.2. Организация мероприятий «Недели здорового образа жизни».3. Занятия с детьми с введением эффективных здоровье сберегающих технологий.4. Организация медико-профилактических и музыкальных мероприятий (медицинские осмотры, профилактика, музыкальные разминки). |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ** | 1. Конкурс «Нестандартное физкультурное оборудование». (декабрь)2. Оформление фотовыставки «Здоровая и дружная семья». (май) |

**6.Перспективный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Совместная деятельность****взрослых и детей** | **Совместная работа с****родителями** |
| **сентябрь** | 1.Пальчиковая гимнастика во время режимных моментов2. Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»3. ОД рисование «Дерево здоровья» 4.Чтение художественных произведений: К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе». | 1. Анкетирование «Физическое развитие вашего ребенка» 2. Буклет для родителей «Полезные советы для родителей по формированию здорового образа жизни». |
| **октябрь** | 1. Ценности здорового образа жизни. Беседы: «Как нам измеряли рост»2. ТРИЗ «Олимпийские игры» (виды спорта). 3. Театрализованные этюды «Я-спортсмен»4.Чтение художественных произведений: Е. Кан «Наша зарядка», В. Костылев «Королева зубная щетка». | 1. Советы родителям «Одежда детей».2. Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей. |
| **ноябрь** | 1. Самомассаж «Хочу быть здоровым» 2. Экскурсия в медицинский кабинет. 3. ОД «Путешествие за колобком».4.Объяснение и разучивание пословиц и поговорок про здоровье и спорт | 1. Папка-передвижка «Здоровая семья» 2. Конкурс «Нестандартное физкультурное оборудование» |
| **декабрь** | 1. Аппликация «Снеговик, снеговик - ты с детства к холоду привык» 2. Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов питания» 3. Дыхательная гимнастика «Это полезно» 4. Исследовательская деятельность «Наши органы» | 1. Родительское собрание: Квест-игра «Старт к здоровью»2.Консультация для родителей: «Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста» |
| **январь** | 1.Рисование по замыслу «Нарисуй любой предмет, который помогает здоровью»2. Игровые ситуации «Береги здоровье смолоду» (рисунки подсказки)3.Чтение художественных произведений: Бондаренко «Где здоровье медвежье», А. Барто «Девочка чумазая», Г. Остер «Вредные советы» 4.В стране Болючке(сказка-беседа для дошкольников). | 1. Выставка рисунков «Спортивная семья».2.Консультация для родителей: «Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни». |
| **февраль** | 1. Массаж рук «Весь организм на ладошке».2. ОД «Осанка здорового человека». 3. Игра-путешествие в организм человека.  | 1. Консультация «Каждый ребенок имеет право на охрану здоровья».  |
| **март** | 1. Беседа «Безопасность на спортивной площадке». 2. Сюжетно-ролевая игра «На прививку становись». 3. Досуг «Дорога к доброму здоровью».  | 1. Консультация «Закаливание детей».2.Информация в родительский уголок «Режим дня». |
| **апрель** | 1. Гимнастика для глаз «Зоркие глазки» 2. Целевая прогулка на спортплощадку 3. Неделя здоровья  | 1. Экскурсии-фото совместно с родителями «Отдых всей семьей». |
| **май** | 1.Игра-беседа «Спорт - это здоровье» 2. Беседа «Важные дела для здоровья» | 1. Фотовыставка «Здоровая и дружная семья». |

**7.Список использованной литературы**

1. Гаврючина Л. В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», 2010 г.
2. «С физкультурой дружить – здоровым быть». Методическое пособие /Маханева М. Д. ТЦ Сфера 2009 г.
3. Кравченко И. В., Долгова Т. Л. «Прогулки в детском саду» 2011 г.
Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
4. ШорыгинаТ. А. «Беседы о здоровье» Методическое пособие 2008 г.
5. Яколева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ»/Т. С. Яколева, 2006 г.

6.Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
7. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
9. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
10. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
11. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
12. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
13. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
14. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004

**8.Приложения**

* **Проект "Где живут витамины".**

**Тип:** познавательный.

**Основное направление**: ЗОЖ.

**Сроки реализации проекта**: 3 неделя апреля 2023 год

**Форма реализации проекта:** Беседы, наблюдения, дидактические игры, чтение литературы, труд в природе, работа с родителями.

**Участники проекта:** воспитатели группы, воспитанники средней группы, родители воспитанников.

**Актуальность.**

Витамины – это органические элементы, содержащиеся в большом количестве в продуктах, как животного, так и растительного происхождения. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей. В нашей жизни дети порой не знают, что в овощах и фруктах содержатся основные витамины., необходимые для жизнедеятельности.

**Цель проекта:**

Формирование у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Познакомить с понятием «витамины», об их пользе для здоровья человека; о содержании тех или иных витаминов в овощах и фрукта.

2. Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

3. Развивать у детей представления о пользе овощей, фруктов, ягод для здоровья человека.

4. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни.

 **Ожидаемый результат:**

• развитие духовно – богатой личности ребёнка, как активного участника проекта;

• создание благоприятных условий для саморазвития ребёнка, проявления его творческой деятельности;

• обогащение детей знаниями о пользе витаминов для организма человека.

 **Методы реализации проекта**:

Игровая деятельность, речевая деятельность, познавательная деятельность, художественная деятельность, оздоровительная деятельность, трудовая деятельность.

**Этапы реализации проекта.**

**1 этап. Подготовительный**.

• Ознакомление детей и родителей с темой проекта.

• Постановка цели и задач.

• Изучение методического материала и специальной литературы для успешной реализации проекта.

• Беседа для уточнения у детей первоначальных знаний по данной теме.

• Подбор дидактических игр, художественной литературы, подготовка методического оборудования, консультация для родителей.

• Составление плана основного этапа проекта.

**2 этап. Основной – практический.**

• Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании (витаминах). «Где живут витамины?»

• Создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; магазин «Овощи-фрукты»; дидактических, настольно-печатных игр.

• Памятка «Овощи и фрукты – источник здоровья».

• ОД «Огурец и помидор», «Яблоко и груша», «Ветка вишни» -  рисование; «Овощи», «Фрукты», «Корзина с брусникой» - лепка;

• Ознакомление с произведениями художественной литературой: стихотворение А. Барто «Морковный сок», Ю. Тувим «Овощи» Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор». Русских народных сказок «Репка», «Мужик и медведь». Заучивание и чтение стихов об овощах, ягодах и фруктах. Отгадывание и загадывание загадок. Чтение пословиц и поговорок.

• Д\игры: «Четвертый - лишний»; «Вершки – корешки»; «Дары природы»; «Попробуй и отгадай»; «Чудесный мешочек»; «Собери картинку»; «Съедобное - несъедобное»; «Овощи и фрукты»; «Узнай на вкус».

• Подвижные игры: «Собери урожай» (эстафета), «Баба сеяла горох»;

Хороводы: «Кабачок», «Урожайная», «Витаминный хоровод».

• Настольные игры: лото, домино, «Угадай, какой овощ»; «Собери картинку».

• Сюжетно - ролевые игры: магазин «Овощи - фрукты», «Фруктовое кафе».

• Пальчиковые игры: «Апельсин», «Капуста», «Хозяйка на базар пошла…».

• Драматизация: сказка «Репка».

• Рассматривание иллюстраций, муляжей фруктов, овощей, ягод.

• Беседы: «Наши друзья витамины», «Что растет на огороде?», «Что растет в саду?» «О пользе овощей и фруктов».

• Употребление в пищу овощей, фруктов, лука, чеснока в детском саду. Приготовление дома витаминного, овощного салата – рецепты полезных блюд.

• Консультация для родителей «О пользе витаминов для детского организма»

**3 этап. Заключительный.**

• Подведение итогов реализации проекта.   Проведенная работа позволила сделать вывод о том, что овощи и фрукты полезны для здоровья человека. В них содержится большое количество витаминов, необходимых для жизнедеятельности.

Главным фактором влияющем на здоровье семьи является здоровый образ жизни, физическое здоровье, правильное и здоровое питание.

* **Анкета для родителей «Физическое развитие вашего ребенка»**
1. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Соблюдает ли ребенок режим дня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены? (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы)
5. Обращаете ли вы внимание на осанку ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)
7. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?
• Посещение врачей
• Занятия физическими упражнениями
• Закаливание
• Дыхательная гимнастика
• Массаж
• Прогулки на свежем воздухе
• Правильное питание
8. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?
• Регулярно
• От случая к случаю
• Не уделяю
9. В чем испытываете трудности в приобщении ребёнка к здоровому образу жизни:
а) организация режима дня;
б) организация питания;
в) формирование культурно-гигиенических навыков;
г) организация совместно с ребёнком двигательной деятельности;
10. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком:
а) занимаюсь с ребёнком утренней гимнастикой;
б) вместе играем в подвижные игры;
в) другое (указать): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
11. Какие физкультурный инвентарь и спортивное оборудование имеются для Вашего ребёнка дома? (Массажные принадлежности, мячи, обручи, скакалки, гимн. палка, мягкие модули, балансиры, самокат, велосипед)
12. Как Вы закаливаете своего ребёнка в домашних условиях:
а) облегченная форма одежды на прогулке;
б) босохождение;
в) обливание ног прохладной водой;
г) полоскание горла водой комнатной температуры;
д) прогулка в любую погоду;
е) другое (указать): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
13. Что способствует формированию у Вашего ребёнка культурно-гигиенических навыков:
а) личный пример;
б) беседы;
в) объяснения;
г) другое: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* **Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей.**

**Долг родителей** – укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.
Физические упражнения основное условие здоровья человека. Каждодневные занятия утренней зарядкой, физические упражнения в течение дня – приносят неоспоримую пользу для укрепления организма.
**Режим**. Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, - одно из существенных условий нормального физического развития ребенка. Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, гуляет, ест, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.
**Сон**. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет – 13 часов, 7-8 лет – 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов.
**Питание**. Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае, не позднее, чем через час после пробуждения ребенка, а последняя – часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная – на ужин.
**Прогулки**. Как бы точно не соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Ребенка на прогулку нельзя кутать, между слоями одежды должна быть воздушная прослойка, иначе в организме нарушается теплообмен. Во время прогулки нужно играть с ребенком в активные игры, кататься на санках, ледянках, лыжах. Движения согревают организм, происходит естественное закаливание, укрепление иммунитета. Ребенок должен находиться на свежем воздухе в зимний период до 3-4 часов в день, с перерывами, в комфортной одежде и активно двигаясь. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее!
**Закаливание**. Температура в комнате, где спит ребенок, должна быть 17-180С, помещение должно быть хорошо проветрено перед сном. Эти несложные процедуры могут быть началом системы закаливания. Хождение босиком, умывание холодной водой, обливание ног холодной водой перед сном – все это запускает механизм физиологической перестройки организма. Закаливающие процедуры должны быть систематическими и постепенными.
Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщение и классификация;
Детям 3-4 лет не стоит сидеть у компьютера больше 20 минут, а к 6-7 годам это время ежедневной игры можно увеличить до получаса. Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребенка, отрицательно сказаться на его психическом здоровье. Особенно это опасно для застенчивых детей. И главное, нельзя уповать только на компьютер. Ребенок – маленький человек, он может формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире.

* **Консультация для родителей: «Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста».**
Дыхательные упражнения направлены на укрепление физического здоровья ребенка, развивают у ребенка органы дыхания, постановку различных видов дыхания, а также направлены на профилактику заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 4-5 лет. Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:
• положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
• способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
• улучшает дренажную функцию бронхов;
• восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
• способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований;
• налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
• исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
• повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоровляет нервно-психическое состояние у больных.
**Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:**
1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание — особенно.
2. Дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней.
3. Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:
4. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание — особенно.
5. Дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней.
6. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.
7. Гимнастика показана и взрослым, и детям.
Дыхательную гимнастику мы применяем на физкультурных занятий, на утренней гимнастике, в подвижных играх на прогулке, в проведении физкультминуток, пальчиковой гимнастики.
* **Информация в родительский уголок: «Режим дня».**
Существует метод, способствующий укреплению здоровья ребенка и правильному его воспитанию. Это – соблюдение режима дня.
Режим можно назвать универсальным методом воспитания, т. к. он действительно объединяет в себе важнейшие требования гигиены и педагогики.
**Правильно организованный режим дня** имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности. Режим дня — это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту детей.
Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье.
**Нервная система ребенка** чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Главный вид отдыха — сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучить детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию. Ужинать нужно за 2 часа до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать.
**Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе**: летом — в течение всего дня, весной, осенью и зимой по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми.
**Понятие «правильный режим»** – это не только разумное распределение часов, отведенных для приема пищи и сна. Для нормального развития ребенка очень важно также правильно чередовать занятия – умственный труд, спокойные и подвижные игры, прогулки, посильный труд.
Любой урок идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением. Родителям необходимо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовывать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснять важность любой работы.
Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.
Таким образом, влияние режима дня, организации двигательной активности на формирование и воспитание здорового ребенка неоценимо.
* **Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

**Цель:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**-** Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы 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, да 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.

* **Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.**

**Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это**, во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**О микробах**:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

**Микроб** - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делайте **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

**-**Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

**В-третьих, это гимнастика, физкультурные занятия, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

**Отсюда вывод:**

**Нельзя**

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

**Нужно есть больше овощей и фруктов.** В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

* **В стране Болючке.**

**(сказка-беседа для дошкольников).**

**Цель:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве, за тридевять земель, живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человечьим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились Гвоздичка и Лимончик. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у Страны Ватных Одеял. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:

 А. Барто "Сто одёжек".

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

* **Конспект интегрированного занятия в средней группе.**

**«Мой весёлый, звонкий мяч».**

**Программное содержание:**

- Учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему,

- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,

- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,

- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,

- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,

- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

**Оборудование:**

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

**Предварительная работа:**

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

**Ход занятия:**

**I.Введение в тему занятия.**

 Собираем пазлы.

- Что получилось?

- О чем сегодня будем говорить?

- Хотите узнать что-то новое о мячах?

**II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.**

1. Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много – много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

1. Показ мячей.

а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).

б) А этот мяч называли «попинушка»

- Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)

в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»

- Почему?

г) А этот «китайский» мяч.

- Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

**III.Современность.**

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

- Какую? (круглую)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

 2. Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

 3.Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасывать …Бросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

**IV.Составление рассказов.**

 В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы – помогалочки, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

**V. Задание на ориентировку на плоскости.**

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак: Положите мяч в центр поля.

 Мяч отправляется в левый верхний угол.

 Гол! Мяч в правых воротах.

 Положите мяч в центр поля.

 Мяч в правом нижнем углу.

 Мяч в правом верхнем углу.

 Гол! Мяч в левых воротах.

 Мяч в левом нижнем углу.

**VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.**

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

 1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

 2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

 3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

**VII. Заключительная часть.**

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

- Что же за секрет приготовили дети?

- Надуйте воздухом.

- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).

- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

* **Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.