Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «детский сад № 81 «Дошкольная академия»

ПРОЕКТ

«Полезные советы доктора Айболита»

Авторы:

воспитатель Чернова Евгения Александровна,

воспитатель Бабушкина Евгения Олеговна

2020 год

Актуальность проекта

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна, ведь только здоровый ребёнок способен на гармоничное развитие. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Мы убеждены в том, что потребность заботиться о своем здоровье в человеке надо воспитывать. И делать это как можно раньше. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в дошкольном возрасте важно целенаправленно формировать устойчивые мотивации на здоровый образ жизни. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и ту роль, которая отводится самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Для реализации данного направления нашей педагогической деятельности был разработан проект “Полезные советы доктора Айболита” для работы с детьми младшего дошкольного возраста.

Паспорт проекта

Образовательная область: познавательное развитие.

Тип проекта: Детско-родительский.

Срок реализации проекта: краткосрочный (2 недели, с 03.02 по 14.02.2020 г)

Возрастная группа детей: вторая младшая группа 3-4 лет.

Участники проекта: воспитанники второй младшей группы, воспитатели, родители.

Области интеграции: речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие.

Проблема: недостаточный уровень знаний детей о здоровом образе жизни.

Цель: Формирование у детей начальных представлений о здоровье, как о нём заботиться.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

- ✓ Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
- ✓ Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.

Воспитательные:

- ✓ Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
- ✓ Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.

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.

Формы и методы реализации:

Формы:

• Наблюдения;

• Беседы;

• Ситуативный разговор;

• НОД;

• Чтение художественной и познавательной литературы;

• Рассматривание фотографий и иллюстраций;

• Подвижные и музыкальные игры;

•сюжетно-ролевые игры

• Гимнастики (утренние, дыхательные, после сна);

• Консультации (родителям).

Методы:

• Словесные: беседа, чтение художественной литературы, стихотворения, рассказ воспитателя, потешки, загадки.

• Наглядные: рассматривание фотографий и иллюстраций, картин, книг, показ воспитателем упражнений, гимнастик.

• Практические: продуктивная деятельность, оздоровительная деятельность, музыкальная деятельность, эксперименты.

• Игровые: дидактические игры, подвижные игры, пальчиковые игры, сюжетно- ролевые игры.

Этапы работы

Первый этап работы - подготовительный

1. Подбор и изучение методической литературы по теме проекта.
2. Введение детей в проблему.

«Метод трех вопросов»

Что мы знаем?	**Что мы хотим узнать?**	**Как мы это узнаем?**
Чтобы быть здоровыми нужно заниматься спортом. Еда бывает вкусная и невкусная. Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать, много гулять, спать.	Почему мы часто болеем? Как можно защититься от болезней? Какую пользу приносят полезные продукты организму человека? Для чего нужно поддерживать полезные микробы? Какая еда бывает самая полезная? Что нужно делать, чтобы чувствовать себя здоровым**?**	спросить у родителей; посмотреть в энциклопедии, книгах; журналах; интернете; посмотреть видеофильмы; спросить у воспитателей; спросить у врача; сходить с родителями в аптеку, поликлинику, магазин.

Второй этап – планирование и реализация деятельности

Тематический план работы с детьми

Разделы работ	Основное содержание
Образовательная деятельность	**«Познание»** • НОД «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» *(Приложение № 3).* *Цель*: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции. • НОД «Добрый доктор Айболит в гостях у детей». *Цель:* продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах. • Рассматривание «Умные карточки» и «Виды спорта»; рассматривание иллюстраций в книгах о здоровье. **«Художественно-эстетическое развитие»** • Аппликация: «Витамины» (овощи и фрукты) (*Приложение № 5)* • Раскраски по теме «Здоровье»; шаблоны овощи и фрукты; **Чтение художественной литературы** К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр»; А. Барто «Девочка чумазая» Александрова «Купание» Г. Зайцев «Дружи с водой»,

	Загадки о здоровом образе жизни *(Приложение№ 4)* **Музыкально-эстетическое развитие.** • Театрализованная деятельность детей по сказке «Курочка ряба» (*Приложение №6)* • Просмотр мультфильмов: «Мойдодыр», «Айболит», «Про бегемота, который боялся прививок». **«Социально-коммуникативное развитие»** • Сюжетно-ролевая игра «Больница», «Кукла Катя заболела», «Выздоровление куклы Кати, возвращение в детский сад». (Приложение №7) **«Речевое развитие»** • Разучивание: потешек, стихотворений, пальчиковых игр. • Дидактические игры «Здоровье». **«Физическое развитие»** • Утренняя гимнастика, занятия физкультурой, сюжетно – тематические занятия, гимнастика пробуждения после сна, физкультминутки, дыхательная гимнастика (Приложение №8,10) • Спортивный досуг «Маша и Медведь» (Приложение№9)

Работа с родителями

1. Индивидуальная беседа с родителями «Режим дня и его значение для здоровья ребёнка»;

2. Практические консультации по поддержке детского чтения, памятки «Что читать детям о здоровье», «Читайте вслух каждый день»;

3. Фотогалерея «Путешествие в город здоровья вместе с мамой» *(Приложение № 12)*

4. Беседа с родителями о пользе чеснока, домашнее задание изготовление медальона здоровья «Чесночок - здоровячек».

Третий этап – заключительный

Продукты проектной деятельности:

1. Пополнение предметно-пространственной среды группы:
- Картотека дидактических игр «Здоровье» *(Приложение № 1)*
- Картотека потешек для умывания *(Приложение № 2)*
- Картотека дыхательной гимнастики *(Приложение № 3)*
2. Привлечение родителей к участию в совместном проекте:
- анкетирование;
- информационные папки;
- консультации *(Приложение № 13);*
- памятки (*Приложение №14*)
3. Презентация на тему «Здоровый образ жизни – это здорово!»
4. «Знакомство детей с профессией фармацевт *(Приложение №15)*

Проект "Полезные советы доктора Айболита" разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Родители стараются по возможности активно организовывать отдых детей, используя подвижные игры, а так же спортивные игры во время прогулок. У детей нашей группы, имеется представление о том, что такое здоровье и как его поддержать. Так же знают о внешних

особенностях строения человека, о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье.

Умеют обслужить себя, владеют элементарными навыками личной гигиены, культурой приема пищи.

Дети знакомы с правилами личной безопасности в быту, умеют применять полученные знания в игровых ситуациях.

После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи?

Вывод: душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье; физическое здоровье; правильное и здоровое питание.

Дидактические игры

«ЗДОРОВЬЕ»

Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо»

Дети рассматриваю картинки и называют изображения словами «плохо или хорошо». Картинки складываются в две коробки: зелёную, красную.

В. – Утро начинается,
Каждый улыбается.
Улыбаться…ХОРОШО.
Плакать – это…ПЛОХО.
Драться тоже очень…ПЛОХО.
Быть хорошим, добрым, дружным,
Это очень…ХОРОШО.
Занимайтесь все зарядкой
И не будете болеть.
Заболеешь…ПЛОХО.
Быть здоровым…ХОРОШО.
Умываться…ХОРОШО.
Быть грязнулей…ПЛОХО.
Если холодно и ветер,
Дождь наливает лужицы,
Каждый знает это…ПЛОХО.
Нам нельзя на улицу.

В. – Помни, Ниночка, всегда:
В красной коробке – так делать нельзя.
Лучше в зелёную ты загляни,
Запомни там всё
И к нам приходи.

Кукла благодарит детей.

В. – Кукол всех мы навестили,
И всему их научили.

Дидактическая игра «Мое тело»

Цель: закрепить знание детей о самом себе, своем теле, о своих возможностях и способностях.

Ход игры

Дети становятся в круг.

Воспитатель: Давайте вспомним из чего состоит тело человека. Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить

Головушка – соловушка (гладят головку)
лобик – бобик (морщат лоб)
носик – абрикосик (закрывают глазки и показывают пальцем к носу)
щечки – комочки (мнут пальчиками щеки)
губки – голубки (вытягивают губы в трубочку)
зубочки – дубочки (стучат тихонько зубками)
бородушка – молодушка (гладят подбородок)
глазки – краски (широко открывают глаза)
реснички – сестрички (моргают глазками)
ушки – непослушки (трут ушки)
шейка – индейка (вытягивают шейку)
плечики – кузнечики (дергают плечиками вверх вниз)
ручки – хватучки (хватают вокруг себя)
пальчики –мальчики (шевелят пальчиками)
грудочка – уточка (вытягивают грудь)
пузик – арбузик (выставляют живот)
спинка – тростинка (вытягивают спинку)
коленки – поленки (приседают)
ножки – сапожки. (топают)

Воспитатель: Мы выяснили из чего состоит наше тело. Но важно также знать, как оно нам служит и помогает жить.

Дидактическая игра «Зайка Степашка учится чистить зубы».

Цель: Закрепить знания у детей о необходимости выполнения гигиенических процедур, в том числе – чистить зубы; закрепить знания у детей о пользе овощей, фруктов и молочных продуктов.

Оборудование: игрушка заяц, зубная щетка для зайца, муляжи (картинки) овощей, фруктов, сладостей, зубные щетки детей в стаканчиках.

Ход игры

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в гости хотел прийти заяц Степашка, но его почему-то нет. Наверное, он придет. Начнем игру без него. /Открывается дверь, вносят зайца с перевязанной щекой/. Зайка, что с тобой случилось.

Зайка: Я вчера долго смотрел телевизор, потому сегодня не мог рано проснуться. Когда проснулся, то вспомнил, что обещал прийти к вам в детский сад. Завтракать было некогда, я взял конфету и поехал к вам. По дороге съел ее, но вдруг у меня так разболелся зуб, что я еле доехал. Никак не пойму, отчего он заболел?

Воспитатель: Зайка, да ты неправильно начал свой день. Дети, напомните Степашке, что он забыл сделать с утра.

Дети: Степашка забыл сделать зарядку, почистить зубы.

Зайка: А я никогда их не чищу, зачем это надо?

Дети: Чтобы зубы были красивыми, здоровыми, не болели.

Зайка: А конфеты можно есть?

Воспитатель: Конфеты можно есть, но только немного. Лучше больше есть овощей, фруктов, ягод и пить соки. А еще надо есть творог, сыр и пить молоко. Но и этого мало. Дети, что еще необходимо делать?

Дети: Надо их чистить два раза в день – утром и вечером.

Зайка: Научите, пожалуйста.

/Воспитатель предлагает детям показать, как надо чистить зубы. Рассматривают схему, как правильно чистить зубы/.

Зайка: Я все понял. Пойду в умывальную комнату чистить зубы.

Воспитатель: А щетка у тебя зубная есть?

Зайка: Нет, но у вас их, наверное, много. Мне кто-нибудь свою даст. Я быстренько почищу и верну щеточку.

Дети: Свою щетку никому нельзя давать.

Воспитатель: Ребята, давайте подарим Степашке щетку.

Дидактическая игра «Собери правильно человека».

Цель: закрепить знание частей тела и назвать их функции.

Оборудование: из картона вырезаны части тела человека.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям собирать тело человека из частей и объяснить функцию каждой части. (Ноги нам нужны, чтобы передвигаться и т. д.)

Дидактическая игра «Какие органы потерял человек».

Цель: закрепить знание частей головы и назвать их функции.

Оборудование: Карточки: лицо нарисовано без органов; уши, рот, брови, нос, глаза нарисованы отдельно.

Дидактическая игра «Здоровье из корзинки».

Цель: сформировать у детей умения выбирать продукты питания и предметы, способствующие сохранению здоровья человека.

Оборудование: две корзинки: в первой – зубная паста, мыло, муляжи (картинки) конфет, печенья, полотенце, фрукты, овощи: во второй – зубная щетка, шампунь, мочалка, расческа, муляжи (картинки) пирожное, торт, овощи.

Ход игры

Воспитатель: Ребята нам нужно, поделится на две группы. Каждой группе я дам по корзинке.

Воспитатель: Из каждой корзинке надо выбрать те предметы, которые помогают сохранять и укреплять здоровье человека. Объяснить, почему выбрали те или иные предметы.

Дети выбирают предметы и аргументируют свои действия.

Что может тело ?

Может:

- дышать
- есть
- пить
- думать
- говорить
- двигаться.

Вбегает Незнайка и обращается к детям: (Незнайка задает вопрос и показывают на себе)

Незнайка: Ах, зачем мне эти ручки?

Дети: Чтоб все трогал почемучка.

Незнайка. Ах, зачем мне эти ножки?

Дети. Чтобы бегать по дорожке.

Незнайка. Ах, зачем мне эта спинка?

Дети. Чтоб ложиться на перинку.

Незнайка. Ах, зачем мне этот пузик?

Дети. Чтобы кушал карапузик.

Незнайка. Ах, зачем мне эти глазки?

Дети. Для того, чтоб видеть сказки.

Незнайка. Ах, зачем мне этот носик?

Дети: Чтобы нюхать абрикосик.

Незнайка: Ах, зачем мне этот ротик?

Дети : Для того, чтоб пить компотик.

Ну а зубы, чтобы кушать

Ушки, чтобы маму слушать.

Итог: вот закончилась игра.

Незнайка: Спасибо, ребята. Теперь я точно знаю, что для чего нужно.

Дидактическая игра «Да или нет».

Цель: закрепить с детьми правила ухода за зубами.

Правила игры: Воспитатель зачитывает детям предложения, а дети должны ответить, соответствует данное предложение сохранению зубов.

Ход игры

1. **Чистить зубы надо каждый день – утром и вечером.**
2. **Чистить зубы надо пастой или порошком.**
3. **Чистить зубы через день.**
4. **Зубная щетка должна быть одна на всю семью.**
5. **Можно пользоваться зубной щеткой чужой, если нет своей.**
6. **Зубная щетка должна быть у каждого своя.**
7. **После чистки зубов, зубную щетку нужно тщательно промыть.**
8. **Откусывать нитки зубами.**
9. **Открывать зубами крышки бутылок.**
10. **Есть много сладкого.**
11. **Раскалывать зубами орехи.**
12. **Есть некоторые овощи и фрукты в сыром виде.**
13. **Менять зубную щетку необходимо через каждые три месяца.**
14. **Если заболел зуб, нужно немедленно обратиться к врачу.**
15. **Есть много конфет и пирожных.**

Приложение 2

Картотека потешек для умывания.

Мою ручки до локтей, Я водой похолодней. А потом лицо и шею Я намылю поскорее. Стану сразу чистый-чистый, И веселый, и лучистый.	Водичка – водичка, умой мое личико, Чтобы глазки блестели, Чтобы щечки краснели, Чтоб смеялся роток И кусался зубок.
Кран откройся, нос умойся, Мойтесь сразу оба глаза. Мойтесь уши, мойся шейка Мойся шейка хорошенько. Мойся, обливайся, грязь смывайся!	Тот кто будет куп- куп, По водичке хлюп- хлюп. Будет мыло пениться И грязь куда то денется.
Я сегодня утром рано Умывался из- под крана. Я и сам теперь умею Вымыть личико и шею.	Ладушки, ладушки, С мылом моем лапушки. Чистые ладошки, Вот вам хлеб и ложки.
Знаем, знаем - да-да-да! В кране прячется вода! Выходи, водица! Мы пришли умыться! Лейся понемножку Прямо на ладошку! Будет мыло пениться И грязь куда-то денется!	Щечки? Мыли. Носик? Мыли? А глазки? Забыли.
Мыло душистое, белое, мылкое,	Ай, лады, лады, лады Не боимся мы воды,

Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою: Если б грязнуля вспомнил про мыло Мыло его, наконец, бы отмыло.	Чисто умываемся, Маме улыбаемся.
От водички, от водицы Всё улыбками искрится! От водички, от водицы Веселей цветы и птицы! Петя умывается, Солнцу улыбается!	Утром мы водичкой моем руки, личико Плих и плюх, плих и плюх Убегай грязь от чистюх.
Ты мне ручки подай, Да с кровати вставай, Умываться пойдём, Где водичка найдём!	Водичка серебристая Струится из-под крана. И мыло есть душистое, Совсем как в нашей ванной.
Кто не моет руки с мылом От среды и до среды. На мохнатом полотенце Отпечатаны следы.	Лейся, чистая водичка, Ты умой мне чисто личико, Шейку, ручки умывай, Ничего не забывай! Мылом, мылом чисто мойся, Ни о чем не беспокойся. Мыло не кусается, просто умывается.
Нам водичка - добрый друг, Скажут люди все вокруг. Мы на руки все польем, А потом играть пойдем. Говорим тебе - спасибо, Ты даешь ребятам силу.	Чище умойся, воды не жалей. Будут ладошки от мыла белей.
Руки мой перед едой,	Теплою водою

Грязные руки грозят бедой.	Руки чисто мою. Кусочек мыла я возьму И ладошки им потру.
Теплая водичка Умоет Тане личико, Пальчики — Антошке, Сашеньке — ладошки.	Чисто вымою я уши — Будут уши лучше слушать
Кто рукавчик не засучит, Тот водички не получит!	Руки надо чисто мыть, Рукава нельзя мочить!
Буль- буль- буль- бежит водичка, Все ребята любят мыться!	Катя, мой лицо и ручки мылом хорошо, Воду ты не разливай, Руки сухо вытирай.
Спасибо, водичка, за чистое личико!	Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда!
Полотенчиком пушистым Вытрем ручки очень быстро!	Брызги – вправо, брызги – влево, Мокрым стало наше тело!
Зайка начал умываться Видно в гости он собрался. Вымыл ротик, Вымыл носик , Вымыл ухо, Вот и сухо.	Моем, моем трубочиста Чисто чисто, чисто, чисто. Будет, будет трубочист Чист, чист, чист, чист.
Топики, топики, По водичке хлопики, Хлопики ладошками, Да босыми ножками!	Ах, водичка хороша! Хороша водичка! Искупаем малыша, Чтоб сияло личико!
Буль, буль, буль, Карасики. Моемся мы в тазике.	Плыви ко мне, рыбёшка, Словлю тебя ладошкой. Куда же ты уплыла,

Рядом лягушата, Рыбки и утята.	Скользкая, как мыло? А рыбонька купалась И в руки мне попалась!
Мы не ляжем рано спать: Дочку надобно купать. Тёплую водичку Льём на нашу птичку.	Нужно мыться непременно Утром, вечером и днем, Перед каждою едою, После сна и перед сном.
Таня, Машенька и Женька, Мойте руки хорошенько. Не жалейте мыла. Я уж стол накрыла.	Надо, надо умываться По утрам и вечерам, А не чистым трубочистам Стыд и срам! Стыд и срам! Да здравствует мыло душистое И полотенце пушистое, И зубной порошок И густой гребешок!

Приложение 3

Конспект НОД «Спасибо зарядке – здоровье в порядке».

Задачи. Учить детей следить за своим здоровьем, заботиться о нём. Закрепить с детьми части тела человека и расширять представление детей об упражнениях для разных частей нашего тела. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, ежедневно делать утреннюю гимнастику.

Ход занятия.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми?

Дети.

Воспитатель. В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрая пословица говорит: Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Воспитатель. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

Ответы детей.

Воспитатель. Как вы понимаете, что такое здоровье?

Ответы детей.

(раздаётся стук в дверь, входит Нолик)

Нолик *(потягиваясь)*. Здравствуйте, ребята. А-а-а-! *(отмахивается)*!

У вас занятие, а я не хочу заниматься. Я спать хочу!

Воспитатель. Ребята, как вы думаете, почему Нолик спать хочет?

Дети. Он не выспался, не умылся, не сделал зарядку.

Воспитатель. Нолик, нужно вовремя спать ложиться, а утром сделать зарядку, умыться, почистить зубы, тогда ты будешь бодрым, и у тебя будет хорошее настроение.

Нолик *(смущаясь)*. Я не делал зарядку.

Воспитатель. Мы поможем тебе, и все вместе её сделаем.

Физкультминутка.

Одолела нас дремота,

Шевельнуться неохота.

Ну-ка, делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз, потянись,
Окончательно проснись.
Все ребята дружно встали
И на месте зашагали.
На носочках потянулись.
Как пружинки мы присели,
А потом тихонько сели.

Воспитатель. Нолик, ты чувствуешь себя бодрым после зарядки?

Нолик. У меня сейчас хорошее настроение.

Воспитатель. Утром обязательно надо делать зарядку и тогда у вас будет хорошее настроение весь день. Зарядка даёт человеку силу, энергию, бодрость и красоту.

Ребята, как вы думаете, зарядку нужно делать только утром?

Дети. Да, нет.

Воспитатель. Конечно, ребята, зарядку нужно делать в любое время. Вспомните, когда мы рисуем, устают пальцы рук и мы делаем пальчиковую гимнастику. Если долго бегать, устают ноги, если долго сидеть, устаёт спина. Для каждой части нашего тела есть специальные упражнения.

Какие части тела у человека вы знаете?

Дети. Голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги, пальцы, глаза, уши.

Воспитатель. Мы знаем много упражнений для разных частей тела, делаем их на занятиях, на прогулке, в играх. Сейчас мы сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.
Кто с тобою рядом слева, громко быстро отвечай!
А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.
Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.
А теперь посмотрим вверх – там высокий… (потолок).
А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Воспитатель. Ребята, о чём мы сегодня говорили?

Дети. Об утренней зарядке, её нужно делать обязательно каждый день. Надо делать упражнения для разных частей тела. Учили гимнастику для глаз.

Воспитатель. Зачем нужно делать зарядку.

Дети. Она укрепляет здоровье, даёт силу, красоту, бодрость и хорошее настроение.

Воспитатель. Нолик, не забывай делать по утрам зарядку. И вы ребята, делайте зарядку, и здоровье будет в порядке.

(*Дети совместно с воспитателем делают зарядку под музыку).*

Приложение 4

Загадки о здоровом образе жизни

- Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

- Там, где губка не осилит,

Не домоет, не до мылит,

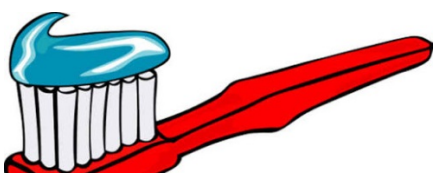
На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка)

- Хвостик из кости,



А на спинке – щетинка. (Зубная щётка)

- Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

- Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

- Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой.

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов. (Душ)

- Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой. (Шампунь)

- Не смотрел в окошко –

Был один Антошка.

Посмотрел в окошко –

Там второй Антошка.

Что это за окошко,

Куда смотрел Антошка? (Зеркало)

- Грязнулю всегда выручает ... (Вода)

- Мойдодыру я родня,

Отверни-ка ты меня,

И холодною водою

Живо я тебя умою. (Кран с водой)

- Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Гребешок)

- Зубов много, а ничего не ест. (Расчёска)

Приложение 5

Художественно - эстетическое развитие

Аппликация: «Яблоко»

Предварительная работа: дидактическое упражнение «Яблоки» (развитие чувства формы и цвета). Занятие по рисованию гуашевыми красками «Мой весёлый, звонкий мяч…». Обследование формы яблок, рассматривание иллюстраций фруктов (яблоки).

Цель: Развивать мелкую моторику.

Задачи:

1. Учить детей составлять аппликативный образ из готовых форм (яблоки). 2.Закреплять знание цветов: красный, жёлтый, зелёный. Развивать мелкую моторику.

3. Воспитывать интерес к аппликации.

Театрализованная деятель

Цель: Создавать условия дл
характера, настроения, выраженных

Задачи:

1) способствовать развитию реч

2) развитие эмоционального во
курочки, мышки;

3) развитие звукового восприяти

4) развитие умения сочетать дви

5) развитие творческих способностей, музыкальности;

6) создать у детей радостное настроение.

Предварительная работа:

1. разучивание потешек;
2. ознакомление с полезными продуктами;
3. разучивание игры «Курочка – пеструшечка»;

Приложение 7

Сюжетно-ролевая игра «Кукла Катя заболела»

Цель - формирование навыков взаимодействия.

Задачи:

• Формировать коммуникативные навыки общения.

• Расширять представления детей о профессии врача, обогащать словарь словами «фонендоскоп», «штапель».

• Обеспечить узнавание атрибутов врача (халат, шапочка, фонендоскоп, штапель для осмотра горла, градусник, шприц, йод, вата, микстура)

• Вызвать желание помочь, пробудить чувство сплочённости в совместной деятельности, формировать положительные эмоции в отношениях друг с другом.

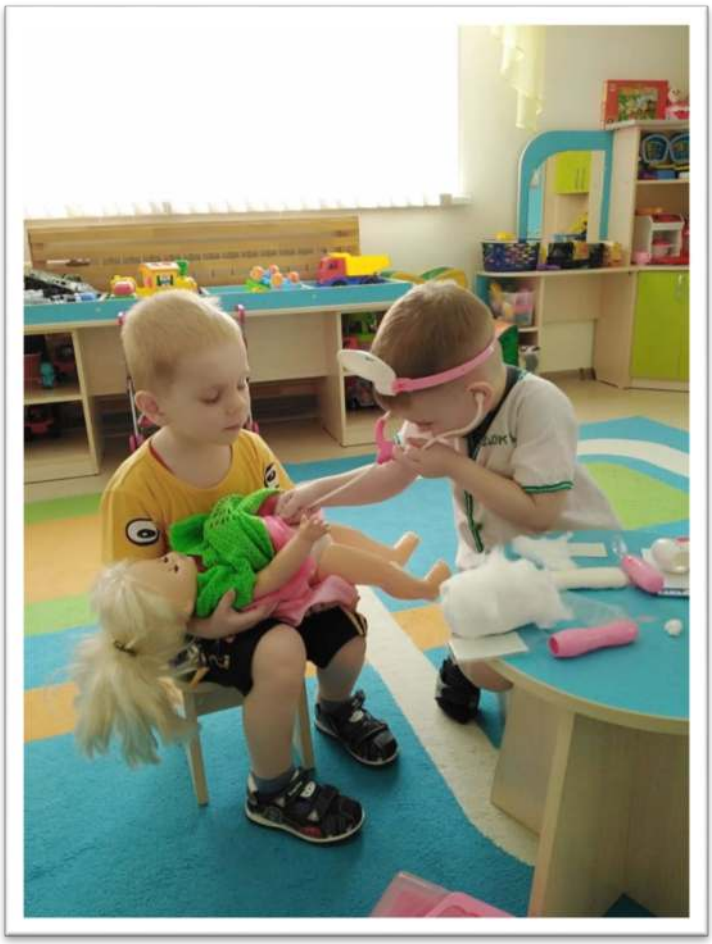
Предварительная работа:

• Чтение К. И. Чуйковского «Айболит», Образцов П. «Лечу куклу», Берестов В. «Читалочка», «Лисица медсестра».

• Экскурсия в медицинский кабинет;

• Рассматривание картинок, изображающих работу врача;

• Рисование «Таблетка».



Приложение 8

Сюжетно - тематическое занятий по физической культуре.

Сюжетное занятие - одна из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений.

Цель: укрепление здоровья, создание положительных эмоций у детей.

Задачи:

- ✓ развитие координации движений;
- ✓ укрепление мышечного аппарата стопы;
- ✓ обучение ползанию на средних четвереньках;
- ✓ закрепление умения прыгать на всей ступне с работой рук;
- ✓ совершенствование навыков ходьбы «змейкой»;
- ✓ воспитание навыков самоорганизации.

Приложение 9

Спортивный досуг «Маша и медведь»

Цель: сохранение и укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие детей.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки; формирование свода стопы.
2. Развитие двигательных умений и навыков (бег, ползание, лазанье).
3. Развитие психофизических качеств (выносливость, быстрота, ловкость).
4. Развитие двигательных способностей (равновесие, координация движений, скоростно-силовые способности).
5. Создание благоприятного эмоционального фона.

Приложение 10

Дыхательная гимнастика

Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья.

Значение такой гимнастики для общего физического развития дошколят велико, ведь:

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка

- упражнения учат ребятишек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой

- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья

- дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Приложение 11

Закаливающие процедуры.

Для закаливания детей необходимы основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы: постепенность, систематичность, комплексность и учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

✓ Закаливание создаёт основу для физического и психического развития детей раннего возраста.

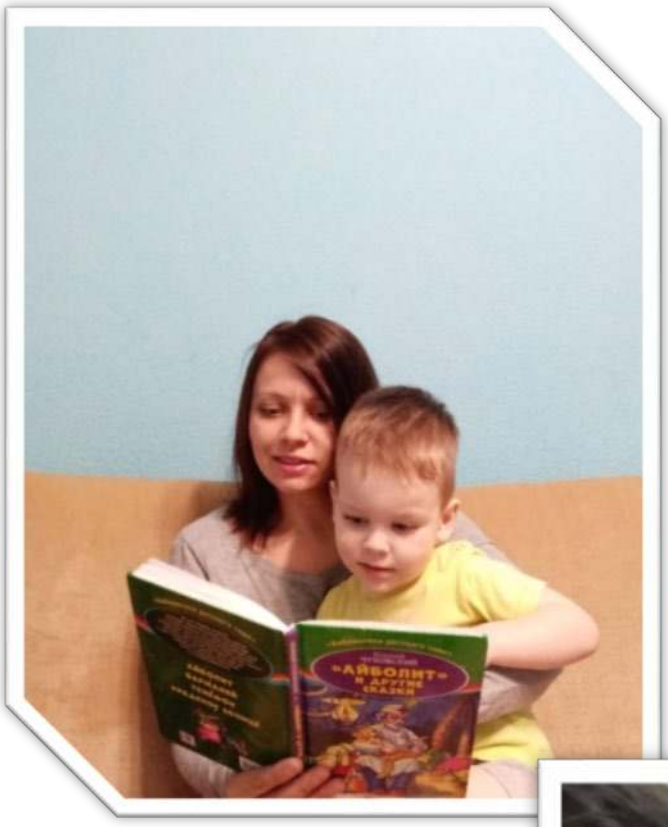
✓ Закаливание — это активный процесс, который формирует сознательное активное отношение к физическому воспитанию.

✓ Закаливающие процедуры способствуют укреплению здоровья и снижения заболеваемости у детей раннего возраста.

Приложение 12

«Путешествие в город здоровья вместе с мамой»

Цель: Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.



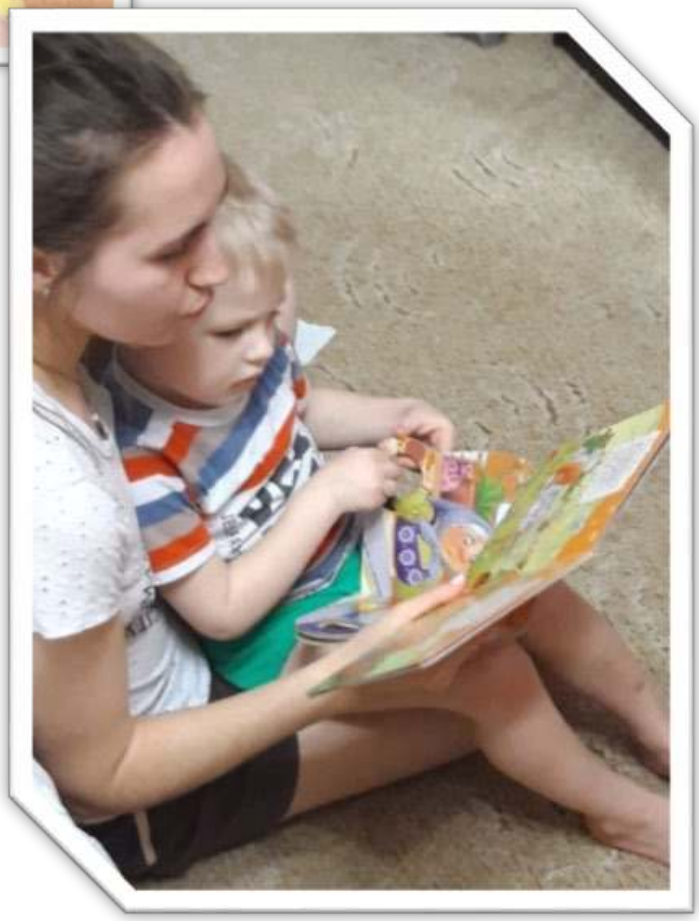
Задачи: • Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни.

• Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;

• Дать представление о полезной и вредной пище для здоровья человека.

• Дать знания о пользе и вреде лекарств.

• Развивать умение правильно пользоваться предметами личной гигиены.



Приложение 13

Консультация для родителей:

«Здоровое питание - залог здоровья ваших детей»

Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?» Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушёные овощи, молочные блюда и кисель? Как приготовить различные полезные блюда и напитки?

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, - это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфеткой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

Это следует знать!

• Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

• Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.

• Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо.

• Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.

• Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.

• Важны осознание родителями проблемы и желание её решать.

• Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание, положительный пример взрослого).

• Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях).

Пять правил детского питания.

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

4. Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.

5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

Надо приучать детей:

• Участвовать в сервировке стола;

• Перед едой тщательно мыть руки;

• Жевать пищу с закрытым ртом;

• Есть самостоятельно;

• Есть только за столом;

• Правильно пользоваться ложкой, вилкой.

• Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;

• Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку кушать разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду не единых взглядов на этот счёт.

Приложение 14

Памятка для родителей «Как не надо кормить ребёнка. Семь великих и обязательных «НЕ»»

1. НЕ принуждать. Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.

2. НЕ навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

3. НЕ ублажать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить.

4. НЕ торопить. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное.

5. НЕ отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен.

6. НЕ потакать, но понять. Нельзя позволять ребёнку кушать что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, мороженого).

7. НЕ тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.

Приложение 15

«Знакомство детей с профессией фармацевт»

Цель: введение детей в мир профессий взрослых через ознакомление с профессией аптекарь и фармацевт.

Задачи:

- ✓ формировать представление детей в значимости профессии фармацевт и специфике работы;
- ✓ дать детям представление о специальном фармацевтическом оборудовании (весы, керамические ступки, пестик, колбы, фильтр, пинцет, гири);
- ✓ познакомить детей со способом приготовления некоторых лекарственных форм