Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

№137 «Детский сад присмотра и оздоровления»

Проект

«Будь здоров! Расти большой»

Выполнила воспитатель;

Ширяева Е.В 1кв.к

Кемерово, 2019

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРОЕКТА**

**Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА** | «Будь здоров! Расти большой!» |
| **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА** | низкая заинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей, недостаточные знания детей о здоровом образе жизни стало причиной создания этого проекта. |
| **НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЕКТА** | оздоравливающий |
| **ТИП ПРОЕКТА** | Информационно-игровой |
| **УЧАСТНИКИ И АДРЕСАТЫ ПРОЕКТА** | дети средней группы, родители, педагоги группы |
| **АННОТАЦИЯ** | В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и мира.  Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века и будущим России.  Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.  По мнению ученых, необходима сконцентрированность на детском периоде жизни, т. к. именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.  В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.  Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. |
| **ЦЕЛИ** | Формирование у детей основ здорового образа жизни. |
| **ЗАДАЧИ** | 1. Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. 2. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. 3. Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания. 4. Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека. 5. Способствовать осознанному выполнению правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих. 6. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта. |
| **РЕСУРСЫ:**  **информационные,**  **кадровые,**  **материально-технические,**  **нормативно-правовые** | Нормативно–правовая база: - «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990); - Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; - ФГОС ДО (дошкольное образование) Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155;  Устав ДОУ.  Методическая база: · диагностические методики: · наблюдение · Методика проектирования в детском саду Н.П. Битютская · Кадровое обеспечение: · педагоги-воспитатели; · методист детского сада; · педагог-логопед Технические и материальные ресурсы: · наглядные материалы; · дидактические игры; · материалы для работы с родителями; · компьютер, проектор. · Аудио, видео, печатные материалы |
| **ПРОДУКТ ПРОЕКТА** | Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта. Получение детьми знаний о ЗОЖ. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия. Сформированность гигиенической культуры.  Цели и задачи проекта выполнены. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **этапы** | **Цели и задачи** | **Содержание (проектные мероприятия)** | **Ответственный за реализацию этапа** | **Сроки реализации** |
| Подготовительный | • изучение передового психолого-педагогического опыта по здоровьесбережению детей;  • изучение и подбор методической литературы, иллюстрированного материала по данной теме;  • подбор игр, упражнений, комплексов гимнастики (утренней, пальчиковой, дыхательной и после сна), физкультминуток. | Беседа»Что такое здоровье и как его приумножить»; Беседа «Правила поведения на улице»; Беседа «Здоровые зубки»; Беседа «Микробы и вирусы» Беседа: Где живут витамины? Сказка-беседа «В стране Болючке». Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта, беседа о видах спорта. «От простой воды и мыла у микробов тают силы» «Откуда берутся болезни?»  Индивидуальные беседы с родителями . «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания», «Одежда детей зимой». Цель: повышение родительской компетентности в вопросах профилактики заболеваний, активизация здорового образа. Памятка «Закаливание в домашних условиях». Цель: повышение родительской компетентности в вопросах охраны здоровья детей. Круглый стол «Здоровье детей в наших руках» | Ширяева Е.В. | 11-21 ноября |
| Основной | Ежедневные мероприятия: утренняя гимнастика, солевое полоскание горла, пробуждающая гимнастика, ходьба по корригирующим дорожкам, солевое закаливание, физкультминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, прогулка, подвижные игры на свежем воздухе. | «Что полезно кушать, а что вредно»; «Что вредно, а что полезно для зубов»; «Кто больше назовёт полезных продуктов питания» «Предметы личной гигиены» «Чудесный мешочек» «Что изменилось?»  «Быстро возьми, быстро положи», «Лягушка и цапли», «Кого назвали, тот и ловит»; Игра-эстафета «Собери мусор» (для мальчиков): Игра-эстафета «Помой посуду» (для девочек): «Пчелки и ласточка», «Гуси-лебеди»  Опыт «Носарий». Познакомить с функцией носа и его строением. Литература: Дыбина «Неизведанное рядом» с.44 |  | 22-29 ноября |
| Заключительный | Проведение игры – викторины «Мы здоровью скажем: «ДА!»  • Оформление выставки коллажей: «Мы за здоровый образ жизни», «Полезные и вредные продукты», «Дерево здоровья»  Продукт проектной деятельности:  1. Подборка подвижных игр по программе «Выходи играть во двор».  2. Подборка здоровьесберегающих игр.  3. Оформление выставки коллажей: «Мы за здоровый образ жизни», «Полезные и вредные продукты», «Дерево здоровья».  4. Информационный материал в родительском уголке «Закаливание в домашних условиях»  5. Презентация проекта здоровья с полученными результатами. | «Шишки, желуди, каштаны», игры «Затейники», «Перепрыгни ручеек», «Собиралки-запасалки». Литература: Программа «Выходи играть во двор» Игра – викторина «Мы здоровью скажем: «ДА!»  А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»» К.Чуковский «Федорино горе».  Лепка «Витамины с огорода» «Витамины с сада»  «Мойдодыр» «Про бегемота, который боялся прививок» | . | 2-17 декабря |

|  |  |
| --- | --- |
| **Проектные риски** | **Пути их минимизации** |
| Пассивное отношение родителей к проектной деятельности  Недостаточные знания детей для проведения конкретных мероприятий | Вовлечение пассивных родителей посредством индивидуальных консультаций, отдельных поручений.    Предварительная подготовка детей родителями в домашних условиях. |

**Список литературы**

1.  В.И.Теленчи. Физическое воспитание.

2.  Е.М.Белостоцкая,  В.И.Теленчи. Здоровье детей наша забота.

3.  Е.Н.Вавилова. , Укрепляйте здоровье детей.

4.  Т.И.Осокина. , Е.А.Тимофеева. Организация физкультурных досугов, развлечений в детском саду.

5.  П.Ф.Островская.  Пусть ребенок растет здоровым.

6.  М.А.Рунова.  Движение день за днем.

**Отчет о реализации проекта**

**«Будь здоров! Расти большой!»**

**в средней группе**

**Актуальность.** Низкая заинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей, недостаточные знания детей о здоровом образе жизни стало причиной создания этого проекта.

**Направленность проекта:** оздоравливающий

**Тип проекта**: информационно-игровой.

**Продолжительность проекта**: краткосрочный с 11.11.2019г. по 17.12.2019 г.

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

**По срокам реализации** – краткосрочный

**Аннотация к проекту**:

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и мира.

Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века и будущим России.

Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

По мнению ученых, необходима сконцентрированность на детском периоде жизни, т. к. именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

**Цель проекта**: Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Задачи проекта**:

• Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

• Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

• Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.

• Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.

• Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Методы и формы работы**: игровая деятельность (сюжетно-ролевые, дидактические игры, игры-драматизации, подвижные игры); гимнастики (утренняя, пробуждающая, пальчиковая, дыхательная), беседы, наблюдения, продуктивная деятельность, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов.

**Ожидаемые результаты:**

**Для детей**:

• повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

• сформированность гигиенической культуры;

• улучшение соматических показателей здоровья;

• наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей**:

• сформированность представления о важности совместной двигательной деятельности с детьми;

• заинтересованность в здоровом образе жизни в семье;

• повышение уровня знаний о здоровьесберегающих технологиях и оздоровительных мероприятиях;

• повышение уровня знаний родителей о физических умениях и навыках детей.

**Для педагогов**:

• повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов; внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;

• личностный и профессиональный рост.

**I этап** – подготовительный:

• изучение передового психолого-педагогического опыта по здоровьесбережению детей;

• изучение и подбор методической литературы, иллюстрированного материала по данной теме;

• подбор игр, упражнений, комплексов гимнастики (утренней, пальчиковой, дыхательной и после сна), физкультминуток.

**II этап** – основной:

Ежедневные мероприятия: утренняя гимнастика, солевое полоскание горла, пробуждающая гимнастика, ходьба по корригирующим дорожкам, солевое закаливание, физкультминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, прогулка, подвижные игры на свежем воздухе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма реализации | Дата | Содержание |
| Беседы с детьми, ситуации общения | 11.11  12.11  13.11  14.11  15.11  18.11  19.11  20.11  21.11 | Беседа »Что такое здоровье и как его приумножить»; Беседа «Правила поведения на улице»; Беседа «Здоровые зубки»; Беседа «Микробы и вирусы» Беседа: Где живут витамины? Сказка-беседа «В стране Болючке». Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта, беседа о видах спорта. «От простой воды и мыла у микробов тают силы» «Откуда берутся болезни?» |
| Дидактические игры | 22.11 16.11 25.11 21.11 26.11 24.11 | «Что полезно кушать, а что вредно»; «Что вредно, а что полезно для зубов»; «Кто больше назовёт полезных продуктов питания» «Предметы личной гигиены» «Чудесный мешочек» «Что изменилось?» |
| Подвижные игры | 27.11;  28.11;  29.11; | «Быстро возьми, быстро положи», «Лягушка и цапли», «Кого назвали, тот и ловит»; Игра-эстафета «Собери мусор» (для мальчиков): Игра-эстафета «Помой посуду» (для девочек): «Пчелки и ласточка», «Гуси-лебеди» |
| Веселые соревнования | 2.12  3.12  4.12  5.12  6.12 | «Шишки, желуди, каштаны», игры «Затейники», «Перепрыгни ручеек», «Собиралки-запасалки». Литература: Программа «Выходи играть во двор» Игра – викторина «Мы здоровью скажем: «ДА!» |
| Чтение | 9.12  10.12  11.12 | А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»» К.Чуковский «Федорино горе». |
| Творческая мастерская | 12.12  13.12 | Лепка «Витамины с огорода»  «Витамины с сада» |
| Просмотр мультфильма | 16.12  17.12 | «Мойдодыр» «Про бегемота, который боялся прививок» |
| Экспериментирование: | 25.11 | Опыт «Носарий». Познакомить с функцией носа и его строением. Литература: Дыбина «Неизведанное рядом» с.44 |
| Работа с родителями | 14.11  18.11  25.11 | Индивидуальные беседы с родителями . «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания», «Одежда детей зимой». Цель: повышение родительской компетентности в вопросах профилактики заболеваний, активизация здорового образа. Памятка «Закаливание в домашних условиях». Цель: повышение родительской компетентности в вопросах охраны здоровья детей. Круглый стол «Здоровье детей в наших руках» |

**III этап**- заключительный

• Проведение игры – викторины «Мы здоровью скажем: «ДА!»

• Оформление выставки коллажей: «Мы за здоровый образ жизни», «Полезные и вредные продукты», «Дерево здоровья»

Продукт проектной деятельности:

1. Подборка подвижных игр по программе «Виходи играть во двор».

2. Подборка здоровьесберегающих игр.

3. Оформление выставки коллажей: «Мы за здоровый образ жизни», «Полезные и вредные продукты», «Дерево здоровья».

4. Информационный материал в родительском уголке «Закаливание в домашних условиях»

5. Презентация проекта здоровья с полученными результатами.

**Продукт проекта**: Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта. Получение детьми знаний о ЗОЖ. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия. Сформированность гигиенической культуры.

Цели и задачи проекта выполнены.

**Список литературы**

1.  В.И.Теленчи. Физическое воспитание.

2.  Е.М.Белостоцкая,  В.И.Теленчи. Здоровье детей наша забота.

3.  Е.Н.Вавилова. , Укрепляйте здоровье детей.

4.  Т.И.Осокина. , Е.А.Тимофеева. Организация физкультурных досугов, развлечений в детском саду.

5.  П.Ф.Островская.  Пусть ребенок растет здоровым.

6.  М.А.Рунова.  Движение день за днем.

**Приложение 1**

**Круглый стол «Здоровье детей в наших руках»**

Цель: создание ситуации, позволяющей каждому родителю раскрыть содержание своего собственного опыта в воспитании ребенка.

Задачи:

– ознакомить родителей с особенностями физического развития дошкольников;

– ознакомить родителей с результатами развития физических возможностей дошкольников на занятиях физической культуры. Дискуссия с родителями.

Вопросы:

o Развитие умения переносить знания, полученные на занятиях физической культуры в повседневную жизнь.

o Что должна сделать семья для решения данной проблемы?

o Что нужно знать родителям о физиологии дошкольника?

o Что же такое здоровье? (Ответы родители записывают и прикрепляют на «дерево здоровья» в виде листьев)

Здоровье - сила и ум,

- Здоровье – это настроение.

- Здоровье - это красота.

Здоровье – богатство, которое не продается и не покупается

- Здоровье – счастье

- Здоровье – смех

- здоровье - это эмоциональное состояние

- здоровье - это то, что нужно беречь

- здоровье - мы и природа

- здоровье - дружная семья

o Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы также вывешиваются на «дереве здоровья»: - следить за физическим состоянием,

- не заниматься самолечением,

- правильно питаться, - следить за состоянием зубов,

- передавать виды деятельности,

- спать не менее 7-8 часов в сутки,

- заниматься спортом или физическими упражнениями,

- закаливать свой организм (аромотерапия, фитотерапия, цветотерапия+),

Из ответов, которыми украшено «дерево здоровья», формулируется и обобщается «Кодекс здоровья» (Зачитывают родители на листочках)

1. Помни: Здоровье не все, но все без здоровья - ничто!

2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.

3. Здоровье - не только физическая сила, но и душевное равновесие.

4. Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

5. Здоровье - это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

6. Здоровье - это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

7. Здоровье - социальная культура человека, культура человеческих отношений.

8. Здоровье - это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

9. Здоровье - это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий, зависит от тебя и от твоего образа жизни.

10. Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

11. Помни: солнце нам друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

12. Ходи периодически по земле босиком - земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.

14. Семья - наша опора и наше счастье: делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал нужность и зависимость друг от друга.

15. Люби нашу землю - мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему он дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!

16. Здоровье - наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить - хочешь быть здоровым - будь им!

Игра «Кто быстрее соберёт фразу».

Здоровье ни за какие деньги не купишь.

Чисто жить – здоровым быть.

Чистая вода – для хворобы беда.

Здоровым быть – горе забыть.

Береги платье снова, а здоровье смолоду.

В здоровом теле – здоровый дух.

Самое ценное у человека – жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье.

Я здоровье берегу, сам себе я помогу.

Здоровье дороже золота.

Игра «Незаконченное предложение». (воспитатель бросает мяч и говорит часть фразы, родитель заканчивает фразу).

Мой ребенок будет здоров, если будет …. каждый день делать гимнастику.

Мой ребенок будет здоров, если будет …. правильно и вовремя питаться.

Мой ребенок будет здоров, если будет …. закаляться.

Мой ребенок будет здоров, если будет …соблюдать режим дня.

Мой ребенок будет здоров, если будет … заниматься физкультурой.

Родителям предлагается составить коллажи «Полезные и вредные продукты», «Мы за здоровый образ жизни».

Полезные советы на каждый день.

* Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.
* Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
* Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
* Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
* Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.
* Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
* Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
* Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
* Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
* Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
* Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

**Приложение 2**

**Викторина «Мы здоровью скажем: «ДА!»**

Цель: формировать мотивацию к укреплению и сохранению своего здоровья.

Задачи:

- развивать и совершенствовать культурно – гигиенические навыки,

- следить за чистотой тела и его частями, - определять во фруктах и овощах наличие витаминов А, В, С, Д, Е.

- знать, что природные факторы оказывают большое влияние на здоровье человека.

Ход игры:

- «Здравствуйте»! При встрече люди обычно говорят эти хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

-Ребята, как вы думаете что означает слово «здоровье»?

-Что можно сказать о здоровом человеке, какой он?

Круг добра: Сейчас, передавая мяч по кругу, мы пожелаем друг другу здоровья.

-А вы знаете, что нужно делать для того, чтобы быть здоровым? Вот сейчас, чтобы узнать кто из вас больше и лучше знает, как быть здоровым, я предлагаю поиграть. Игра наша называется «Мы здоровью скажем: ДА! » Эта игра о правилах здоровья. Чтобы игра прошла весело и интересно, я предлагаю разделиться на две команды:

«Витаминки» и «Крепыши».

Внимание! Первый конкурс называется «Продолжи изречение» Я начну, а вы продолжайте, Дружно хором отвечайте!

1. - Холода не бойся, сам по пояс… .(мойся) .

- Больной лечись, а здоров (берегись) .

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

- Здоровье дороже … .(богатства)

- Солнце, воздух и вода …. (наши верные друзья) .

- Кто любит спорт, тот …. (здоров и бодр) .

- Кто спортом занимается, тот силы … .(набирается) .

- Здоровье дороже …. (богатства) .

Второй конкурс «Организм человека», поочередно каждая команда будет отрывать лепесток на котором изображена картинка и отвечать для чего это нам необходимо а, за правильный ответ вы получаете балл.

1. Уши

2. Скелет

3. Язык

4. Мозг

5. Мышцы

6. Сердце

7. Зубы

8. Кожа

Педагог: Молодцы. Заниматься физкультурой полезно, а веселой вдвойне. Каждая минута, посвященная спорту, продлевает жизнь человека на час, а веселому спорту на два. Не верите? Убедитесь сами. Приглашаем всех выйти и исполнить песню «Солнышко лучистое»

А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я! ", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

• кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

• кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

• кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;

• кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;

• ну, а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;

• кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;

• кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;

• кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

• кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

• кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Третье задание «Загадки от Мойдодыра».

Хожу, брожу не по лесам, А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. (Расческа)

Ускользает, как живое, Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться Руки мыть не ленится. (Мыло)

Волосистою головкой В рот она влезет ловко

И считает зубы там По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

Лег в карман и караулю Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Говорит дорожка – Два вышитых конца:

- Помойся ты немножко, Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня Испачкаешь меня. (Полотенце)

Там, где губка не осилит, Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру: Пятки, локти с мылом тру

, И коленки оттираю, Ничего не забываю. (Мочалка)

Четвертое задание самое вкусное, оно про витамины. Вот сейчас мы и проверим что вы о них знаете. Каждая команда получает карточки с названием витамин и картинки с продуктами, вам нужно определить какой продукт относится к витамину А, В, С, Д,

А: морковь, помидор, печень, жирный творог, молоко, рыбий жир.

С: овощи, фрукты, черная смородина, шиповник, перец болгарский, лимон, капуста.

Д: молоко, яйца, жирная рыба, сыр, печень трески, солнце, рыбий жир.

Е: злаковые, бобовые, брюссельская капуста, брокколи, ягоды шиповника, облепихи, черешня, семена яблок и груш. Также его достаточно много в семенах подсолнечника, арахисе, миндале Воспитатель: Молодцы! Сегодня на нашей викторине вы показали свои знания о том, что нужно заниматься физкультурой, вести здоровый и подвижный образ жизни, соблюдать правила личной гигиены

На прощанье мой наказ: Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень, Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт – ура!

**Приложение 3**

**Художественное слово, используемое в работе с детьми:**

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.

И неплохо есть лимон

Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

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.

Нельзя:

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

**Потешки при умывании**

Водичка-водичка,

Умой Настино личико,

Настя кушала кашку,

Испачкала мордашку.

Чтобы девочка была

Самой чистенькой всегда,

Помоги, водичка,

Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!

Кран откройся, нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!

Мойся шейка, хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся,

Грязь смывайся, Грязь смывайся!

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Катя умывается, Солнцу улыбается!

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы Веселей цветы и птицы!

Катя умывается, Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,

Умой Лешино личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица, Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку По-нем-ножку.

Лейся, лейся, лейся По-сме-лей

- Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мылкое,

Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:

Если б грязнуля вспомнил про мыло

– Мыло его, Наконец, бы отмыло.

**Приложение 4**

**В стране Болючке.**

**Очень серьёзная 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.

**Приложение 5**

**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.