

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»**

Проект на тему:  
**«Я хочу быть здоровым»**



Разработчик:  
Биннатов Г.А.

г.Когалым 2022

## План работы по реализации проекта

<b>Тип проекта</b>	<b>информационно-практический</b>
<b>Срок реализации проекта:</b>	<b>долгосрочный (с 1.10.2022г.по 30.12.2022г.), групповой.</b>
<b>Участники проекта:</b>	<b>Воспитатель, дети, родители</b>
<b>Актуальность проекта:</b>	Формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка
<b>Проблема проекта:</b>	Здоровье детей и их развитие – одна из главных Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Таким образом, тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.
<b>Цель проекта:</b>	углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих
<b>Задачи проекта:</b>	-обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах; - формировать представление детей о здоровье и здоровом питании;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать у детей мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье.</li> <li>- создать положительный эмоциональный настрой от совместной деятельности с детьми;</li> <li>- укрепить контакт с родителями.</li> <li>- пропаганда в развитии потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.</li> </ul>
<b>Ожидаемый результат для детей:</b>	Проект «Я хочу быть здоровым» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.
<b>1. Подготовительный этап:</b>	
<b>Формы работы с детьми</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- подбор цикла бесед по ЗОЖ для детей;</li> <li>2. создание картотеки подвижных и дидактических игр;</li> <li>3. создание сборника загадок и потешек по ЗОЖ;</li> <li>4. Физкультурные развлечения,</li> <li>5. ООД</li> <li>6. Ежедневная утренняя гимнастика, и гимнастика после сна</li> </ol>
<b>Формы работы с родителями</b>	<p><b>Анкета для родителей</b> «Здоровый образ жизни»,</p> <p><b>Буклеты:</b> «Сказка ложь – да в ней намёк» (терапевтическое значение сказок), «Комплекс зрительной гимнастики на каждый день», «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия».</p> <p><b>Консультации для родителей:</b> «Роль семьи в формировании здорового образа жизни», «Здоровая осанка», «Как заставить ребенка есть фрукты и овощи», «Компьютер - плюсы и минусы», «Закаливание, методика, противопоказания», «Больше внимания осанке»; консультация-практика «Двигательные игры-разминки»</p> <p><b>Папки-передвижки:</b> «Соблюдаем режим дня – сохраняем здоровье!», «10 правил здорового образа</p>

	<p>жизни».</p> <p>Знакомство родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в д/с.</p> <p>Рекомендации родителям о факторах влияющих на физическое здоровье ребенка.</p> <p>Беседа с родителями о личной гигиене дошкольников.</p> <p>«Декада по пропаганде ЗОЖ, по профилактике употребления алкогольной, табачной продукции, наркотиков и других психоактивных веществ»</p> <p><b>Фотовыставка</b> «Со спортом дружить – здоровым быть», «Я люблю овощи и фрукты!», «Мой активный отдых», «Мама, папа, я – здоровая семья!».</p> <p><b>Конкурс</b> «Нестандартное физкультурное оборудование».</p> <p><b>Родительские собрания:</b> «Мы то, что мы едим», «Здоровый образ жизни – хорошая привычка», «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни», «Сохранение здоровья — важнейшая составляющая защиты детей».</p>
<p><b>2. Основной этап:</b></p>	
<p><b>Физическое развитие</b></p>	<p><b>П/И:</b> «Путешествие в страну чистоты», «Путешествие в страну здоровья», «К нам пришел Незнайка», «Полезная и вредная еда», «Пищевое лото», «Что такое хорошо, что такое плохо» «Что ты знаешь», «Выше ноги от земли», «Ловля обезьян», «Бездомный заяц», «Ручеек»; «Пчёлки» «Рябина и птицы», «Перемена мест», «Кто больше соберёт грибов?», «Медведь и дети», «Подбрось - поймай», «Разбуди кота», «Не попадись», «Утки и селезень», «Выходи, подружка»,</p> <p>«Самолёты», «Перелёт птиц», «Туча и лучики», «Где мой дом?», «Кот Васька», «День и ночь», «Не сбивай», «Ловишки», «Оденем куклу», «Поезд», «Грузовики», «Салки», «Найди себе пару», «Лиса и</p>

	<p>куры», «Найди и промолчи», «Грузовики», «Самолетики и тучи», «Птички и кошка», «Совушка», «Охотник и зайцы», «Кролики», «Кот и мыши», «Пузырь», «Зайцы и волк», «Найди свой домик», «Гуси», «Беги к тому, что назову», «Воробьишки и кот», «День и ночь», «Зайка, лови!», «Барашек», «Ушки», «След в след», «Запасаемся шишками», «Поезд». «Школа мяча». «Веселые снежинки» «Попади в обруч», «Снежки и ветер», «Берегись заморожу».</p> <p>«Цветные автомобили», «Трамвай», «Лошадки», «Ловишки», «Кролики», «Кот и мыши», «Пузырь», «Через ручеек», «Самолеты», «Зайцы и волк», <b>Игровые упражнения:</b> « Не пропусти мяч», «Не задень», « Прокати обруч», «Вдоль дорожки», «Подбрось, поймай», « Кто быстрее добежит до кубика»</p> <p>-Прслушивание аудиозаписи «Зарядка»</p> <p>-Гимнастика для глаз,</p> <p>-Физкультурные занятия</p> <p>-Ежедневное проведение утренней зарядки, бодрящей гимнастики.</p> <p>-Ходьба по «тропе здоровья».</p> <p>ИКТ «зимние виды спорта.</p> <p><b>Спортивные развлечения:</b></p> <p>«Осень»</p> <p>«Синичкин день»;</p> <p>«В гости к ёлке»;</p> <p>«На лыжах в гости к медведю»,</p>
<p><b>Социально-коммуникативное развитие</b></p>	<p>Беседы по ЗОЖ:</p> <p>«Выходной день в нашей семье»</p> <p>« Что такое витамины и где их найти». «Путешествие хлебного комочка»</p>

«Об охране органов дыхания»,  
«Культура еды- серьезное дело»,  
«Пейте дети молоко-будете здоровы», «Сохрани свое  
здоровье сам»,  
«О режиме дня»  
«Почему нельзя шуметь во время еды»,  
«О пользе купания и умывания»,  
«Для чего люди кушают».

**Ситуативный разговор:**

«Когда следует мыть руки?»

**Практическое упражнение:** «Знакомство с  
правилами этикета»

**Дидактические игры:**

«Режим дня»

«Почему нельзя шуметь во время еды»,

«О пользе купания и умывания»,

«О здоровой пище»,

«Если малыш поранился»,

«Первая помощь»

«Витаминная семья»

«Овощи», «Фрукты» «Узнай по описанию»,

«Что приготовить из овощей и фруктов»

-Рассматривание картинок: «Зарядка», «Как я  
кушаю», «Умываюсь»

Игровая ситуация: «К нам пришла медсестра.» -  
выполнение правил общения со взрослыми

**Сюжетно-ролевая игры :**

«Витаминный обед для гостей»

**Игровая ситуация:** «К нам пришла медсестра.».

<p><b>Речевое развитие</b></p>	<p>Загадывание загадок про овощи и фрукты, про гигиену, про режим дня</p> <p>Беседа на тему: «Правила гигиены», «Осенний урожай», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультминутка «А теперь на месте шаг», «Листики падают осень пришла», «Я мороза не боюсь».</li> <li>• Просмотр мультфильма «Мойдодыр» К. Чуковского</li> </ul> <p><b>Чтение художественной литературы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. М. Горький «Война грибов»</li> <li>2. В. Бианки «Первая охота»</li> <li>3. К. Чуковский «Федорино горе»</li> <li>4. Л. Толстой «Хотела галка петь»</li> <li>5. С. Маршак «Вот какой рассеянный»</li> <li>3. С. Маршак «Багаж»</li> <li>4. С. Маршак «Про все на свете»</li> <li>2. Р. н. с. «Небывальщина»</li> <li>3. Р. н. с. «Чудесные лапоточки»</li> <li>5. Братья Гримм «Заяц и ёж»</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Заучивание стихотворения А. Барто «Зарядка»,</li> </ul> <p>Чтение Д. Крупская «Чистота».</p>
<p><b>Познавательное развитие</b></p>	<p>Рассматривание спортивного инвентаря, закрепляя знания детей о правилах безопасности при игре с мячом и др. инвентарем,</p> <p>«Осенний урожай»,</p> <p>Рассказы о пользе овощей фруктов, ягод и грибов.</p> <p>Упражнения в различении и назывании по внешнему виду и вкусу овощей, фруктов, ягод.</p> <p>Д. И. «Мяч на плоскости»</p>



	ИКТ: «Зимние виды спорта»,» Знакомство с видами спорта.
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	ООД Рисование. «На яблоне поспели яблоки», Оформление выставки «Что нам осень принесла», И.И Машкова «Натюрморт с самоваром» Использование трафаретов, обводок в своей работе раскраски «Зима», «Спорт» Рассматривание совместно с воспитателем картин, слушание музыки по теме «Осень»
<b>3. Заключительный этап:</b>	
<b>Продукт проектной деятельности:</b>	-Оформление стенгазеты; презентация -Пополнение уголка физо нетрадиционным оборудованием -Физкультурные развлечения: «Осень» «Синичкин день»; «В гости к ёлке»; «На лыжах в гости к медведю»,

### **Беседа «Что такое витамины и где их найти»**

«Дети! Что вы любите есть больше всего? В чём разница между «вкусным» и «полезным»? Рассказ воспитателя о том, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Вопрос: Что вы знаете о витаминах? Беседа строится в форме диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей. В конце обсуждения обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. **В ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ.** Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С.



Воспитатель: Дети! Давайте разучим стишок про витамины:

Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А,В,С.

(Л. Зильберг)

Вопрос: Какой витамин находится в чёрном хлебе, в морковке, в лимоне, в чёрной смородине и т.д. (ответы детей).

Воспитатель: Ребята! Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде. Если всё таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

А теперь, ребята, послушайте стихотворения про полезные продукты:

Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.

От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

Ты попробуй решить не хитрую задачку: Что полезнее живать – репку или жвачку?

Вопросы к детям:

Какие названия витаминов вы уже знаете?

В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д?

Для чего нужны эти витамины?

Для чего особенно важен витамин А, В, С, Д?

Принимали ли вы, когда –нибудь витамины в таблетках (драже, в виде сиропа)?

Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Воспитатель: Ребята! Вы наверное думаете, почему эти взрослые заставляют вас есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожное, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

Ребята! Назовите вашу любимую еду, что вы любите есть сами? (ответы детей).

Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названиях любимых блюд: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад – из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

Ребята, а что будет, если питаться одними сладостями? (ответы детей)



Беседа «Правила гигиены»

Цель: закрепить знания детей о культуре гигиены, формировать положительное отношение к ЗОЖ.

В начале беседы воспитатель вспоминает разговор об инфекционных болезнях, о том каким образом можно заразиться. Обсуждает с детьми ситуации, в которых необходимо мыть руки. Предлагает им объяснить, почему именно в этих случаях необходимо мыть руки, соблюдать личную гигиену.

Педагог обращает внимание детей, что в одних случаях следует мыть руки «до», а в других «после» определенных действий.

- А теперь подумайте и сочините ситуацию, когда необходимо мыть руки. Почему это необходимо делать?

- А вы умеете правильно мыть руки? Расскажите как вы это делаете? Давайте все вместе попробуем представить себе, что мы моем руки.

Выполняется имитация движений

Закатить рукава.

Намочить руки.

Взять мыло и намылить руки. Затем положить мыло и хорошо намылить каждый пальчик, а затем всю ладонь.

Смыть водою мыло.

Закрыть кран.

Вытереть руки.

Опустить рукава.

- Молодцы, а как еще можно следить за чистотой своего тела? Что надо делать, чтобы всегда быть чистым и опрятным (Купаться, умываться, чистить зубы, мыть уши, причесывать волосы, следить за чистотой одежды и обуви и т.д.)

- Как вы думаете, быть опрятным – это только содержать в чистоте свое тело? Или надо делать что-то еще?

- Какой должна быть одежда человека? Его вещи?

- У каждого человека есть индивидуальные предметы, которыми пользуется только хозяин. Какие индивидуальные предметы вы знаете? Почему нельзя причесываться чужой расческой? Чистить зубы чужой щеткой? Пользоваться чужим полотенцем?

Детей необходимо подвести к выводу о том, что соблюдение правил личной гигиены поможет не только выглядеть красиво, но и оградить организм от попадания микробов и других вредных элементов.

- Какие индивидуальные предметы есть у вас? Как они хранятся? Как вы ими пользуетесь

### **Приложение 3**

#### **Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»**

Цель: напомнить детям, что помогает им быть здоровыми.

Задачи:

*Образовательные:* Уделить особое внимание закаливанию организма. Учить детей вести здоровый образ жизни.

*Развивающие:* Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

*Воспитательные:* Напомнить детям, что помогает им быть здоровыми. Воспитывать у детей элементарные знания ЗОЖ.

#### **ХОД БЕСЕДЫ.**

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами — белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.

Колыбельная

Стали звездочки ясней —  
Засыпай-ка поскорей!  
Может быть, тебе приснится  
Яркое перо жар-птицы,  
Или аленький цветок,  
Иль конечек - горбунок.  
В темном небе месяц светит,  
Словно цветик - семицветик,  
Звездный хор поет: «Бай-бай!  
Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны- сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

Воспитатель :Ребята, а вы когда просыпаетесь, что первым делом делаете?  
( ответы детей)

Воспитатель : — С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

Воспитатель : Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем.

Воспитатель : «А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Воспитатель : Ребята, а Вы все, по утрам умываетесь? Как вы это делаете? Покажите.

( ответы детей)

Воспитатель : — Танюша! Ты уже умылась? —окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.

— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

— Малиновый!

— Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу.

Воспитатель : Ребята, а вы что сегодня ели на завтрак? Расскажите.

( ответы детей)

Воспитатель : А как вы считаете, это полезная еда или нет?

( ответы детей)

Воспитатель : Какие, вы молодцы! Всё знаете и правильно делаете.

Воспитатель : Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Воспитатель рукавицей

Оботрет меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

Воспитатель : Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

Воспитатель : Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро?

Под душем

Утром я едва проснусь —

Сразу в душе обольюсь.

На веселый летний дождь

Душ немножечко похож.

Он поет, журчит, звенит —

Веселит он и бодрит.

И ленивый, сладкий сон

Струйками прогонит он!

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание.

Воспитатель : Но запомните, что у закаливания есть два важных правила.

Правило первое - постепенность, правило второе — постоянство.

Постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Воспитатель : Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Воспитатель : Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании. Что такое закаливание?

( ответы детей)

Воспитатель : Правильно. Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

Какие методы закаливания нам знакомы?

Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и



солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.

Воспитатель : Ребята, ответьте на вопросы

1. Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.
2. Как помогала ей подушка вечером и утром?
3. Что Таня делала по утрам?
4. Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты? Чистишь ли ты зубы?
5. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

( ответы детей)

Итог беседы.

Воспитатель :

- Что нового вы сегодня узнали из беседы?
- Чему научились?
- Что нужно делать, чтобы не болеть? Какие процедуры для закаливания ты выполняешь?



**Приложение 4**

## **Беседа на тему «Режим дня»**

Цель: сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

Ход беседы:

Организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

- Ты играешь с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время обедать.
- И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, урчит. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать.
- Он привык получать пищу в определенное время, и сообщает тебе об этом чувством голода.
- Ты понимаешь, что проголодался, и идешь домой обедать.

Если мешать своему организму, соблюдать режим дня, то организм рассердится. Поссорится с тобой.

- Ты садишься обедать, а аппетита нет.
- Ложишься спать, а заснуть никак не можешь.
- Пора вставать, а глаза слипаются, голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять и играть в определенное время.

- Ребята, а какой у нас режим в детском саду?
- А что вы делаете дома в выходные?
- А теперь отгадайте мою загадку.

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать

Когда можно погулять...

- Правильно. Это – часы. Они помогают человеку ориентироваться во времени и соблюдать свой режим дня.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Маша проводит свой день.

Я люблю свой режим дня!

Он - помощник для меня!

Рано я встаю с утра,

В садик мне идти пора!

Не люблю я торопиться,

Не люблю я суетиться,

А режим не соблюдать,

Можно сильно опоздать!

Можно завтрак пропустить

И зарядку пропустить,

А потом мне до обеда

Быть голодной, слабой быть!

Я встаю и умываюсь,

Потихоньку собираюсь,

По погоде одеваюсь

И красиво заплетаюсь.

Я люблю свой режим дня!

Он - помощник для меня!

Прихожу когда с прогулки,

Переодеваюсь я,

Ведь на улице валяюсь,

На качелях я качаюсь,

С горки долго я катаюсь,

Весело гуляю я!

Я всё грязное снимаю,

А для дома надеваю

И никогда не забываю

Руки с мылом вымыть я!

Я люблю свой режим дня!  
Он - помощник для меня!  
Есть время у меня играть,  
А есть игрушки собирать!  
Игрушку каждую возьму,  
На своё место положу,  
Теперь всегда свои игрушки  
Я очень быстро нахожу!  
Меня мама зовёт мыться –  
Надо мне поторопиться!  
Скоро спать уже пора,  
Чтоб легко мне встать с утра.  
Чищу зубы, умываюсь,  
И в пижамку одеваюсь,  
Маме, папе улыбаюсь  
И спокойно засыпаю с-с-с-с-с!

– Давайте посмотрим на картинки. Расставьте их по порядку. А подсказкой для нас будут цифры. Расположите цифры в правильной последовательности.



Приложение 4

## **Физкультминутки.**

Раз,2,3,4,5 будем овощи искать. Что растёт на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат – наша грядка просто клад.

Раз,2,3,4 – помидор дадим мы Ире

Раз,2,3,4,5 – огурцы у МАМЫ ВЗЯТЬ

Раз,2,3,4,5 – всё мы вместе завернём и Никите отнесём.

## **2. Как живешь?**

На каждый вопрос дети отвечают хором: «Вот так!» – и жестом показывают нужное движение (действие).

Как живешь? – Вот так! (Показывают большой палец.)

Как идешь? – Вот так! («Шагают» двумя пальцами по ладони.)

А бежишь? – Вот так! (Сгибают руки в локтях и показывают, как работают ими при беге.)

Ночью спишь? – Вот так! (Кладут руки под щеку, а на них – голову.)

Как берешь? Вот так! (Делают руками хватательные движения.)

А даешь? – Вот так! (Делают руками движения. Как будто дают что-то.)

Как шалишь? – Вот так! (Надувают щеки и слегка шлепают по ним ладонями.)

А грозишь? – Вот так! (грозят пальчиком своему соседу.)

## **Приложение 6**

### **Загадки про гигиену**

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится!  
(Мыло)

Пузыри пускало,  
Пеной кверху лезло,—  
И его не стало,  
Вдруг оно исчезло!  
(Мыло)

Я не море и не речка,  
Я не озеро, не пруд,

Но как утро или вечер —  
Люди все ко мне бегут.  
(Ванна)

Плещет теплая волна  
В берега из чугуна:  
Угадайте, вспомните,  
Что за море в комнате?  
(Ванна)

Дождик теплый и густой:  
Этот дождик не простой,  
Он без туч, без облаков,  
Целый день идти готов.  
(Душ)

Резинка — Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
А пока она гуляла,  
Спинка розовая стала.  
Губка(Мочалка)

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.  
(Зубная щетка)

Говорит дорожка —  
Два вышитых конца:  
Помылся хоть немножко,  
Чернила смой с лица! —  
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня!  
(Полотенце)

Хвостик — из кости,  
А на спинке — щетинка.  
(Зубная щетка)

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и мышей.  
(Расческа)

Зубастая пила  
В лес густой пошла.  
Весь лес обходила,  
А ничего не спилила.  
(Гребешок)

Худая девчонка –  
Жесткая челка,  
По утрам да вечера  
Чистоту приносит нам.  
(Зубная щетка)

За волной волна,  
Идет по полю борона,  
Пшеницу разгребает,  
Порядок соблюдает.  
(Расческа)

## **Приложение 6**

### **Загадки про овощи и фрукты**

Сидит баба на грядках,  
Вся в заплатках,  
Кто заплатку оторвет,  
Всяк заплачет и уйдет.  
(Лук)

Не книжка, а с листьями.  
(Капуста)

Я красна – не девица,  
Зелена – не дубрава,  
С хвостом — не мышь.  
(Морковь)

Что красно снаружи,  
Бело внутри,  
С зеленым хохолком на голове?  
(Редис)

Этот вкусный желтый плод  
К нам из Африки плывет,  
Обезьянам в зоопарке  
Пищу круглый год дает.  
(Банан)



Арбуз не арбуз,  
А медовый на вкус.  
(Дыня)

Летом – сладкий и зеленый.  
В зиму – желтый и соленый.  
(Огурец)

Под землей птица гнездо свила,  
Яиц принесла.  
(Картофель)

Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи,  
Меня в них ищи.  
(Капуста)

Был зеленым, маленьким,  
Стал большим и аленьким.  
(Помидор)

Был ребёнок – не знал пелёнок,  
Стал старичок – сто пелёнок на нём.  
(капуста)

И зелен, и густ – на грядке вырос куст.  
Начали щипать – стали плакать и рыдать  
(зелёный лук)

### **Загадки о режиме дня**

1. Я шагаю по квартире,  
Приседаю: три-четыре.  
И уверен твёрдо я,  
С нею ждёт успех меня! **(зарядка).**
2. Чтобы сил тебе хватало  
Бегать, прыгать и играть,  
В самый полдень на кроватку  
Нужно лечь и отдыхать.  
Это значит, что у нас  
По режиму... **(тихий час).**

3. Я повсюду, где бываю,  
Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий... **(распорядок дня)**.
4. Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать,  
Если будешь ты стремиться ...  
соблюдать. **(распорядок)**.
5. Вот совсем закрылись глазки,  
И почувствовал я —  
он скоро мне покажет сказки.  
Мой ночной волшебник... **(сон)**.
6. Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен **(режим дня)**.
7. Можно радоваться птицам,  
Можно просто веселиться,  
Можно воздухом дышать  
Вместе весело... **(гулять)**.
8. На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то... **(лыжи)**.
9. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие... **(коньки)**.
10. Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра — ... **(хоккей)**.

## Приложение 7

## **Дидактическая игра «Угадай на ощупь»**

Цель: развивать мелкую моторику, тактильное ощущение детей; закрепить основные свойства мяча.

Задачи: Развитие мелкой моторики рук

Развивать согласованность движений правой и левой рук

Учить узнавать предмет по характерным признакам на ощупь

Развитие разговорной речи детей

## **Дидактическая игра «Овощи и Фрукты»**

Цель: закрепление знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах

Цель: сформировать у детей представление об овощах и фруктах.

Формировать представление о том, где они растут. Научить различать их.

Закрепить названия овощей и фруктов. Обогащать словарный запас.

Оборудование: макеты дерева и грядки, фигурки овощей и фруктов.

Ход игры:

Вариант 1: воспитатель выкладывает перед ребёнком макет дерева и размещает на нём фрукты и овощи. Ребёнок должен назвать расположенные на дереве плоды. Затем должен ответить на вопрос воспитателя, какие из них растут на деревьях, а какие нет. Также можно спросить ребёнка, а где, по его мнению, растут остальные плоды. Ребёнок отвечает. Воспитатель кладёт перед ребёнком грядку и предлагает исправить ошибку, т. е. разместить правильно по месту роста овощи и фрукты.

Вариант 2: воспитатель выкладывает перед ребёнком макеты дерева и грядки, рядом в коробочке лежат овощи и фрукты. Воспитатель просит назвать ребёнка, какие плоды растут на деревьях? Далее воспитатель просит ребёнка выбрать плоды, лежащие в коробочке, те которые растут на деревьях и расположить их там. Также воспитатель просит назвать ребёнка плоды, которые растут на грядках? И по тому же принципу, что и с деревом, расположить их на грядке.

Вариант 3: воспитатель произвольно выкладывает перед ребёнком фрукты. Затем воспитатель просит ребёнка назвать плоды, которые он видит перед собой. Далее воспитатель предлагает плоды объединить в две группы: овощи и фрукты. Воспитатель спрашивает ребёнка, почему именно так, а не по-другому.

## **Дидактическая игра «Мой режим дня»**

**Цель:** познакомить ребенка с частями суток основными составляющими режима дня, уточнить представления о предметах, необходимых в разных режимных моментах, развивать связную речь, активизировать словарь.

**Материал:** карточки формата А3 с изображением разных режимных моментов, маленькие карточки с изображением предметов.

**Ход игры:**

В игре участвует 5 человек. Детям раздаются карточки с изображением действий, которые выполняет ребенок в разные части суток и пустых квадратов (для маленьких предметных картинок). Ведущий показывает маленькие картинки с изображением предметов, необходимых для соблюдения режима дня. Положив карточку на нужное место, ребенок должен составить предложение, указав в нем для чего ему нужен этот предмет в определенное время суток (Например: Утром мне нужна зубная щетка, чтобы почистить зубы)).

## **Приложение 9**

### **Консультация родителей**

#### ***«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»***

Состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. И рост заболеваемости связан не только с неблагоприятной экологической обстановкой, с постоянным ростом нагрузок, психоэмоционального перенапряжения и гиподинамии, но и с отказом родителей вести здоровый образ жизни.

Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. В результате мы имеем формирование у детей вредных привычек, от которых избавиться бывает очень трудно.

Часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило *«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»*.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;

- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.

Формирование ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Родители должны развивать интерес ребенка к профессиональной и бытовой деятельности членов своей семьи, формировать понимание их социальной значимости. Воспитывать в ребенке доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, положительную самооценку, оптимистическое отношение к жизни, умение выражать свои чувства, способность верить в собственные силы и доверять миру. Развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, умение понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе.

Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие в школе, способствует более успешному обучению.

*Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:*

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

От того, как мы сегодня относимся к своим детям, зависит отношение детей завтра к нам – родителям, а также отношение наших детей к своим будущим детям.

## **Приложение 10**

### **Анкета для родителей**

#### **«Здоровый образ жизни»**

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом

- отсутствие вредных привычек

- здоровый сон
- личная гигиена
- рациональное питание
- положительные эмоции
- соблюдение режима дня
- чтение журналов и газет о здоровом образе жизни
- полноценная духовная жизнь

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

- иметь хорошее здоровье
- чтобы быть современным культурным человеком
- быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру
- быть физически сильным, уметь постоять для себя
- быть успешным в жизни, добиваться успеха
- общаться с любимым человеком, создать счастливую семью

3. Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребёнка? (Вы можете выбрать несколько ответов)

- стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе
- борюсь с вредными привычками
- направляю в спортивную секцию
- стараюсь, чтобы ребёнок выспался, не переутомлялся
- рекомендую зарядку, гимнастику
- слежу за соблюдением режима и рациона питания
- стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором



- соблюдаю режим дня
- направляю на занятия фитнесом, шейпингом, танцами
- направляю в бассейн
- занимаюсь закаливанием
- регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации

4. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- хорошее
- нормальное
- плохое

5. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- раз в месяц
- раз в полгода
- раз в год
- в этом нет необходимости

6. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- постоянно
- часто
- очень редко
- не занимаюсь

7. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- постоянно
- часто
- очень редко
- не занимается

8. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

считаю недопустимым

- возможно умеренное употребление во время праздников
- это недопустимо в присутствии ребёнка
- не считаю это проблемой

9. Как Вы относитесь к курению?

- это вредная привычка
- это недопустимо в присутствии ребёнка
- не считаю это проблемой

10. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- да
- отчасти
- нет
- затрудняюсь ответить

1. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

- да
- отчасти
- нет
- затрудняюсь ответить