Управление образования
Администрации Шелеховского муниципального района
Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение
Шелеховского района «Детский сад № 15 «Радуга»

Познавательно- исследовательский проект «Островок здоровья» для детей старшего дошкольного возраста

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
МКДОУ «Детский сад №15 «Радуга»
от «28» сентября 2021г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МКДОУ
«Детский сад №15 «Радуга»
от « 28» сентября 2021г. № 196

Авторы:
Артёмова Оксана Анатольевна,
воспитатель,
Новопашина Екатерина
Валентиновна,
воспитатель

г. Шелехов, 2021г.

Содержание:

1. Характеристика проекта	3
1.1. Актуальность реализации проекта	3
1.2. Взаимосвязь цели и задач проекта	4
1.3. Ожидаемые результаты и продукты проектной деятельности	4
2. Этапы реализации проекта	5
2.1. Подготовительный (разработка проекта)	5
2.2. Основной этап проекта (практический)	6
2.3. Заключительный этап проекта (продукты проектной деятельности)	9
3. Результативность в рамках реализуемого проекта	9
4. Список используемой литературы	10
Приложения к проекту	
Приложение № 1 Модель трёх вопросов	11
Приложение № 2 Анкета для родителей	12
Приложение № 3 Комплекс гимнастики после сна	14
Приложение № 4 Материал для чтения детям, ссылка на мультфильмы	15
Приложение № 5 Загадки про овощи и фрукты, пальчиковые гимнастики	17
Приложение № 6 Продукты совместной деятельности педагогов, родителей и детей	19
Приложение № 7 Тематические беседы, конспекты НОД, дидактические игры	21
Приложение № 8 Круглый стол с родителями «Здоровье в наших руках»	33
Приложение № 9 Экскурсия «За здоровьем в аптеку»	38

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье ребёнка –
это важнейший труд воспитателя …».
В.А.Сухомлинский

1. Характеристика проекта

Тип проекта: познавательно-исследовательский.

Продолжительность проекта: краткосрочный (2 недели).

Возраст: 5-6 лет.

Участники: воспитатели, дети старшей группы, родители воспитанников.

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

Актуальность: Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Необходимость комплексного подхода к организации здоровье сберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает сомнения. Поэтому, понимая государственную значимость работы по укреплению и сохранению здоровья дошкольников важно целенаправленно работать над созданием условий, поиском и внедрением новых современные методов и приемов, отвечающих возрастным и физическим особенностям детей.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечают А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает укреплению здоровья и здорового образа жизни.

Актуальность проекта

Идея реализации проекта возникла весной, в период частых ОРВИ и ОРЗ у дошкольников. Дети стали замечать, что некоторые из ребят группы часто пропускают детский сад. Возник вопрос: «Почему одни дети болеют простудными заболеваниями чаще других?» Для того, чтобы на него ответить, нами было решено применить технологию «Модель трёх вопросов», которая позволила выяснить какими знаниями дети уже владеют, а что хотели бы узнать по теме проекта.

Цель: формирование у детей старшего дошкольного возраста первоначальных представлений о сохранении и укреплении собственного здоровья.

Задачи проекта:

Для детей:

Обучающие:

- формировать представление о здоровом образе жизни;
- систематизировать ранее полученные знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыках;
- продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегая ситуаций, наносящих вред здоровью.

Развивающие:

- развивать психические процессы: внимание, память, воображение, мелкую и крупную моторику;

- развивать речь, обогащать и активизировать словарь по теме, способствовать детскому словотворчеству.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к своему организму и здоровому образу жизни;
- воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым.

Для педагогов:

- реализовать полученные знания на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с воспитанниками и их родителями;
- укреплять и сохранять здоровье детей;
- способствовать установлению доброжелательных взаимоотношений педагогов, специалистов ДОУ, родителей в процессе разработки и реализации проекта.

Для родителей:

- повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность;
- повышать педагогическую культуру родителей путем их просвещения о совершенствовании функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- создать атмосферу взаимопонимания между родителями и детьми, общности их интересов, эмоциональной взаимоподдержки;

Ресурсы:

1. Участники: дети, родители воспитанников, узкие специалисты, педагоги, администрация ДОУ.
2. Информационные: интернет-ресурсы, мультфильмы.
3. Методические: методическая литература на тему воспитании дошкольников, детская художественная литература, периодическая печать.
4. Материально-технические: электронно-информационное наполнение в виде мультимедийных презентаций, наглядно-дидактические пособия, игротека, видеотека.
5. Финансовые: спонсорские средства.

Предполагаемые результаты

У детей:

1. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, при формировании полезных привычек).
2. Расширены знания о вредных и полезных продуктах питания, витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, о необходимости соблюдения гигиены полости рта.
3. У детей будет развит познавательный интерес к исследовательской деятельности.

У родителей:

1. Вовлечены в обсуждение актуальных проблем сохранения и укрепления здоровья своего ребёнка.
2. Ориентированы на совместное с педагогом приобщение детей к здоровому образу жизни.
3. Вовлечены в пополнение РППС группы и выступят активными участниками образовательного процесса.

У педагогов:

1. Повысится профессиональная компетентность в вопросах формирования здорового образа жизни у дошкольников.

2. Внедрение в свою работу современных форм и методов работы по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.

Продукты проектной деятельности:

Дети: макет «Полость рта», зубная щётка из пластилина, листовка «За здоровьем в детский сад», микроб из бумаги, аппликация «фруктовая тарелка», коллажи «Еда без вреда».

Педагоги: методическая копилка конспектов НОД, тематических бесед, картотека дидактических, пальчиковых, подвижных, сюжетно-ролевых игр по теме проекта,

Родители: книжки-малышки «Чтобы быть здоровым нужно…», стенгазета на тему «Мы за здоровый образ жизни», дорожка здоровья, выполненная из бросового материала.

2. Этапы реализации проекта

I этап-подготовительный (разработка проекта)

Данный этап включал: анализ проблемы; постановка задач, решаемых в ходе работы над проектом; распределение ролей в группе участников проекта; определение источников информации; выбор оптимального варианта, уточнение планов деятельности. Формирование задач; накопление информации по теме проекта; написание системы работы, подготовка её к апробированию.

Работа по проекту была построена по **трем направлениям:**

Методическая работа	Взаимодействие с детьми	Взаимодействие с родителями
Подбор методической, научно-популярной и художественной литературы, иллюстративного материала по теме. Подбор материала и атрибутов для продуктивной деятельности. Создание предметно-пространственной среды. Разработка плана мероприятий по теме проекта совместно с инструктором по физической культуре.	«Модель трёх вопросов» помогла установить на момент начала работы, какие знания имеются у детей, что их интересует, где можно пополнить недостающие сведения. **Что мы знаем?** Чтобы не болеть, нужно заниматься спортом. Нужно закаляться. Нельзя есть чипсы, жвачку, пить газировку, а больше есть фруктов и овощей. **Что хотим узнать?** Где больше витаминов? Где живут микробы? Зачем чистить зубы? **Что сделать, чтобы узнать?** Посмотреть в интернете. Прочитать в энциклопедии. Спросить у родителей.	Информация для родителей о предстоящем проекте, привлечение их к участию в проекте, анкетирование родителей

II этап-основной (практический)

Практическая работа по проекту велась **в 2 направлениях:**

1. Взаимодействие с детьми по всем образовательным областям.
2. Взаимодействие с родителями.

План работы с детьми

Образовательная область	**Мероприятие**	**Задачи**
Социально-коммуникативное развитие	1.Беседы: «Где больше витаминов?».	1.Рассказать детям о пользе витаминов и их назначении для здоровья человека Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.
	2.Сюжетно–ролевая игра «Полезная покупка»;	2.Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
	3.Проблемная ситуация «Необычное угощение»	3.Объяснить детям опасность употребления в пищу вредных для здоровья продуктов.
	4.Беседа «Почему нужно беречь зубы?»	4.Формировать понятие о необходимости ухода за полостью рта и бережного отношения к зубам.
	5.Экскурсия «За здоровьем в аптеку»	5.Познакомить с профессией провизор и закрепить знания о профессии фармацевт, дать представления о том, что витамины могут быть в лекарственной форме.
	6.Встреча с медицинской сестрой ДОУ. Рассказывание сказки «Ёжик» с элементами самомассажа шариком су-Джок	6.Обобщить знания детей о профессии медицинской сестры; познакомить с новым массажёром.
Познавательное развитие	**Познавательно-исследовательская деятельность** **Опыты** 1. С кока-колой и конфетой «Ментос» 2. «Почему нельзя есть снег?» 3. Можно ли увидеть микробов? **Просмотр мультфильмов:** «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: 1.«Быть здоровым здорово», 2.«Личная гигиена»,	1.Дать представление о вредном влиянии газированных напитков на организм человека путем проведения опытов с "Кока-колой"; развивать умение выдвигать гипотезы, делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи.

	3.«Кому нужна зарядка», 4.«Скажи микробам «Нет!», **Дидактические игры:** - «Полезная и вредная еда» - «Чудесный мешочек» - «Угадай на вкус» - «Угадай по запаху» - «Аскорбинка и ее друзья» - «Что любят наши зубки?» - «Вылечи больной зуб» - «Разложи полезные продукты».	Помочь выявить состав снега, подвести к выводу о том, что есть снег нельзя. 2.Исследовать возможности микроскопа для объектов живой и неживой природы 3.Закрепить основные понятия о здоровом образе жизни с помощью героев мультфильма «Смешарики». 5.Закрепить знания полученные в результате реализации проекта через использование дидактических игр
Речевое развитие	**1. НОД** «Витамины и здоровье» **2. Дидактические игры** «Доскажи словечко», «Скажи наоборот», «Назови ласково», «Один-много» **3. Составление сборника загадок** о фруктах и овощах «Кладовая витаминов» **4. Разучивание пословиц** и поговорок о здоровье	1. Активизировать словарь по теме, закреплять умение правильно согласовывать прилагательные с существительными, подбирать антонимы, развивать связную речь. 2. Учить составлять образные характеристики предметов путём загадывания загадок, развивать словотворчество 3.Продолжать развивать интерес к художественной литературе; учить внимательно слушать произведения, запоминать пословицы, поговорки.
Физическое развитие	**1. Самомассаж «Дождик»** **2. Подвижные игры:** «Правила гигиены», «Поймай микроба» **3. Эстафеты:** «Чей кружок быстрее соберётся», «Какая команда быстрее соберётся» **4. Гимнастика** пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья» **5. Кинезеологические игры** «Кулак, ребро, ладонь», «Лягушка хочет в пруд» **6. Физкультурный досуг** совместно с родителями «Путешествие в страну Здоровья» (итоговое мероприятие)	1. Нормализовать мышечный тонус, стимулировать тактильные ощущения, развивать координацию движений, снять напряжение. 2. Развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности. 3. Продолжать формировать умение действовать по сигналу 4. Способствовать плавному протеканию процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна.

		5. Развивать межполушарное взаимодействие, произвольность и самоконтроль. 6. Закреплять знания о необходимых культурно – гигиенических навыках и пользе здорового питания.
Художественно-эстетическое развитие	**1. Конструирование** из цветной бумаги «Микробы и вирусы-страшные вредирусы» **2. Изготовление макета** «Полость рта» **3. НОД Лепка**: «Королева зубная щётка» **4. Рисование листовок** «Чтобы быть здоровым нужно…» **5. Коллективная работа** создание стенгазеты «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу» **7. НОД Аппликация** «Фруктовая тарелка» **8. Чтение:** Г. Остер «Петька – микроб», Валеологическая сказка О. Панфиловой «Сказка о стране Ротландии» **9. Создание коллажей** «Еда без вреда».	1. Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах) 2. Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур, готовность к совместной деятельности со сверстниками. 3. Формировать знания о том, что в мире есть микробы, которые могут вызвать болезнь. 4. Закрепить представления детей о продуктах, приносящих пользу и вред организму, об организации правильного здорового питания.

Взаимодействие с родителями

Формы работы	Задачи
1. Консультация «Роль семьи в формировании здорового образа жизни дошкольника» 2. Создание книжек-малышек на тему ЗОЖ 3. Создание стенгазеты на тему «Здоровый образ жизни»	1. Уточнить знания родителей о способах сохранения здоровья ребенка; образа жизни в семье; способов взаимодействия детей и родителей на тему здорового образа жизни. 2. Напомнить родителям, о необходимости создания оптимальных условий для развития, обучения и оздоровления детей. 3.Вовлечь родителей в совместную деятельность с ребенком в условиях семьи и детского сада

III этап- заключительный

Методическая работа	Взаимодействие с детьми	Взаимодействие с родителями
1. Копилка конспектов НОД 2. Создание презентаций по проекту. 3. Создание картотеки художественного слова, пальчиковой гимнастики. 4. Участие в педагогическом совете по результатам работы над проектом	Итоговое мероприятие физкультурный досуг совместно с родителями «Путешествие в страну Здоровья»	1. Изготовление «Дорожки здоровья» из бросового материала 2. Круглый стол «Здоровье в наших руках» (Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, обмен опытом между родителями по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях, чувства единства, сплоченности).

3. Результативность в рамках реализуемого проекта

Вывод: Вследствие реализации проекта у дошкольников появилось понимание о необходимости регулярного ухода за полостью рта, употребления продуктов, содержащих витамины. Они ориентированы на здоровый образ жизни, получили прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма Дети использовали разные источники поиска информации: интернет, периодичные издания, книги, тем самым у них развивалась познавательная активность. Включение родителей в реализацию проекта способствовало повышению педагогической компетентности по формированию ценностей здорового образа жизни, установлению психо-эмоционального контакта между родителями и их детьми. Творческие способности родители и дети особенно ярко проявили при оформлении материалов проекта: изготовлении и оформлении книжек-малышек, стенгазеты «Мы за здоровый образ жизни», выступлениях на круглом столе «Здоровье в наших руках».

Мероприятия, проведённые с привлечением родителей физкультурный досуг «Путешествие в страну Здоровья», круглый стол «Здоровье в наших руках» способствовали сплочению детей и родителей, родителей и педагогов.

Данный проект может быть использован в работе любым педагогом, который может адаптировать его содержание к условиям своей образовательной организации.

Данный проект был представлен на педагогическом совете ДОУ, а также на конкурсе методических разработок для педагогов ДОУ «Будь здоров», организатор АНО ДПО «Байкальский гуманитарный институт практической психологии».

Список используемой литературы

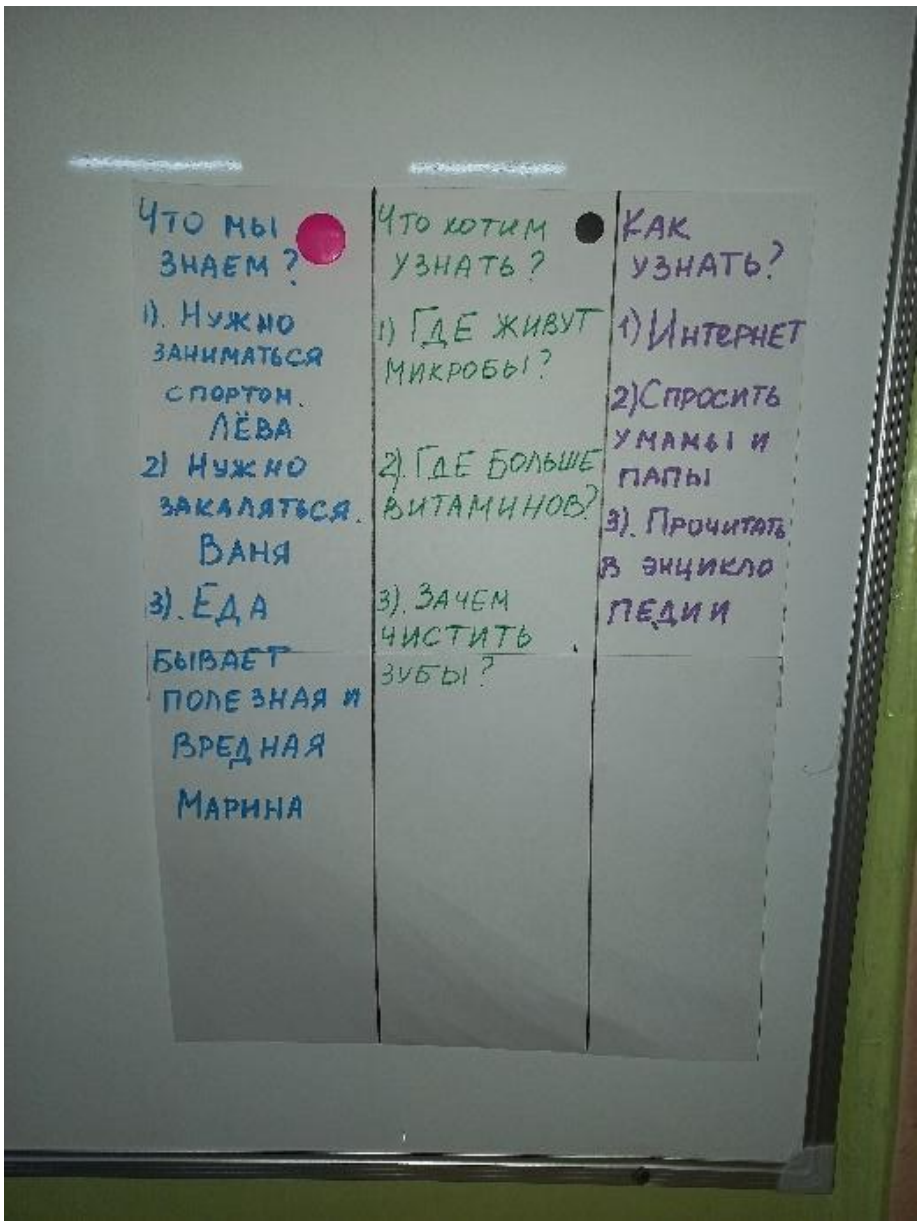
1. Азбука здоровья в картинках. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004. - 64с.
2. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. -2004.-№3-19 с.
3. Вахрушева Л.Н. Познавательные сказки для детей 4-7 лет.- М.: ТЦ Сфера
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей старшей группы детского сада. -М: ТЦ Сфера, 2004. - 384с.
5. Мосалова Л.Л.: Я и мир: Конспекты занятий по социально-нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. - Детство-Пресс, 2011
6. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье методическое пособие Издательство: Сфера, 2007 г.
7. Шукшина СЕ. Возможности формирования потребности в сохранении и укреплении здоровья у детей старшего дошкольного возраста. // Детство, 2002.- №4- 12- 14с.

Приложения к проекту

Приложение 1

Модель трёх вопросов

Образовательная технология «Модель трех вопросов» выступает как способ разработки проектов. Благодаря ей педагог получает первичную информацию о запасе знаний детей и помогает ориентироваться в способах получения информации. Действуя по данной технологии в разработке проектов, мы создаем условия для развития самостоятельности и инициативности у детей, их познавательной активности, учитывая возрастные и индивидуальные особенности**.**



Приложение 2

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

Уважаемые родители!

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего ребенка.

Как Вы считаете, что включает понятие «здоровый образ жизни»:

- полноценное питание;
- режим дня;
- процедуры закаливания;
- регулярное проведение медицинского обследования;
- занятия спортом, выполнение физических упражнений;
- безопасная окружающая среда;
- нахождение в безконфликтной обстановке;
- доброжелательные отношения в семье;
- Ваш вариант _____

Интересуетесь ли Вы литературой о здоровом образе жизни?

- да;
- нет.

Часто ли используете полученные знания о способах сохранения здоровья в своей семье?

- да;
- иногда;
- нет.

Оказываете ли влияние на ребенка для формирования у него правильных привычек, способствующих сохранению здоровья?

- да, постоянно;
- нет;
- иногда.

Какие вопросы по поводу здорового образа жизни Вас интересуют

_____

Считаете ли Вы, что в Вашей семье придерживаются правил ведения здорового образа жизни?

- да;
- нет;
- иногда.

Есть ли у Вас или других членов семьи вредные привычки?

- да;
- у некоторых;
- нет.

Как организовано питание в Вашей семье?

- сбалансированное;
- отдается предпочтение определенным видам продуктов;
- соблюдается диета;
- Ваш вариант _____

Как происходит приобщение ребенка к занятию физкультурой?

- делаем по утрам гимнастику;
- ребенок посещает спортивную секцию;
- в комнате оборудован спортивный уголок;
- Ваш вариант _____

Практикуются ли в Вашей семье совместные занятия физкультурой или подвижные игры?

- да, регулярно;
- иногда;
- нет.

Организовываете процедуры закаливания ребенка?

- да, регулярно;
- иногда;
- нет.

Какой психологический климат в Вашей семье?

- благоприятный;
- нейтральный;
- негативный;
- Ваш вариант _____

Как ребенок реагирует на посещение детского садика?

- положительно;
- нейтрально;
- отрицательно;
- Ваш вариант _____

Какие отношения у ребенка с другими детьми?

- много друзей;
- приятельские;
- замкнут в себе, не общается;
- Ваш вариант _____

Как часто болеет Ваш ребенок?

- часто;
- не часто.

Какая основная причина заболеваний ребенка?

- слабый иммунитет;
- недостаточное физическое развитие;
- наследственность;
- Ваш вариант _____

Приложение 3

Комплекс гимнастики после сна

I. В кроватках

1. «*Весёлые ручки*».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 – поднять согнутые ручки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп» - 4 раза.

2. «*Весёлые ножки*».

И.п.: лёжа, поочерёдно поднимать 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками под коленями, сказать «Хлоп» - 4 раза.

3. «*Пальчики пляшут*».

И.п.: лёжа. руки вдоль туловища. Движения пальцев ног – 4 раза.

4. «*Нам весело*». И.п.: сидя. повороты головы вправо-влево – 4 раза.

5. Дыхательные упражнение «*Попьём чаю*».

И.п.: сидя, взять в руки «чашку» имитируя, что собираемся пить чай , носом «вдох», рот трубочкой, подуем на чай.

II. Возле кроваток

6. «У *меня спина прямая».*

И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь:
(наклон вперед)
Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь.
(действия в соответствии с текстом)
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!
(повороты туловища)
Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу.
(ходьба на месте)
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!
(повороты туловища)
Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать,
(действия в соответствии с текстом)
Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина!
(наклоны туловища)
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!
(повороты туловища)

III. Дыхательное упражнение

7. *«Регулировщик».* И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Приложение 4

Материал для чтения детям

1. Григорий Остер «Петька-микроб»

Петька-микроб — это смешная повесть о микробах — маленьком Петьке и его друге Ангинке, живущих в стаканчике мороженого.

https://mishka-knizhka.ru/skazki-dlay-detey/russkie-skazochniki/rasskazy-ostera/petka-mikrob/

2. Валеологическая сказка О. Панфиловой «Сказка о стране Ротландии»

Жил-был в одном маленьком сказочном государстве под названием Ротландия веселый трудолюбивый народец — зубики. Они трудились целыми днями: рубили, резали, мололи, терли, растирали. Работа у них была сложная, но ответственная. Зубики очень любили свой груд, но не меньше любили чистоту. Два раза в день они мылись, чистились до блеска, поэтому всегда были красивые и веселые.

Однажды ранним утром появилась в сказочном государстве прекрасная незнакомка. Она представилась зубикам как принцесса Конфетка и сказала, что она путешественница.

Зубики были просто очарованы ее красотой, они любовались ею днем и ночью и слушали рассказы о ее путешествиях. Зубики так увлеклись рассказами Конфетки, что забыли о работе и чистоте. Целыми днями они только и делали, что слушали...

А тем временем не дремал злой колдун Кариес. Вот увидел он, что зубики перестали следить за чистотой, и решил завоевать их государство. Ночью он поразил некоторых жителей Ротландии страшной болезнью. Заболели зубики, ничто им не стало мило, даже рассказы Конфетки перестали их интересовать!

А помочь им могла только добрая волшебница Зубная Щетка! И призвали зубики ее на помощь. Взмолились они перед ней:

Добрая Зубная Щетка, помоги нам, спаси от злого колдуна, излечи болезнь!

Пожалела их волшебница и сказала:

Помогу я вам, но с условиями, что никогда больше не забудете о чистоте и не будете заслушиваться рассказами Конфетки!

Для того чтобы победить злого колдуна, дам я вам волшебные вещи: пасту и щетку и научу волшебным движениям. Только с их помощью можно победить колдовские чары и изгнать Кариес из вашего государства.

Вдруг все потемнело и появился колдун! Он стал нападать на волшебницу. Фея не испугалась его, взмахнула волшебной палочкой, осыпала колдуна волшебным зубным порошком — и Кариес исчез!

Зубики очень обрадовались, что избавились от колдуна, но им предстояло еще вылечить больных. Зубная Щетка показала всем волшебные движения, как чистить зубы: сначала снаружи, затем изнутри, производя движения сверху вниз.

Почистились зубики волшебной щеткой с зубной пастой, и все выздоровели. И снова жители Ротландии стали веселыми, здоровыми и жизнерадостными и уже не забывали о том, что нужно соблюдать чистоту, чтобы больше не болеть!

3. Валеологическая сказка М. Орлова «Где живут витаминки»

Далеко-далеко, в сказочной стране Витаминии жили добрые витаминки. Самым веселым и жизнерадостным из них был Витамин С. Он был румяным, красивым и никакая болезнь была ему не страшна.

У этого Витамина было много разных домиков. Он жил в апельсине, лимоне, черной смородине, малине и других ягодах, и фруктах, а также в овощах — капусте, луке, томате.

В один из летних вечеров сгустились над Витаминией тучи, завыл грозный ветер, все вокруг закрутилось в серой мгле. Ураган бушевал всю ночь. Утром Витамин С проснулся в

незнакомом месте, посмотрел по сторонам и горько заплакал... Все кругом было незнакомым. Витамин даже не знал, как ему теперь отыскать свои домики.

(Ребята, давайте поможем нашему сказочному другу найти его домики. Назовите ягоды, фрукты и овощи в которых живет Витамин С.)

Так веселый Витамин С нашел свои любимые домики.

С тех пор все в сказочной стране Витаминии тихо и спокойно. Витамины помогают друг другу и всем своим большим и маленьким друзьям быть здоровыми, умными и красивыми.

4. Коростылев В.Н. Сказка «Королева зубная щетка»

https://mishka-knizhka.ru/skazki-dlay-detey/russkie-skazochniki/skazki-korostyleva-v-n/koroleva-zubnaja-shhetka-korostylev-v-n/

5. Сказка «ЁЖИК» с использованием шарика –массажёра Су-Джок.

Жил был ёжик (показываем шарик-массажёр). Он был колючий (обхватываем ладонью правой, затем левой руки). Как-то раз, пошёл он погулять (катаем по кругу на ладони). Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней (катаем от ладони к мизинчику и обратно), вернулся на полянку (катаем по кругу на ладони), опять побежал по полянке (катаем между ладонями по кругу), заметил речку, побежал по её бережку (катаем по безымянному пальцу), снова вернулся на полянку (между ладонями), посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней (катаем по среднему пальчику), вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда (слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему). Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке (движение по кругу на ладони), увидел деревце и оббежал вокруг него (катаем вокруг большого пальчика, подняв его). Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.

Дыхательная гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза.

Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.

Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его (на большой палец), заметил цветочек и понюхал его (на указательный), нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть (на средний), приметил ягодку и сорвал её (на безымянный), нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок (на мизинчик). Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой (закрываем шарик, катаем между ладонями).

6. Просмотр мультфильмов «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»:

https://www.youtube.com/watch?v=pMfeKQgfwTo

Приложение 5

Загадки про овощи и фрукты	
В зелёной палатке Колобки спят сладко. Много круглых крошек. Что это? (Горошек)	Запеканки, драники, Оладьи и пюре, Зразы и вареники, Печёнки в кожуре, И отличную окрошку Можно сделать из. (Картошки)
За кудрявый хохолок Лису из норки поволок. На ощупь - очень гладкая, На вкус - как сахар сладкая. (Морковь	Само с кулачок, красный бочок, Потрогаешь - гладко, откусишь - сладко. (Яблоко)
Прежде чем его мы съели, Все наплакаться успели. (Лук)	Фрукт похож на неваляшку. Носит желтую рубашку. Тишину в саду нарушив. С дерева упала… (груша)
Сто одежек — Все без застежек. (Капуста)	Что за фрукт поспел в садочке? Кость внутри, в веснушках щечки. Прилетел к нему рой ос- Сладок, мягок… (абрикос)
Это вовсе не игрушка — Ароматная… (Петрушка)	Сладок он и толстокож, И чуть-чуть на серп похож. (банан)
В этих желтых пирамидках Сотни зерен аппетитных. (Кукуруза)	Желтый цитрусовый плод В странах солнечных растёт. А на вкус кислейший он. Как зовут его? (лимон)
Никого не огорчает, А всех плакать заставляет. (Лук)	Этот фрукт в рубашке яркой Любит, чтобы было жарко. Не растет среди осин Круглый, рыжий… (апельсин)
Как на грядке под листок Закатился чурбачок — Зеленец удаленький, Вкусный овощ маленький. (Огурец)	Фрукт похож на шишку ели, Мы рискнули — шишку съели… Самый лучший, высший класс — Спелый, сочный … (ананас)

Пальчиковая гимнастика	
Овощи На базар ходили мы, *(соединение мизинцев)* Много груш там и хурмы, *(соединение безымянных)* Есть лимоны, апельсины, *(соединение средних)* Дыни, сливы, мандарины. *(соединение указательных)* Но купили мы арбуз – *(соединение больших)* Это самый вкусный груз!	**Фрукты** *Соединение пальчиков, между которыми находится мячик, начиная с мизинцев; дети соединяют по одной паре пальцев на каждую стихотворную строку, при этом ладони не должны касаться друг друга* На базар ходили мы, *(дети соединяют мизинцы)* Много груш там и хурмы, *(дети соединяют безымянные)* Есть лимоны, апельсины, *(дети соединяют средние)* Дыни, сливы, мандарины, *(дети соединяют указательные)* Но купили мы арбуз — *(дети соединяют большие)* Это самый вкусный груз. *(пальцы сжимают в кулак, большой отводят вверх)*

Приложение 6

Продукты совместной деятельности детей, педагогов и родителей

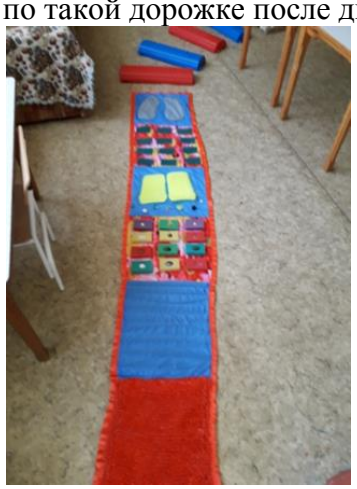
Создание коллажей «Еда без вреда»

Создание макета «Ротовая полость»

Изготовление «дорожки здоровья» из бросового материала

Дорожка «Здоровья» представляет собой своего рода массажный коврик с разными элементами, при ходьбе по которым осуществляется массаж стопы ребёнка, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний. Это не только простой массаж, но и несущий оздоровительные функции – к примеру, как профилактика

плоскостопия. Коврик и элементы на нем красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка босиком по такой дорожке после дневного сна.



Стенгазета, выполненная родителями на тему «Здоровый образ жизни»

Выставка книжек-малышек «Чтобы быть здоровым, нужно…», выполненных детьми с родителями

Приложение 7

Тематические беседы, дидактические игры и конспекты НОД по проекту

1. Беседа «Где больше витаминов?»

Цель: формирование знаний о пользе витаминов, о полезных и вредных продуктах.

Задачи: дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (овощи, ягоды, фрукты). А почему так полезны овощи, фрукты? (в них много витаминов) Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью) Совершенно верно! Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели. Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый витамин А – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это витамин С – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин D – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин Е – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин Е? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам.

Игра проводится на ковре. Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты образуют данный витамин.

Воспитатель: ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (А, В, С, D, Е). Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

2. Беседа «Почему нужно беречь зубы?»

Цель: Формирование понятие о важности поддержания чистоты ротовой полости.

Задачи:

1. дать детям представление о молочных и постоянных зубах;
2. познакомить детей о необходимости ухода за зубами, как правильно чистить зубы, с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами, поддерживать желание ухаживать за зубами;

Материалы и оборудование:

Зубная щетка, вспомогательные картинки для игры «Полезно – не полезно» с изображением мороженого, торта, врача, орехов, овощей, фруктов, сока, обручи; рисунок-

схема “Как правильно чистить зубы”, рисунки зуба с желтым налётом, больного и здорового зуба.

Воспитатель. Ребята, посмотрите на эти два рисунка. Что нарисовано? Какой зубик понравился вам больше? А как вы думаете, почему зубик плачет? Так вот, чтобы зубики у вас не плакали и вам не было больно я расскажу и покажу, как ухаживать и беречь свои зубы.

Дети, у вас на столах лежит зеркальце. Возьмите его и рассмотрите свои зубки. У взрослого человека их 32. Сейчас их у вас меньше и называются они молочными. А когда вы пойдёте в школу молочные зубы начинают выпадать. На смену выпавшего зуба молочного приходят постоянные зубы. И если потерять постоянный зуб, то новый уже не вырастет. А вы видели людей, у которых нет зубов? А как вы думаете, почему они выпали? Таким людям очень плохо: есть нормально не могут, едят только перетёртую пищу, пюре и кашу. Не могут съесть ни мясо, ни яблоко, почему, дети? Им жевать нечем. И делаются они не красивыми: нос лежит на подбородке. Помните, как у Бабы Яги? (заранее показать картинку). Баба Яга то же потеряла зубы, остались только 2 клыка.

— А почему она потеряла зубы? Не берегла их, не следила за ними. Мало ела твёрдую пищу: морковь, яблоки. Это друзья зубов, они укрепляют наши зубки. Вот Маша чтоб с тобой и с нашими ребятами такого не случилось, надо беречь зубы и правильно за ними ухаживать.

— А ещё, ребята, главный враг зубов кариес. У него есть помощники – налёт и зубной камень. (показать на рисунке). Ребята, как вы думаете, чего боится кариес и его помощники? Правильно, они боятся зубной щётки и зубной пасты. Запомни Маша, именно щётка, паста твои лучшие друзья.

Ребята, если у нас разболелся зуб к какому врачу мы пройдем.

(К стоматологу). А что лечит стоматолог? (ответы). Стоматологи не только лечат зубы, но и объясняют, что надо делать, чтобы избежать болезни зубов. – У кого болел зуб? В домашних условиях можно полоскать зубы содой, травкой (ромашкой, шалфеем). А кто вам помог вылечить зубы? Врачи очень любят детей и хотят сделать их здоровыми. Их не надо бояться они очень добрые и умные. Поднимите руки, кто боится врачей? А кто не боится? А кто уже побывал у зубного врача? Больно было лечить? Даже если будет немного больно, всё равно надо немного потерпеть, иначе потом будет ещё хуже.

Воспитатель: Ребята, кроме кариеса есть еще враги? (ответы) — это плохие микробы. Микробы питаются остатками пищи, которая застревает между зубами. Чем больше остатков пищи, тем больше будет микробов, и микробы начинают есть зубы. Ребята, как надо сделать чтобы удалить остатки пищи с зубов? Чтобы микробам нечем было питаться (полоскать рот после еды, чистить зубы).

3. Аппликация «Фруктовая корзина»

Цель: Создание фруктовой корзины посредством аппликации.

Задачи:

1. Продолжать учить вырезать обводить и вырезать по контуру, размещать композицию на листе бумаги.
2. Развивать мелкую моторику рук, воображение, память.
3. Воспитать у детей потребность правильно питаться, аккуратность при работе с клеем и ножницами.

Оборудование: «корзина для витаминных продуктов» — основа аппликации. Заготовки цветной бумаги с нарисованным контуром овощей и фруктов, клей, ножницы, салфетка,

Воспитатель: А кто знает, что такое витамины?

Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие — глазам хорошо видеть, третьи — голове — хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

Где живут витамины? (В продуктах питания)

Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему?

А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витаминки — таблетки продаются в аптеках, (показать).

Особенно богаты витаминами овощи и фрукты (прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске).

Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите.

Ну и конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура.

Динамическая пауза

Раз, два, три, четыре, (ходьба на месте)

Раз, два, три, четыре, (руки к плечам, руки вверх)

Все ребята будете (руки на пояс, наклоны в сторону)

Крепкими и ловкими (руки на пояс)

Раз, два, три, четыре, (приседания)

Раз, два, три, четыре, (ходьба на месте)

Игра «Чудесный мешочек» (отгадать на ощупь овощи и фрукты).

Повторение правил техники безопасности при работе с ножницами:

1.Работай ножницами только на своём рабочем месте, под руководством воспитателя.

2.Следи за движением лезвий во время работы.

3.Ножницы клади кольцами к себе.

4.Подавай ножницы всегда кольцами вперёд.

5.Не оставляй ножницы открытыми.

Предлагаю сделать витаминную корзину с овощами и фруктами.

1. Вырезание из заготовок различных овощей и фруктов. — Вырезаем чётко по контуру.

Пальчиковая гимнастика «Фрукты»

Как у нашей Зины (Делают ладони «корзинкой».)

Яблоки и груши, (Загибают пальцы, начиная с мизинца.)

2. Наклеивание на основу по очереди. Дети называют, что «кладут» в корзину, определяя, овощ это или фрукт.

Помни истину простую — лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины помогают апельсины.
Никогда не унываем и улыбка на лице,
Потому что принимаем витамины АВС .
Для наших гостей и наших детей — витаминное угощение

4. ОО Речевое развитие

Тема: «Витамины и здоровье»
Цель: Описание фруктов с опорой на схемы-модели
Задачи:
-закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах;
-развивать умение подбирать к существительному несколько прилагательных;
закреплять навык практического употребления в речи относительных прилагательных;
-активизировать в речи детей существительные: витамины, здоровье; прилагательные: полезные, вредные;
-воспитывать желание заботиться о своем здоровье;

-расширять знания о том, что полезно и что вредно для здоровья.

Материал: муляжи овощей и фруктов, «чудесный» мешочек,

Ход:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Воспитатель: А вы знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «здравствуйте», а значит «Здоровья желаю». Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

И я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. А какое настроение у вас сегодня?

Ответы детей.

Когда человек здоров он улыбается. Давайте вспомним пословицы о здоровье. (сопровождаются слайдами с изображением: людей, занимающихся спортом, чистого дома, квартиры)

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
-Чаще мойся, воды не бойся.
- Здоровые зубы - здоровью любы.
- Чистота - залог здоровья.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

В группу приходит дядя Фёдор из мультфильма «Трое из Простоквашино» .

Дядя Фёдор: Здравствуйте, ребята, меня зовут дядя Фёдор. У меня случилась беда, я заболел. И как не лечили меня Шарик с Матроскиным ничего не помогает. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел только все вкусное: пирожное, конфеты, пил пепси-колу. Но мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно кушать, чтобы не болеть! И что вообще нужно делать, чобы быть здоровым?

Воспитатель. Ребята, давайте попробуем с вами помочь дяде Фёдору. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ответы детей.

Воспитатель. Дядя Фёдор, чтобы быть здоровым нужно много гулять. Ты любишь гулять?

Дядя Фёдор. Нет, я люблю только телевизор смотреть и за компьютером сидеть.

Воспитатель. Ребята, давайте погуляем и дядю Фёдора пригласим.

Физминутка «На прогулку» (под музыку)

В лес отправимся гулять,
Будем весело шагать. Маршируют на месте.
На прогулку собираемся,
Очень быстро одеваемся. Имитируют застегивание пуговиц, надевание брюк.
Ботиночки мы надеваем,
Все обулись? Проверяем! Смотрят на ноги – сначала на носок, потом на пятку.
По дорожке мы пойдем
Друг за дружкою гуськом. Идут по кругу друг за другом.
На носочки встали –
И к лицею побежали! Встают на носочки и бегут по кругу.

Воспитатель: Видишь, дядя Фёдор, как полезно гулять.

Воспитатель: А вы, ребята, скажите, что вы любите кушать больше всего?

Ответы детей.

Воспитатель: А как вы думаете, есть ли разница между «вкусным» и «полезным»

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются - витамины. А что вы знаете о витаминах?

Ответы детей.

Воспитатель: Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В. С. Д., Например, витамин «А» - очень важен для зрения, витамин «В» способствует хорошей работе сердца, витамин «Д» делает наши руки и ноги крепкими, витамин «С» укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, а если все-таки заболели, то с его помощью можно быстро поправиться.

Воспитатель: Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?

Ответы детей.

Воспитатель. Вам надо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты, у того, кто их употребляет, как правило, бывает хорошее настроение, гладкая кожа и красивая фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, слышишь, дядя Фёдор, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.

Дядя Фёдор. У меня случайно в кармане оказалась сосновая шишка, наверное, Шарик со своей охоты из леса принёс. Ребята, не знаете, что можно делать с ней?

Ответы детей.

Самомассаж с шишкой (под музыку)

Сосновую шишку возьму я в ладошку,
В ладошке её покатаю немножко.
Кручу и катаю, катаю – кручу,
Ладошки и пальчики ей щекочу.
Я шишкой своей проведу по ладошке,
И сразу на ней появились дорожки.
Я шишку легонько сжимаю-сжимаю –
Так пальчики я свои разминаю!
1-4 – катаем шишку между ладоней,
5-6 – проводим шишкой вдоль ладони пр., левой руки
7-8 Сжимаем шишку поочерёдно пр. и левой рукой.

Дядя Фёдор. Какие молодцы, ребята! Вы такие веселые, много гуляете, занимаетесь, правильно питаетесь. Вы теперь знаете, какие продукты полезные, а какие вредные, но я еще не запомнил какие бывают овощи и фрукты.

Воспитатель. Хорошо, дядя Фёдор, не переживай так, ребята тебе помогут.

Игра «Чудесный мешочек»

(Дети по цепочке достают из мешочка муляжи фруктов и овощей) .

- Яблоко - красное, вкусное, кислое.
- Груша - сладкая, зелёная, сочная.
- Апельсин — оранжевый, сочный, круглый.
- Лимон — жёлтый, полезный, кислый.
- Помидор — красный, сладкий, круглый.
- Огурец — зелёный, длинный.
- Лук — горький, полезный.
- Чеснок — белый, хороший, горький.

Воспитатель. Продукты у нас есть. Теперь надо придумать, что мы будем готовить.

Игровое упражнение «Подбери слово» (слайды что из чего сделано)

Запеканка из творога – творожная запеканка
Каша из гречки – гречневая каша
Каша из овсянки – овсяная каша
Компот из груш – грушевый компот
Сок из яблок – яблочный сок
Варенье из клубники – клубничное варенье
Икра из кабачков – кабачковая икра
Котлета из мяса – мясная котлета
Суфле из рыбы – рыбное суфле.

Салат из овощей - овощной салат.

Воспитатель. Ребята, давайте ещё раз напомним дяде Фёдору почему полезно кушать морковку? (она полезна для глаз). Чем полезно молоко? (витамин Д укрепляет кости). Чем полезен лимон? (витамин С чтобы не болеть). Почему надо есть черный хлеб? Почему полезно яблоко?

Дядя Фёдор. Запомнил, запомнил, вот теперь запомнил. Спасибо, вам ребята, теперь я думаю, у меня будет все в порядке. До свидания!

5. Сюжетно-ролевая игра «Здоровое питание. Витамины»

Цель: *создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе.*

Ход: Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.

Воспитатель:

- Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам *не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)*

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. *В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты.* Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но *дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.*

Д/и: «Полезная и вредная еда»,

«Да-Нет»

Каша - вкусная еда
Это нам полезно? *(да)*
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? *(да)*
В луже грязная вода
Нам полезна иногда? *(нет)*
Щи отменная еда
Это нам полезно? *(да)*
Мухоморный суп всегда-
Это нам полезно? *(нет)*
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? *(да)*
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки *(нет)*
Овощей растет гряда
Овощи полезны? *(да)*
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? *(да)*
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? *(да)*
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –

Будем мы **здоровы**? *(да)*

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

Итоговое мероприятие физкультурный досуг

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у детей представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Систематизировать знания о здоровом образе жизни.
   Создавать условия для потребности в двигательной активности.
   Способствовать желанию детей заботится о своем здоровье.

Предварительная работа: Беседы с детьми о пользе занятиями спортом и физкультурой, о значении соблюдений правил гигиены, режима дня и правильном питании. Чтение и рассматривание книг о спорте и здоровье.

Оборудование: обручи 7 шт., стойки, 3 дуги, гимнастические скамейки, модули, 2 спасательных круга, 2 мяча, мягкие игрушки, письмо.

Ход занятия.

Ведущий: Здравствуйте ребята. Очень рада всех вас видеть. Ребята, я предлагаю вам отправиться в страну здоровья. Все жители этой страны здоровы и сильны, у них нет никаких болезней, потому что у них всегда хорошее настроение, они занимаются спортом, следят за чистотой, правильно питаются и много гуляют. Друзья, давайте же скорее отправимся в Страну здоровья!

Полоса препятствий: Проползти по скамье на животе подтягиваясь руками, пролезть под дугами, шагать по кочкам, прыжки из обруча в обруч, прыжки через модули. (Дети проходят полосу препятствий 3 раза)

Ведущий: Обращаясь к детям – «Вот мы и попали с вами в страну здоровья, ребята вы не устали? Тогда давайте проведем экскурсию по стране здоровья. Первый город, который мы посетим – это город Гигиены. А вы знаете, какие правила гигиены надо соблюдать? (ответы детей). А теперь давайте посоревнуемся, чья команда самая быстрая и чистая.

Эстафета «Чистюля».

Атрибуты: мыло, зубная паста, зубная щетка, полотенце, расческа, бумажные салфетки, поднос.

Дети строятся в две колонны по равному количеству человек. По команде «раз два три-беги!» бегом по очереди переносят предметы гигиены, первый ребенок бежит с подносом и кладет его на стол, и так далее. Последний ребенок бежит до стола, забирает все предметы гигиены неся их на подносе, возвращается к своей команде.

Ведущий: Ребята, вы все теперь знаете, что нужно соблюдать гигиену, содержать свое тело в чистоте. Умываться, принимать душ, чистить зубы, ведь от грязи может заболеть самый здоровый человек. Первый закон страны Здоровья – это чистое тело. В стране здоровья есть еще и другие законы. Ребята, давайте дальше отправимся путешествовать по стране Здоровья, и посетим город Спорта.

Эстафета «Колесо».

Команды стоят в колонах по одному, у первого игрока в руках обруч. По сигналу игрок катит обруч, толкая его вперед одной рукой. Стараясь, чтобы обруч не падал на пол. Обводит конус и возвращается к своей команде таким же способом, передает обруч следующему.

Эстафета: «Кто быстрее!».

Команда стоит в колонне по одному, у первого участника в руках большой мяч. По сигналу первый ребенок, катит мяч до конуса перебирая руками, обводит конус, возвращается к своей команде таким же способом, передает мяч следующему.

Ведущий: Ребята вы все хорошо играли, соревновались, вы двигались. Мне кажется, что вы сможете назвать еще один закон Страны Здоровья. Здоровье - это движение. А сейчас мы проведем конкурс.

Конкурс: Кто быстро и правильно найдет картинки с полезными и вредными продуктами питания.

Оборудование: картинки с изображением продуктов питания, разложенные на полу.

Ведущий: Ребята, вы молодцы быстро справились с этим заданием. Вы теперь хорошо запомнили, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться есть полезные продукты и витамины. И это как вы уже догадались, еще один закон страны Здоровья. Здоровье – это правильное питание.

В стране Здоровья есть еще один закон. Скажите, должен ли здоровый человек быть добрым, щедрым, помогать людям, животным? (ответы детей). Вы сейчас открыли четвертый закон страны Здоровья, Здоровье – это доброе сердце.

Ведущий: Добрый доктор Айболит он под деревом сидит, приходи к нему лечиться и ворона, и лисица – всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит. Айболит: Помогите мне ребята. В лесу заболели зверята. Круги вы в руки берите и зверей поскорее сюда несите!

Эстафета «Спасение животных».

Оборудование: 2 спасательных круга, мягкие игрушки.

Перед каждой командой в центре кладется спасательный круг. Каждый ребенок добегает до него, одевает, бежит в нем, обегая ориентир, берет игрушку, на обратном пути снимает круг и кладет его на то же место. Возвращается в команду вместе с игрушкой, передает эстафету.

Ведущий: Теперь вы знаете законы страны Здоровья и если вы будете соблюдать их, то сможете стать жителями Страны Здоровья!

До скорых встреч, ребята. Желаю вам здоровья!

Исследовательская деятельность

Цель: знакомство с прибором микроскоп.

Задачи:

познакомить детей с микроскопом, формировать навыки обращения с микроскопом;

В микроскоп ученый смотрит,
Видно, опыты проводит.
Дела нет ему до скуки -
Весь в работе, весь в науке.

Рассматривание капель талого снега под микроскопом.

Конструирование из цветной бумаги «Микробы и вирусы- страшные вредирусы»

Коллективная работа создание плаката
«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу» и рисование листовок «За здоровьем в детский сад»

Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Угадай на вкус», «Угадай по запаху»,

«Чудесный мешочек»

Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.
Материал: мешочек, натуральные овощи, фрукты
Ход игры: воспитатель показывает группе «чудесный мешочек» с муляжами овощей, фруктов и предлагает детям узнать, что находится в «чудесном мешочке». Ребёнок опускает руку в «чудесный мешочек» и на ощупь определяет его, затем достаёт и описывает по схеме. Воспитатель даёт образец описания овощей, фруктов.
- У меня помидор, он красный, круглый, гладкий. А у тебя?
Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на ощупь?
.

«Отадай по запаху»

Цель: формирование представлений о помощнике человека (носе), развитие навыков исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств
Материал: овощи и фрукты
Ход игры: воспитатель предлагает детям понюхать кусочки фруктов и овощей с завязанными глазами.
- Что помогло вам почувствовать этот запах?
– Где можно почувствовать такой запах?

«Отгадай на вкус»

Цель: уточнение названий фруктов, овощей, формирование умения определять их на вкус, называть и описывать.
Материал: тарелка с нарезанными овощами, фруктами
Ход игры: воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?»

Приложение 8

Круглый стол с родителями «Здоровье в наших руках»

Цель: Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

Форма поведения: круглый стол.

Участники: родители, воспитатели.

Ход: Здравствуйте, уважаемые родители! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

В ходе нашего собрания хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Кто такой здоровый человек?» и «Что такое здоровый образ жизни?».

Рассуждения родителей.

Здоровье человека - это качественная характеристика, которая определяет состояние живого человеческого организма как физического тела; способность организма в целом и всех его органов в отдельности выполнять свои функции по поддержанию и обеспечению жизнедеятельности. Вместе с тем качественная характеристика складывается из набора количественных параметров.

Здоровый образ жизни- образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Так же можно сказать, что Здоровый образ жизни - это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Ещё к этому можно добавить: "Это список правил, которые нужно соблюдать".

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? А расскажут нам об этом родители.

Выступления родителей на темы:

Крепкие зубы - залог здоровья.

Крепкие зубы — это не только красивая улыбка, это — наше здоровье. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу. Последствия инфекций в полости рта очень опасны, так как они могут привести к серьезным

заболеваниям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата и, конечно, к нарушениям пищеварения.

Так что же нужно делать для того, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми?

1. Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.

2. После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попадать ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.

3. Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т. д.) Лучше предложить ребенку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы и помассирует десны.

4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

Что необходимо знать о кишечных инфекциях?

Есть несколько моментов, которые в равной степени важны:

Если у ребенка признаки кишечной инфекции, нельзя заниматься самолечением. Обязательно вызовите врача!

Нельзя отказываться от приема антибиотиков, опасаясь дисбактериоза. Кишечная инфекция уже сама по себе дисбактериоз! Не леченная же кишечная инфекция может перейти в хроническую форму, справиться с которой будет гораздо сложнее.

Для того чтобы лечение было назначено правильно, необходимо сдать кал на посев. Анализ покажет, какой микроб вызвал воспаление кишечника и какого антибиотика он больше всего «боится». Антибиотик, назначенный по чувствительности, поможет быстрее справиться с болезнью. По окончании лечения нужно сдать контрольный анализ кала, чтобы убедиться, что болезнь побеждена.

Некоторые кишечные инфекции протекают с поражением не только желудочно-кишечного тракта, но и других органов и систем. Так, при сальмонеллезе в инфекционный процесс могут вовлекаться селезенка, печень, почки, сердце и даже кости. Иерсиниоз может протекать с поражением суставов и сердечной мышцы. Постарайтесь понять, что с кишечной инфекцией шутки плохи. Лечитесь правильно, чтобы избежать развития осложнений!

В процессе лечения кишечной инфекции и в остром периоде, и в периоде выздоровления обязательно давайте ребенку препараты для восстановления микрофлоры кишечника.

Если ребенок, переносящий кишечную инфекцию, лечится в домашних условиях, необходимо соблюдать санитарно- эпидемиологический режим:

кормить ребенка следует из отдельной посуды;

вытирать руки нужно отдельным полотенцем (так, впрочем, должно быть всегда!); использованную посуду, запачканное каловыми массами белье замачивайте в хлорсодержащих средствах с последующим мытьем или стиркой в горячей воде; после каждого контакта с больным тщательно мойте руки с мылом; больной ребенок также должен регулярно мыть руки и совершать туалет промежности; обязательно обрабатывайте дезинфицирующими растворами места общего пользования (туалет, раковину, ванну); в квартире проводите текущую влажную уборку и дезинфекцию; исключите контакты больного ребенка с другими детьми и по возможности ограничьте с остальными взрослыми, которые не принимают непосредственного участия в уходе за больным.

Сладости: есть или не есть?

Стоматологи всего мира призывают родителей: «Не приучайте детей к сладостям». Ведь постоянное присутствие сахара в ротовой полости стимулирует размножение микробов и приводит к повышению кислотности. Остатки сладкой пищи — леденцов,

пирожных, печенья — долго сохраняются на зубах и приводят к кариесу. Все это так. Но отказывать детям постоянно в их любимых лакомствах тоже неправильно. Поэтому, давая ребенку сладкое, необходимо соблюдать несколько простых правил.

Правила приема сладостей:

Не есть сладости между приемами пищи.

Сладости не должны быть последним блюдом.

Не есть сладкого после чистки зубов на ночь.

Есть сладости не чаще 1-2 раз в неделю.

Употреблять быстро метаболизируемые сладости (зефир, мармелад, пастилу).

Если нет возможности сразу после сладкого почистить зубы или прополоскать рот, то следует дать ребенку пожевать кусочек сыра или яблоко.

Витамины для ребенка.

Витамины – одно из самых лучших средств для поддержания здоровья ребенка. Если лечащий врач считает, что в них есть необходимость, не пренебрегайте советом доктора и последуйте мудрым рекомендациям.

Педиатры давно отметили, что в зимне-весенний период многие малыши становятся вялыми и апатичными. У них пропадает аппетит и наблюдается сонливость. Это явные признаки нехватки витаминов, поэтому лучше не дожидаться этих неприятных симптомов и заблаговременно позаботиться о здоровье ребенка. Если ваш сын или дочка страдают от простуд, у них ломкие ногти, а кожа сухая и шелушится, нужно срочно принимать меры, а именно - давать ребенку витаминные препараты. Разумеется, помимо этого ваше чадо должно правильно и сбалансировано питаться. Только в этом случае результат будет положительным.

Необходимая дозировка витаминов

Лучший источник витаминов и микроэлементов – натуральные продукты, поэтому, если вы правильно продумаете рацион вашего ребенка, то сумеете избежать авитаминоза (острой нехватки витаминов) и гиповитаминоза (небольшой витаминной недостаточности).

Конечно, если говорить о зимне-весеннем периоде, то легкого недостатка витаминов все равно не избежать, ведь фрукты и овощи уже не богаты полезными веществами, как летом и осенью.

Даже если в вашем рационе будут присутствовать салаты и свежевыжатые соки, а также обилие овощных блюд, все равно полезных веществ будет недостаточно хотя бы потому, что часть витаминов исчезает после температурной обработки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах, нужно поддержать его витаминными препаратами.

Как правильно принимать витамины ребенку?

Витаминные комплексы хороши тем, что принимать их нужно не чаще раза в день. Лучше всего выпить сироп или таблетку вовремя, или сразу после еды, желательно в первой половине дня. Именно в этот период организм ребенка особенно активен и способен хорошо усваивать полезные вещества.

Помните, что впрок витаминами запастись не удастся, так как большинство из них в организме не накапливаются. Единственные витамины, которые способны откладываться «про запас» - жирорастворимые A, D, E, но они токсичны, а потому небезопасны.

Если вы остановили свой выбор на сиропе, геле или витаминных каплях, необходимо строго следовать дозировке. Прежде всего, помните, что их следует правильно хранить: баночка должна храниться в темном месте, недоступном для вашего чада. Пусть это будет шкаф или полочка, куда малыш просто не доберется.

Если вы начали давать ребенку витамины, обратите внимание на реакцию его организма. Если щеки ребенка покраснели, появилось раздражение, диатез или сыпь, следует прекратить прием этого препарата. Другие симптомы, такие как диарея или рвота, тоже должны стать показателем того, что ребенку не подходит данный комплекс витаминов. Если самочувствие малыша наладится, можно попробовать вернуться к укрепляющим средствам.

Ну что ж мнения родителей мы выслушали. Свои суждения, о том, что нужно делать, чтобы Ваш ребенок был здоров, Вы высказали.

Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка. Пусть Ваши дети всегда будут здоровы. А мы с Вами посмотрим фото-презентацию реализации нашего проекта «Островок Здоровья».

Приложение 9

Экскурсия «За здоровьем в аптеку»

Цель: Знакомство с профессией провизор и фармацевт.
Задачи:
1. Познакомить с работой аптеки и ее сотрудниками.
2. Формировать знания о витаминах в лекарственной форме.
3. Расширять знания детей о профессиях.
4. Воспитывать уважение к труду фармацевта.