

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»

Тематический проект: «Академия ЗДОРОВЬЯ»
в средней группе «Солнышко»

Воспитатель:
Пустовалова Л.В.

Ханты-Мансийск, 2021

Пояснительная записка

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Проблема, значимая для детей, на решение которой направлен проект.

Важным и значимым на сегодняшний день является формирование у обучающихся мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепление 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 ребёнка.

Цель проекта.

Сформировать у детей основы здорового образа жизни;

Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и здоровья окружающих;

Формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни;

Развивать интерес к физической культуре;

Активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Предполагаемые результаты:

Для детей:

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

Сформированность гигиенической культуры;

Улучшение соматических показателей здоровья;

Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
4. Повышение уровня компетентности в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Для педагогов:

Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
Личностный и профессиональный рост;
Моральное удовлетворение.

Реализация проекта: с 1 сентября по 31 декабря 2021 г.

Тип проекта: среднесрочный;

Участники проекта: воспитатели, дети, родители

Формы работы с детьми:

- НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, театр кукол, просмотр презентаций по теме;
- НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;
- Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Физкультурный центр в группе;
2. Спортивный зал;
3. Спортивный участок на территории МАДОУ;
4. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;
5. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.);
6. Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

Содержание проектной деятельности:

Этапы и сроки реализации:

- 1 этап: подготовительный;
- 2 этап: практический;
- 3 этап: заключительный;

1 этап – подготовительный:

- Разработка перспективного плана;
- Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический:

- Проведение цикла тематических мероприятий;
- Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования Здорового Образа Жизни у детей;
- Подготовка выставки плакатов «Лучик здоровья»; «Радуга здоровья», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов».

3 этап – заключительный:

- Проведение спортивного-развлекательного мероприятия «Со спортом я дружу и здоровье берегу»;
- Создание плаката: «Правила, которые мы не будем забывать», «Чистота залог здоровья».

Продукт проектной деятельности:

1. План реализации тематического проекта «Академия ЗДОРОВЬЯ»;
2. Подборка дидактических игр, дыхательных гимнастик, игр имитаций;
3. Выставка детских плакатов: «Лучик здоровья»; «Радуга здоровья», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Правила, которые мы не будем забывать»;
4. Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Со спортом я дружу и здоровье берегу»;
5. Информационный материал в родительском уголке «Здоровый образ жизни семьи», «Безопасность ребёнка»;
6. Презентация недели здоровья с полученными результатами.

Полученный результат реализации проекта:

Сплочение детей и родителей (законных представителей), родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

Сформированность гигиенической культуры;

Улучшение соматических показателей здоровья;

Моральное удовлетворение.

Приложение:

1. План реализации тематического проекта «Академия ЗДОРОВЬЯ»;
2. Подборка дидактических игр, дыхательных гимнастик, игр имитаций;
3. Художественное слово (стихи, загадки и т. д.);
4. Сценарий спортивно-развлекательного мероприятия «Наше здоровье»;
5. Конспект занятия по формированию здорового образа жизни «Моё здоровье – моё богатство»;
6. Сценарий спортивно-развлекательного мероприятия: «Со спортом я дружу и здоровье берегу»;
7. Конспект занятия на тему «Здоровый образ жизни Мишутки» (средняя группа)
8. Перспективный план работы с родителями в средней группе

Информационный материал в родительском центре.

Используемая литература:

- Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007
- Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.
- Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.
- «Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.

План реализации тематического проекта «Академия ЗДОРОВЬЯ»

Месяц	Тема/ Задачи	Совместная деятельность воспитателя и детей ЗОЖ
Сентябрь	<p align="center">Тема: «Личная гигиена»</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур. 2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загадка Я. Аким «Полотенце». 2. Стихи А. Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щетка» 3. Игра-имитация А. Барто «Санитарная песенка» 4. Восемь правил, как вымыть руки. 5. Д/и «Доскажи словечко» М. Фисенко «Торжественное обещание» 6. К. Чуковский «Мойдодыр» 7. Занятие: «Мое здоровье мое богатство»
Октябрь	<p align="center">Тема: «Витамины и полезные фрукты»</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются. 2. Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма. 3. Обобщить и закрепить понятия «ягоды», «овощи», «фрукты» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра-имитация «Очень дружный мы народ и сажаем огород» М.Фисенко 2. Стихи «Веселый огород» П.Синявский, «Про овощи» Ю.Мориц, «Наш сад» У. Рашид. 3. Д/и. «Что перепутал садовод». Н. Кончаловская, «Четвертый лишний». 4. Загадки про овощи, фрукты
Ноябрь	<p align="center">Тема: «Контакты с животными»</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об опасных ситуациях, которые могут возникнуть при контакте с животными. 2. Познакомить с правилами поведения при встрече с ними 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загадки о домашних животных. 2. Д/и «Доскажи словечко» 3. Игра «взрослые и дети» 4. Правила поведения при встрече с животными
Декабрь	<p align="center">Тема: «Одежда и здоровье»</p> <p>Задачи: Рассказать о видах и назначении одежды</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Д/и «Помоги Катя выбрать одежду» (детям предлагаются разные ситуации) 2. Стихи М. Фисенко «Растеряше», «Пятнышки на твоей рубашке» 3. Занятие: «Прогулка»

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА:

Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Дыхательная гимнастика «Дружные пальчики»

- Пальчик, пальчик, где ты был?
(пальчики сгибаются в кулачок и разгибаются)
- С этим пальцем в лес ходил.
- С этим пальцем щи варил.
- С этим пальцем кашу ел.
- С этим пальцем песни пел.

(на каждую строчку загибается один пальчик)

«Наша группа»

В нашей группе все друзья.

(ритмично стучат кулачками по столу)

Самый младший – это я.

Это Даша,

Это Саша,

Это Паша,

Это Алина.

(разжимают кулачки, начиная с мизинчика)

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ:

Дидактическая подвижная игра «Правила гигиены»

Дидактическая задача: закрепить знание правил личной гигиены.

Содержание: все дети становятся в круг; ведущий по очереди называет каждого, определяя ему задание:

- Что мы делаем утром, когда просыпаемся?
- Делаем зарядку, умываемся, чистим зубы (игрок выполняет в движении, и все повторяют его движения) следующий игрок выполняет следующее задание ведущего:
- Что мы делаем перед едой?

Моём руки ... и т.д.

Дидактическая игра «Волшебная шкатулочка»

Цель: уметь называть предметы и описывать их в действиях; формировать активный словарь у детей, ласковыми словами («шкатулочка», «бусинки», «шапочка», «кольцо-колечко», «сердечко» и т. д.) вызвать интерес к игре, дать волю детским фантазиям, обыграть предметы, находящиеся в шкатулочке. Развивать речевую активность, память, мышление, тактильные ощущения.

Описание игры: Дети с закрытыми глазами на ощупь вынимают предметы, находящиеся в шкатулке и отгадывают, применяя ласковые слова.

Описание: всё, что есть у девочек в наличии (колечко, бусы, браслетики и т. д.) можно положить в небольшую коробочку или в шкатулочку. В доме у себя можно найти массу ненужных вещей и применить их в деле.

«Подбери предметы»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

«Кому что нужно»

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

«Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковь, яблоко-кокос).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

«Чего не стало»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

«Подбери нужное»

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, ...) среди предложенных картинок.

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО, используемое в работе с детьми:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице

- есть невымытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

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

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

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

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

Игра имитация «Петушок»

Воспитатель. Ребята, давайте все превратимся в петушков и пойдем, погуляем.

Дети принимают позу петушка (голова прямо, грудь вперед, руки чуть назад ладошками вверх, идут высоко поднимая ноги.)

Воспитатель. Вышел петушок со двора погулять ... и забрел в лес, а навстречу ему мишка.

Как медведь ходит и рычит? (Дети показывают.) «Не пугай меня медведь!» - сказал ему петушок и пошел дальше... Идет, а навстречу ему заяц. Покажите, как заяц скачет.

(Дети показывают.) «А я тебя, заяц не боюсь!» - сказал петушок и продолжил путь. ...

Шел он, шел и пришел к себе во двор, нашел зернышки и стал клевать их.... Наелся петушок, радостно захлопал крыльями ... и закричал... (дети все изображают)

Конспект занятия по формированию здорового образа жизни

«Мое здоровье - мое богатство»

Цель: формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Предшествующая работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение книги «Мой додыр» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Чебурашку. Он бежал в аптеку. Оказывается, Крокодил Гена заболел. Давайте расскажем Чебурашке, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? *Ответы детей.*

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

Дети отвечают «Да».

Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! «

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц. *(Рассматривают карту-схему)*

Улица Витаминная.

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.

Чебурашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. *(Ответы детей)* Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? *(Ответы детей.)*

- Ребята, а для чего нужны витамины? *(Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).*

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Воспитатель: Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

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

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

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

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок черничный пьет.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: «Совершенно верно!»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется

Физкультурная.

Давайте поделимся на команды и за каждый правильный ответ вы будете получать фишки.

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (*Ответы детей*)

(*Подведение итогов, посчитать фишки*)

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

Физкультминутка «Зверобика»

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это **улица Чистоты**.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (*Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.*)

– Для чего это надо делать? (*Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.*)

– Как попадают микробы в организм? (*при чихании, кашле, не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.*)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (*Ответы детей*)

Воспитатель: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(*Мыло*)

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят ...

(душ)

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этому замечательному городу. Я думаю и Чебурашка понял, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками.

Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия:

«Со спортом я дружу и здоровье сберегу»;

Цель: Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

Задачи:

- Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- Доставить детям радость от участия в подвижных играх;
- Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;
- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Оборудование и материал:

Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

Ход спортивно – развлекательного мероприятия:

Воспитатель: «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают под песню в исполнении Железновых, самомассаж».

Самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».

Воспитатель: «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!

Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.

Воспитатель: «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом) Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

Игра «Кот и мыши»

Воспитатель: «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Воспитатель: «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

Игра «От микроба убегай» - (часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов, придуманные детьми:

«Мы злые, злые, злые,

Микробы мы плохие,

Кто кашу не ест

И не моет руки,

Не делает зарядку,

Мы переловим всех по - порядку»

Воспитатель: «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

Конспект занятия на тему «Здоровый образ жизни Мишутки»

(средняя группа)

Цель: Формирование представлений о здоровом образе жизни.

Задачи: Знакомить с понятием «здоровье» и «болезнь». Продолжать знакомить детей с частями тела.

Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы само оздоровления (точечный массаж). Формировать правильную осанку.

Воспитывать потребности в соблюдении режима питания, употребление в пищу овощей и фруктов. Воспитывать отзывчивость и желание помочь другим.

Развивать активность детей в разнообразных играх. Развивать любознательность.

Материалы и оборудование: костюм медведя (для взрослого, две корзины, муляжи овощей и фруктов,

Ход (НОД) :

Воспитатель: - Ребята, сегодня я вас приглашаю прогуляться в лес. Прогулки очень полезны для нашего организма, особенно в лесу. Оглянитесь вокруг, что вы видите? Прислушайтесь, что вы слышите? Давайте посидим на поляне, полюбуемся природой, послушаем звуки леса.

(Входит персонаж – медведь – неожиданный гость)

Медведь: - Это кто в мой лес пожаловал? И так заснуть на зиму не могу, а тут еще и дети, вот я вас сейчас съем. Ой, голова моя, ой спина моя. Да что же это со мной? Заболел, даже уснуть не могу.

Воспитатель: - Мишка не реви так страшно, всех детей моих напугал! Лучше поздоровайся да расскажи, что с тобой? А может, мы с ребятами тебе поможем, вылечим!

Медведь: - Да все болит и горло, и лапы ломит, и в ушах шумит. Помогите дети. Вот присяду с вами может научите меня, как от болезней избавиться.

Воспитатель: - Поможем, ребята? Давайте Мишку научим, как не болеть, может он поболеет.

Дети вместе с педагогом выполняют массаж биологически активных точек в стихотворной форме:

Девочки и Мальчики! ПРИГОТОВЬТЕ ПАЛЬЧИКИ ТОЧКИ МЫ НАЙДЕМ НА ТЕЛЕ, ЧТОБЫ ДЕТИ НЕ БОЛЕЛИ. ПЕРВАЯ ЕСТЬ НА ГРУДИ, ПОСКОРЕЙ ЕЕ НАЙДИ. НЕ ЛЕНИСЬ ЕЁ ПОТРИ, РАЗ, ДВА, ТРИ. (2 РАЗА) ВЫШЕ ПАЛЬЧИК ПОБЕЖАЛ, В ЯМКУ ПО ПУТИ ПОПАЛ. ЗДЕСЬ МЫ СДЕЛАЕМ МАССАЖ ТРИ, ДВА, РАЗ (2РАЗА). РУКИ ВМЕСТЕ ПОДНИМАЕМ, ШЕЮ ДРУЖНО РАСТИРАЕМ: СВЕРХУ ВНИЗ И ВПЕРЕДИ, ТОЧНО ТАКЖЕ ПОЗАДИ. ТАМ МЫ БУГОРОК НАЙДЕМ, И ЕГО МЫ РАЗОТРЕМ. ИЩЕМ ДРУЖНО МЫ В КОНЦЕ, ЭТИ ТОЧКИ НА ЛИЦЕ. ДВЕ ТАКИЕ ЕСТЬ У НОСА, РАСТИРАЕМ БЕЗ ВОПРОСОВ. ТАКЖЕ У БРОВЕЙ ПОТРИ, РАЗ, ДВА, ТРИ (2РАЗА). ДВЕРКИ ЕСТЬ У НАШИХ УШЕК, ИМ МАССАЖ, КОНЕЧНО НУЖЕН. РЯДОМ С НИМИ ТЫ ПОТРИ. РАЗ, ДВА, ТРИ (2РАЗА). НА РУКЕ НАЙДИТЕ ТОЧКУ РЯДОМ С ПАЛЬЦЕМ –ОДИНОЧКОЙ, РАЗ, ДВА, ТРИ - РАСТИРАЙ, РАЗ, ДВА, ТРИ НЕ ЗЕВАЙ.

ВОТ ТАК СЛАВНО ПОТРУДИЛИСЬ, ВСЕ СТАРАЛИСЬ НЕ ЛЕНИЛИСЬ. СТАЛИ КРЕПЧЕ, ЗДОРОВЕЕ, НИ ЗА ЧТО НЕ ЗАБОЛЕЕМ! »

Воспитатель: - Как ты Миша поправляешься? Помог тебе наш массаж?

Медведь: - Голова прошла, и нос задышал, лапы вроде отпустило? Но вот живот еще болит? Можно я кого-нибудь съем из твоих ребят, может быть поможет? Давайте сыграем со мной в игру, кто попадется того и съем.

Дети становятся в хоровод, медведь в кругу, делает вид, что задремал.

Подвижная игра «Медведь и дети» Слова: «Как – то мы в лесу гуляли и медведя увидели. Он под елкою лежит – развалился и храпит. Мы вокруг него ходили, косолапого будили. – Ну-ка мишенька вставай, нас скорее догоняй! » Повтор игры.

Медведь: - Ох, не могу никого поймать, а живот болит еще больше, ладно загляну-ка я к себе в лукошко, что мне туристы оставили с осени. (Показывает детям муляжи чипсов, колы, сладостей) Вот сладости – конфеты самые мои любимые, сейчас съем и мне лучше станет. Ой, еще хуже стало, теперь зуб заболел.

Воспитатель: Эх ты медведь разве можно столько сладкого есть это же вредно. Ребята, а что еще вредно кушать Дети называют, глядя на картинки.

Медведь: - Помогите мне разобрать мое лукошко на полезные продукты и вредные, пожалуйста!

Дидактическая игра «Полезно или нет?» »

(Медведь рассыпает лукошко перед детьми и предлагает ему помочь, в одну корзину собрать полезные продукты, а в другую корзину вредные.)

Воспитатель: - Из чего можно приготовить борщ? А из чего варят компоты?

Медведь: Так много красивых картинок, даже глаза заболели, хотите я вас своей гимнастики научу, чтобы глазки не болели?

Вставайте, руки за спину, смотрите и слушайте, и внимательно повторяйте:

«Поведи глазами влево не заметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

(Дети громко называют имя ребенка слева)

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою справа тихо-тихо говори.

(Дети тихо называют имя ребенка)

Медведь: - Какие вы молодцы, спасибо вам порадовали Мишку, и выздоровел и повеселел! А я вам за это подарки приготовил всем по сочной морковке! «Морковь очень полезная, и для глаз и для роста. Сейчас из моего леса придете в группу обязательно помоете руки и угощайтесь на здоровье». А мне в берлогу пора спать, прощайте до Весны!

Воспитатель и дети: Спасибо Мишка, ты про нас не забывай и нашу пословицу запомни:

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»

Перспективный план работы с родителями в средней группе

Задачи:

- 1.Продолжать работу по созданию условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников, формировать у детей представление о здоровом образе жизни.
- 2.Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
- 3.Совершенствовать формы работы по художественно-эстетическому развитию воспитанников в соответствии с ФГОС ДО.

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Индивидуальная работа	Ответственные
Сентябрь	1) Стенды, папки передвижки, уголок специалистов, уголок здоровья (подготовка наглядной агитации для родителей)	Нацелить, приобщить родителей к активной, совместной работе в новом учебном году	1) Беседы по подготовке детей к учебному году. 2)Обновление группового инвентаря, участка	Воспитатель, специалисты
	1) Родительское собрание «ЗОЖ начинается в семье» 2) Консультация «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья ребёнка».	Ознакомление родителей с возрастными особенностями детей, планом на год, рассказать о формировании зож в семье. Привлечение к участию в мероприятиях	1) Анкетирование «Пожелание на год!» 2) Памятка «Возрастные особенности детей 4-5 лет» 3) Памятка «ЗОЖ начинается в семье».	Воспитатель Медработник
	1) Консультация «Подготовка одежды к занятиям физической культурой»	Знакомить с оздоровительными мероприятиями проводимыми в детском саду	1) Памятка «Без лекарств и докторов!» 2) Беседа «Спортивная обувь для занятий физкультурой»	Медработник Руководитель физического воспитания
	1) Консультация «Начинаем учиться вместе» 2) Уголок здоровья «Здоровье ребенка в наших руках»	Показать родителям влияние семьи и ее членов на развитие формирования характера, жизненных позиций, ценностей ребенка	1) Памятка «Правила культурного поведения, которые должны быть сформированы у дошкольника 4 лет» 2) Беседа «Учим ребенка общаться»	Воспитатель Медработник

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Индивидуальная работа	Ответственные
Октябрь	1) Консультация «Чему учит сюжетно-ролевая игра» 2) Консультация «Пальчиковая гимнастика. Стоит ли тратить время?».	Дать родителям знания о значении игры в развитии ребенка, заинтересовать проблемой, мотивировать на организацию игр дома.	1) Брошюра «Игры и игрушки для мальчиков и девочек» 2) Брошюра «Пальчиковая гимнастика с предметами».	Воспитатель Учитель-логопед
	1) Консультация «Помогите детям запомнить правила пожарной безопасности» 2) Папка-передвижка «Безопасный дом»	Рассказывать о необходимости создания безопасных условий дома; информировать о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации	1) Выставка плакатов «Безопасность»	Воспитатель
	1) Консультация «Влияние родительских установок на развитие детей» 2) Уголок здоровья «Вирусный менингит»	Показать родителям влияние семьи и ее членов на развитие и формирование характера, жизненных позиций, ценностей ребенка; информировать о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье	1) Беседа «Организация совместной прогулки»	Воспитатель Медработник
	1) Консультация «Речь, музыка, движение»	Ориентировать на формирование у детей положительного отношения к музыке и спорту	1) Консультация «Утренняя гимнастика»	Воспитатель Руководитель физического воспитания

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Индивидуальная работа	Ответственные
Ноябрь	1) День добрых дел на участке 2) Папка-передвижка «Растим помощника»	Способствовать совместной трудовой деятельности родителей и детей дома, в детском саду, формирующей возникновения чувства единения, радости, гордости за результаты общего труда	1) Памятка «Одежда детей в разные сезоны»	Воспитатель

	1) Конкурс поделок «Дары осени» 2) Консультация «Как провести выходной день с ребенком»	Привлекать к сотрудничеству с детским садом	1) Создание альбома «Осень в гости к нам пришла»	Воспитатель
	1) Консультация «Как научить ребенка убирать игрушки» 2) Консультация «Игры, в которые играют и взрослые и дети»	Рассказывать о важности игровой деятельности, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения	1) Беседа «Игрушка – обязательный спутник детских игр»	Воспитатель Руководитель физического воспитания
	1) Консультация «Компьютер и телевизор: за или против» 2) Консультация «Чтение и рассказывание сказок для развития речи ребенка»	Обращать внимание родителей на ценность совместного домашнего чтения; ориентировать родителей в выборе мультипликационных и художественных фильмов	1) Беседа «Сказка для всех»	Воспитатель Педагог-психолог

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Индивидуальная работа	Ответственные
Декабрь	1) Консультация «Школа Айболита «Простуда»	Информировать о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье детей	1) Консультация «Двадцать способов утихомирить разбушевавшегося ребенка».	Медработник Педагог-психолог
	1) Папка-передвижка «Развитие творчества детей» 2) Выставка «Зимушка хрустальная»	Организовывать выставки семейного художественного творчества; рассказывать о возможностях музыки	1) Памятка «Музыкальные игры дома»	Воспитатель
	1) Консультация «Не вместо, а вместе»	Ориентировать на развитие у ребенка потребности к познанию, общению со сверстниками и взрослыми	1) Памятка «Три основных способа познания окружающего мира»	Воспитатель
	1) Конкурс «Елочные игрушки» 2) Консультация «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребёнка».	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми	1) Памятка «Как заучивать стихотворения с детьми»	Воспитатель Руководитель физического воспитания

Конспект родительского собрания в средней группе «ЗОЖ начинается в семье»

Цель:

Формирование у родителей адекватной оценки собственного здоровья, мотивации здорового образа жизни, ответственности за здоровье своих детей.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Способствовать укреплению внутрисемейных связей

Предварительная работа:

1. Выставка педагогической литературы по теме собрания.
2. Анкетирование родителей на тему «Условия здорового образа жизни в семье»
3. Подготовка памяток, видеоматериалов по теме собрания.

Ход собрания:

Воспитатель: Уважаемые родители, добрый вечер, здравствуйте! В этом простом обыкновенном слове тепло, рукопожатие друзей и пожелания здоровья! Вот и сегодня мы будем говорить о здоровье, о том, как его сохранить. Сейчас я хотела бы задать вам несколько вопросов:

Крикните громко и хором, друзья:

Деток своих все вы любите? **(да)**

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? **(нет)**

Я вас понимаю...

Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? **(да)**

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? **(нет)**

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? **(да)**

Воспитатель: Сейчас наши ребята помогут нам найти формулу здоровья.

Дети читают стихи.

1.Приветствуем всех, кто время нашел,

И в сад к нам на собрание о здоровье пришел.

Осень пусть стучится дождиком в окно,

Но в группе у нас и светло и тепло.

2.Мы здесь подрастаем, взрослеем мы здесь,

И набираем естественно вес.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

3.Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

4. Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—

На зарядку становиться!

5. Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

6. У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

7. Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

8. Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты—

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

9. На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

10. Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Чтоб здоровье сохранить,

Научись его ценить!

Воспитатель: Вот слагаемые здорового образа жизни:

- режим дня,
- здоровое питание,
- утренняя гимнастика,
- физические упражнения и подвижные игры,
- закаливание,
- прогулки на свежем воздухе.

Воспитатель предлагает родителям памятки по здоровому образу жизни.

Воспитатель: Уважаемые родители! Здоровье - одна из главных ценностей нашей жизни. Хорошо, когда ребенок катается на велосипеде, плавает, бегаёт не уставая, играет с ребятами, а главное - не болеет. Мы радуемся, когда наши дети энергичные, сильные, бодрые. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на

занятиях, в играх, в спорте. Нормой жизни и поведения каждого человека должно стать осознанно и ответственное отношение к своему здоровью как к великой ценности. Неоспоримо, что состояние здоровья, как и уровень жизни во многом определяется моделью поведения, сформировавшейся с детства. Необходимым условием является формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека.

Игра «Мудрость народная»

Воспитатель: Давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье, есть среди них известные, а есть такие, которые употребляются редко, но во всех заключена великая мудрость народа по отношению к своему здоровью.

Родителям предлагают карточки, на которых написана первая часть пословиц и поговорок, родители проговаривают вторую часть выражения.

- В здоровом теле – здоровый дух.
- Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
- Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял.
- Здоровому все здорово.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- Здоровья за деньги не купишь.
- Если хочешь быть здоров - закаляйся.
- Здоров будешь - все добудешь.
- Чистота - залог здоровья.

Воспитатель: Работа по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, должна осуществляться в тесном взаимодействии семьи и дошкольного учреждения. Главными воспитателями ребенка являются родители. Физическое и психологическое благополучие ребёнка зависит от того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка.

Первая школа воспитания — это семья. Родители являются первыми педагогами своего ребенка. В условиях семьи формируется эмоционально-нравственный опыт, определяется уровень содержания эмоционального и социального развития ребенка. Доказано, что состояние здоровья родителей — ведущий фактор, оказывающих воздействие на здоровье ребенка. Наибольший эффект оздоровительных мероприятий отмечается в тех случаях, когда родители становятся сторонниками здорового образа жизни.

Игра – эстафета «Полезно - вредно»

Детско-родительская эстафета, где ребёнок в паре с родителем выбирают полезные продукты.

Воспитатель: Ученые всего мира утверждают, что желание вести здоровый образ жизни формируется у детей в возрасте до 12 лет. В нашей стране разработано более десятка программ по формированию у детей привычки к ЗОЖ. Мы в нашем детском саду тоже работаем над этой проблемой. Мы используем в работе оздоровительные технологии. У нас в саду проводятся познавательные занятия по данной тематике. Систематически проводятся занятия по физической культуре, оздоровительная и профилактическая работа. Здоровье человека заключается в гармонии духовного, душевного и физического. Основным средством формирования у детей привычки к здоровому образу жизни являются:

- беседы с детьми по проблеме;
- общественное осуждение вредных привычек;
- общественная реклама составляющих ЗОЖ;
- личный пример окружающих взрослых (семьи).

Просмотр фильма «Здорово в саду живём и здоровье бережём».

Воспитатель: Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития. Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью. Мы все уверены в том, что добиться положительных результатов в процессе формирования у детей устойчивой привычки к ЗОЖ можно только в тесном сотрудничестве ДОО и семьи. Сотрудничество должно строиться на взаимоуважении и взаимодововерии. Только активная позиция семьи и сотрудничество с дошкольным учреждением позволяют добиться результатов по поддержанию здоровья ребенка.

Давайте пожелаем друг другу успехов в воспитании здорового поколения!

Тематическая консультация для родителей:

«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

«Движение и здоровье детей»

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем! (интернет ресурс)