

**Муниципальное казенное дошкольное учреждение  
Детский сад №6 п.Волома**

**Проект**

**«День здоровья»**

**с детьми средней группы**

**Воспитатели: Севрук Т.И.**

**2019**

**Проект на тему «День здоровья»**

**Актуальность работы:** В настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а так же ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

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

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

#### **Обоснованность проекта:**

Проведение «Дня здоровья» обеспечит формирование социально – значимой здоровой личности, поможет реализовать новую форму взаимодействия детского сада с семьей, эта форма работы даст более эффективный результат сотрудничества всех субъектов образовательного процесса.

#### **Цель работы:**

Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и 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. Привлечь родителей к активному участию в жизни в жизни детского сада.

Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.

Формировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье.

#### **Задачи:**

1. Закреплять знания, умения и навыки, полученные ранее;
2. Формировать двигательную активность детей;
3. Создавать условия для физической разрядки детей;
4. Укреплять физическое здоровье детей;
5. Повышать сопротивляемость к простудным заболеваниям;
6. Прививать любовь и интерес к здоровью, спорту;
7. Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.
- 8.

#### **Сроки реализации проекта:** однодневный

#### **Ожидаемые результаты**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.

4. Снижение уровня заболеваемости.

**Работа с родителями:**

1. Приглашение к участию в совместных мероприятиях.

**Практическое содержание проекта:**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье и детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Педагогический коллектив нашего ДОУ давно занимается проблемой формирования валеологически культурной личности дошкольника, проявляющего интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Проект «День здоровья» помог создать радостное настроение, помог в пропаганде здорового образа жизни среди всех субъектов образовательного процесса.

**Предполагаемые результаты:**

1. Каждый педагог, родитель, ребенок - активный участник проекта в силу своих возможностей.
2. Каждый участник проявляет инициативу.
3. Приобретает новые знания, повышает свой уровень, компетенцию детей.
4. Проведение проекта, посвященного здоровому образу жизни становится традицией детского сада.

**Выводы**

Этот проект позволяет:

1. Сравнить эффективность различных форм работы с детьми.
2. Оценить качество педагогической работы по формированию здорового образа жизни воспитанников ДОУ.
3. Сделать качественный анализ текущих, конечных результатов реализации проекта.
4. Создавать новые проекты здоровьесберегающей направленности.

План – схема осуществления проекта

**Проект**  
**«День здоровья»**

**Утренний приём детей:**

1. Игра «Волшебный мешочек».
2. Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

*Утренняя гимнастика с Мишкой Топтыжкой  
«Хотим расти здоровыми»*

1. Умывание.
2. Завтрак.
3. НОД по формированию здорового образа жизни  
*«Путешествие с Доктором Айболитом»*

*Прогулка с элементом сюрприза  
«В гостях у гнома Здоровячка»*

*Сон  
Гимнастика после сна «Дружные ребятки»*

*Спортивное развлечение  
«Спортикус в гостях у детей»  
Фотоотчет в группе «Родничок»-  
«День здоровья в нашей группе»*

## Утренний приём детей:

- Здравствуйте, ребята! Будьте здоровы! (Всегда здоровы). Сегодня у нас праздник «День здоровья». Скажите мне, пожалуйста, что значит быть здоровыми? Люди, какой профессии следят за здоровьем людей? Как уберечься от простудных заболеваний? Почему летом надо есть очень много фруктов и ягод? Почему каждый день надо заниматься физкультурой и спортом? Что вы любите есть больше всего? В чем разница между «вкусным» и «полезным»?

Игра «Волшебный мешочек».

Цель: Узнай фрукты и овощи на ощупь.

Словесная игра: «Вредно – полезно».

Воспитатель задает детям вопросы, а дети отвечают «вредно» или «полезно»:

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.
2. Кушать чипсы и пить газировку.
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Гулять без шапки под дождем.
6. Обедаться конфетами, пирожными и мороженым.
7. Делать по утрам зарядку.
8. Закаляться.
9. Поздно ложиться спать.
10. Кушать овощи и фрукты.

Вопросы к детям:

1. Ребята, а вы любите витамины?
2. А какие витамины вы любите?
3. А кто вам их дает?
4. А где вы их покупаете?

## Утренняя гимнастика с мишкой Топтыжкой

«Хотим расти здоровыми»

Нам лениться - не годиться

Помните, ребята,

- Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

Дети идут переодеваться на зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба (10 секунд).

Упражнение «Спортсмены на тренировке»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз.

Упражнение «Штангисты»

ИП: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.

1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 10 раз.

Упражнение «Гимнасты»

ИП: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

Упражнение «Пловцы»

ИП: лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

Упражнение «Футболист»

ИП: лежа на спине, руки в стороны. 1 — согнуть в колене правую ногу, 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой.

### Упражнение «Оздоровительный бег»

ИП: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

### Упражнение «Отдохнем»

ИП: ступни параллельно, руки опущены. 1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз.



## Тема: «Путешествие с Доктором Айболитом»

Конспект непосредственно образовательной деятельности в средней группе.

Основная деятельность: познавательно-исследовательская.

(интеграция образовательных областей: «Познание», «Коммуникация», «Безопасность», «Здоровье», «Социализация»).

Цель: через познавательно-исследовательскую деятельность дать представление о здоровом образе жизни.

Образовательные задачи:

- Формировать представления о составляющих здорового образа жизни (питании, режиме, физических упражнениях, о необходимости здорового питания. Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Закреплять навыки здоровьесберегающего поведения (при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком) .
- Расширять навыки сенсорного обследования предметов, используя органы чувств (осязание, зрение, слух, обоняние).
- Совершенствовать диалогическую речь: умение участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы и задавать их.

Развивающие задачи:

- Способствовать развития умение согласовывать слова в предложении, образовывать определении по аналогии (сок из моркови- морковный и т. п.) .

Воспитательные задачи:

- Воспитывать потребность быть здоровым.
- Воспитывать навыки совместной деятельности со сверстниками.

Методические приёмы: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская,

Ход занятия:

Организационный момент



встаём с детьми в круг:

Здравствуй правая рука- протягиваем вперёд,

Здравствуй левая рука- протягиваем вперёд,

Здравствуй друг- берёмся одной рукой с соседом,

Здравствуй друг- берёмся другой рукой,

Здравствуй, здравствуй дружный круг- качаем руками.

Мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента,

Можем маленькими быть- приседаем,

Можем мы большими быть- встаём,

Но один никто не будет

#### Мотивационно-ориентировочный этап

Воспитатель: Ребята пришло письмо о том, что сегодня к нам придет гость , но кто это я не знаю лишь одна загадка про него есть. Помогите мне отгадать этого героя, и он придет к нам в гости.

Всех на свете он добрей,

Лечит он больных детей ,

Лечит птичек и зверей,

И зайчонок, и волчица —

Все бегут к нему лечиться.

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор ...

Доктор Айболит: Здравствуйте дети! Я пришел к вам в гости и хочу позвать в путешествие на поезде «Здоровейка».

Хотите со мной отправиться в путь?

Мы будем путешествовать, и вы узнаете, что нужно делать, чтоб быть здоровыми.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

Занимайте места поехали.

Поезд отправляется

**Станция «Бодрящая»**

Дети выходят.

Нужно мне всех осмотреть

Может вздумал кто болеть?

(осматривает детей)

Доктор Айболит: Так-так-так... У кого-нибудь ангина?

Дети: Нет!

Доктор Айболит: Жалуетесь на скарлатину?

Дети: Нет!

Доктор Айболит: Беспокоит аппендицит?

Дети: Нет!

Доктор Айболит: Малярия и бронхит?

Дети: Нет!

Доктор Айболит:

Очень рад я и доволен,

Что из вас никто не болен!

Каждый весел и здоров,

И к разминке он готов!

Проводится разминка из серии упражнений «Музыка с мамой» по Железновой: разминка «У жирафа шерстка гладка»)

Воспит. Молодцы ребята, хорошо делали зарядку. А еще доктор Айболит мы любим заниматься спортом и гулять на свежем воздухе.

-Змечательно, снова отправляемся в путь.

## Поезд отправляется

Станция «Чистюлькино»

На поляне стоит волшебный сундучок в котором находятся предметы, которые помогут быть здоровыми, нужно отгадать что это за предметы.

-Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится

Руки мыть не пенится.

Ответ: Мыло

-Костяная спинка,

Жесткая щетинка, С

мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

Ответ: Зубная щетка

-Мягкое , полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое?

Ответ: Полотенце

-Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

Ответ: Расческа

-Лег в карман и караюлю –

Рёву, плаксу и грязнуюлю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.

Ответ: Носовой платок

-Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.

Ответ: Мочалка

Вдруг из-за дерева выходит заяц и чихает.

Айболит.

-Ой,ой,ой, зайчишка. Что это ты расчихался, всех детей заразишь. Если болеешь, то нужно платочек при себе иметь

Заяц.

-Зачем мне платок и так сойдет, почихаю немного , да и ладно.

Айболит.Ну вот нет. Даже дети знают о таком правиле - чтобы не заболеть, нужно пользоваться носовым платком? Что делать, если рядом больной человек чихает, а вы не хотите болеть (нужно закрыться платком). Больной человек при чихании и кашле распространяет болезнетворные микробы, которые попадают в организм окружающих и вызывают болезни.

Проведем с вами опыт: Брызгает из пульверизатора на детей имитируя буд-то чихает. Вот так микробы попадают в организм человека. Берет платочек закрывает пульверизатор платочком и брызгает, показывает, что все микробы остались на платочке. Если мы закрылись платочком, они не распространяются, а задерживаются на платочке.

-Ой, ребята подарите мне платочек, я не хочу никого заразить.

Айболит дарит платок и дает витамины чтоб заяц не болел.

Поезд отправляется

Станция «Витаминкино»

Доктор Айболит:

Чтоб здоровым оставаться,

Нужно правильно питаться.

От простуды и ангины

Вам помогут витамины.

В овощах живут и фруктах

И во многих есть продуктах.

Игра: Принеси фрукт в корзинке.

Воспитатель: Чтобы быть здоровым надо пить соки. Почему? (много витаминов). Айболит нас приглашает в сокобар. Выберите стаканы с соком. Попробуйте и скажите из чего ваш сок (дети называют: огуречный, морковный, яблочный, свекольный, яблочный, виноградный и т. д.) .

Поезд отправляется.

Возвращаются домой.

Воспитатель: Что нового мы узнали сегодня?

- Что вам в путешествии понравилось больше всего?

Давайте вспомним что бы быть здоровым что же нужно соблюдать? (мыть руки, пользоваться носовым платком, кушать овощи и фрукты мытые... .)

Вот такие нужные советы о здоровье, вам напомнил Доктор Айболит.

Айболит выписывает справку о том что дети все здоровы.



## «В гостях у гнома Здоровячка»

### Сюрпризный момент на прогулке.

Цель: Развитие у детей двигательной активности.

Задачи:

- развитие ловкости, координации движений с помощью подвижных игр;
- создание радостного настроения.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, что за домик на нашем участке.

Отгадайте кто здесь живет.

Он носит вместо шапки

Веселый колпачок.

И ростом он всего лишь

С ребячий башмачок.

С фонариком и с песней

Идет в лесу ночном.

Не ошибешься, если

Ты скажешь:

- Это (гном)

Гном:

- Здравствуйте, ребята! (дети здороваются с гномом) Меня зовут гном Здоровячок.

Сегодня прекрасная погода, и я хочу пригласить вас поиграть с вами на моей полянке.

Воспитатель:

- А вы знаете, что мы не просто здороваемся, а желаем друг другу здоровья.

«Здравствуйте» - здоровья желаю.

Ребята, а что значит быть здоровым? (ответы детей)

Гном:

- Молодцы, ну что вы согласны отправиться со мной по «дорожке здоровья»?

На прогулку становись!

Не зеваем! Подтянись!

(хотьба по бревну, лазанье по леснице, по бревнышкам)

Когда у вас хорошее настроение? Когда плохое? (ответы детей)

Все верно, если у человека все хорошо, он здоров, то и настроение хорошее.

Игра: «Ловишки»

Воспитатель: Спасибо тебе гномик, весело мы с тобой погуляли и поиграли.

До свидания.  
Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться:  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки мойте мылом и водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда.  
На прогулки в лес ходите –  
Он вам силы даст, друзья!  
До свидания!



Воспитатель:

-Теперь мы можем возвращаться с нашей прогулки. Понравилось вам? А какое у вас настроение?

## « Спортикус в гостях у детей.»

### Развлечение в средней группе (вечер)

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной и игровой деятельности

Задачи: обобщить знания детей о гигиене, пользе здорового питания и витаминов, о культурно-гигиенических навыках;

закреплять знание овощей и фруктов;

развивать внимание, ловкость, быстроту, тактильные ощущения, умение действовать по сигналу;

воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Средства:

2-е корзины, 2 обруча, муляжи полезных и вредных продуктов (молоко, кефир, творог, рыба, фрукты и овощи, конфеты, пирожные, чипсы, чуна-чупс), 2 корзинки, рисунки веселого и грустного зубика, лягушки, кляксы, пластмассовые шары и кубики по 10 шт., 2-е повязки на глаза, кубики с наклеенными на них картинками - вредные и полезные продукты.

Способы: подвижная игра, дидактическая игра, конкурсы, сюрпризный момент.

Ход развлечения.

Ведущий предлагает отправимся в гости к другу Спортикусу.

Спортикус. Здравствуйте, ребятки, розовые пятки! Не, не так.

Здравствуйте, детишки, картошкой носишки ! Не, не так.

Здравствуйте, детишки, в горошек трусишки! Не, не так.

Здравствуйте, карапузики, пухленькие пузики! Не, не так.

Здравствуйте, дети, лучшие на свете!

Ведущий: Ребята, как вы думаете, что значит быть здоровыми? (не болеть, быть сильными, крепкими)

А как этого добиться? (заниматься спортом, есть полезные продукты, соблюдать правила гигиены.)

Спортикус: Правильно, ребята. Чтобы быть здоровыми, надо вести здоровый образ жизни.



1 правило нужно быть чистым и опрятным!

Давайте поиграем в игру «Банька».

Игра -массаж «Банька»

Ход игры: Дети встают по кругу и выполняют поглаживающие движения согласно тексту:

« Терли- терли свинки  
Чисто свои спинки,  
Терли свинки ушки,  
Терли свинки брюшко,  
Отмывали носики,  
Отмывали ножки,  
И мочалкой терли  
Тело по немножку.  
И колени терли,  
Терли локотки,  
Терли ножки сзади,  
Терли спереди.  
Поливались с тазика теплою водою.  
И пошли играть веселую гурьбою.  
Ведущий. Молодцы! Весело поиграли!

Спортикус.

А теперь давайте посоревнуемся с вами и узнаем кто же лучший спортсмен.

Дети образуют две команды.

1 Конкурс «Помоги зубику - принеси полезные продукты».

Спортикус показывает картинку с грустным зубиком, говорит о том, что из-за плохого питания зубик стал себя плохо чувствовать и нужно ему помочь - принести полезные продукты.

Дети выстраиваются в 2-е колонны. Это команды. Перед каждой командой на расстоянии лежат обручи с муляжами вредных и полезных продуктов. По сигналу ведущего участники команд по очереди бегут к обручам, берут полезный продукт и несут его в корзину к грустному зубику.

(В конце конкурса Спортикус проверяет продукты в корзинке, если все верно меняет картинку на веселого зубика).

Конкурс «Уничтожение микробов» В 2-ух обручах лежат пластмассовые шары - это полезные вещества-витамины и кубики – это микробы. Детям по очереди завязывают глаза, по сигналу ведущего дети идут к обручам с витаминами и микробами (воспитатели помогают детям) и на ощупь находят кубик, выбрасывают за пределы обруча.

(Воспитатели складывают их в мешки. Победителем является та команда, кто справится быстрее и выполнит задание правильно.

Конкурс «Помоги лягушатам отмыться от грязи».

Напротив каждой команды висят рисунки лягушат, с приклеенными на них скотчем черными кляксами- грязные лягушата)

Спортикус предлагает отмыть лягушат от грязи, так как чистота залог здоровья.

Дети по команде перепрыгивают с одной кувшинки на другую добегают до грязного лягушонка и убирают с него кляксы грязи. Кто быстрее очистил своего грязнулю, тот и победил.

Конкурс «Здоровое питание»:

Спортикус предлагает оставить в меню только полезные продукты.

В обручах лежат кубики с наклейками вредных и полезных продуктов, дети по очереди выбирают вредные продукты и забрасывают его в широкую емкость. Выигрывает та команда, которая забросит большее количество кубиков с вредными продуктами.

Спортикус подводит итоги и замечает что все ребята знают как стать здоровым и предлагает с ним потанцевать

(Дети танцуют танец «Буги-вуги»).

Спортикус:

Я вам приготовил сюрприз: полезный сок из страны «Здоровейка».

Дети пьют сок и радуются игре.



### Дидактические игры

#### **Дидактическая игра «Назови предметы»**

Цель: закрепить знания о предметах, необходимых для работы врача. Ввести в активный словарь слова из медицинской терминологии.

Ребята, посмотрите на эти предметы и скажите, как они называются. (Термометр, шприц, вата, бинт, фонендоскоп, таблетки, грелка, зеленка, пинцет, массажер).

А знаете ли вы, человеку какой профессии необходимы эти предметы? Врачу. Что делает врач? Лечит, следит за нашим здоровьем, делает прививки, массаж, взвешивает и т. д.)

#### **Дидактическая игра «Скажи, что делают этими предметами»**

Цель: Активизировать в речи детей глаголы и употребление с ними существительных.

Скажите, как врач использует эти предметы?

Что делает врач шприцем? Делает уколы.

Что делает врач термометром? Измеряет температуру.

Что делает врач ватой? Смазывает кожу перед уколom.

Что делает врач зеленкой? Смазывает царапину.

Что делает врач бинтом? Перевязывает рану.

Что делает врач массажером? Делает массаж.

Что делает врач фонендоскопом? Слушает дыхание и биение сердца.

Что делает врач грелкой? Прогревает больное место.

Что делает врач пинцетом? Достает занозы.

Что делает врач пластырем? Заклеивает мозоли.

#### **Дидактическая игра «Найди различия»**

Цель: развивать произвольное внимание, наблюдательность, закрепить умение различать и называть цвета.

Взгляните на эту картинку. Кто на ней изображен? Врач. Как вы думаете, почему у врачей халаты белого цвета? Если халат испачкается, на белом сразу будет заметно, и халат постирают. А на этой картинке кто изображен? Тоже врач. Одинаковые ли эти картинки? Эти картинки очень похожи, но все-таки не одинаковые. Ваша задача найти различия.

#### **Дидактическая игра «К какому врачу пойдём?»**

Цель: Упражнять детей в понимании пиктограмм, различении выражений лица и сопоставлении их с чувствами и эмоциями. Учить говорить сложными предложениями.

Ребята, посмотрите на эти лица. (Показ пиктограмм). К какому из этих врачей пошел бы ты? Почему? (К доброму, ласковому, веселому, внимательному, заботливому). Как вы поздороваетесь и представитесь врачу? Здравствуйте, меня зовут ..., а беспокоит меня ...

#### **Дидактическая игра «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»**

Цель: Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.

Ребята, помочь сохранить здоровье и заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень

много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах.

Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

#### **Дидактическая игра «Узнай на вкус»**

Цель: развивать вкусовой анализатор, закрепить знания о фруктах, овощах, ягодах.

(Детям предлагается закрыть глаза, определить по вкусу и назвать то, что они съели).

#### **Дидактическая игра «Узнай по запаху»**

Цель: развивать у детей обоняние. Познакомить с ароматерапией.

Некоторые растения помогают человеку не только, когда он их проглотит. Есть такие растения, которые помогают даже своим запахом. Мы с вами делали чесночные кулоны (резаный чеснок в пластиковом яйце от Киндер-сюрприза с отверстиями, на ленточке). Запах чеснока защищает от гриппа и простуды.

Вот мята. Ее запах восстанавливает силы, помогает справиться с кашлем.

А это лаванда. Ее запах помогает уснуть.

Это кожура любимого вами фрукта. Какого? Апельсина. Ее запах поднимает настроение, улучшает аппетит.

Это хвоя какого растения? Сосны. Ее запах успокаивает и помогает справиться с кашлем.

Это комнатное растение вам знакомо. Как оно называется? Запах герани устраняет беспокойство, повышает работоспособность, внимание.

(Детям предлагается определить некоторые растения по запаху).

#### **Дидактическая игра «Наполни баночку витаминами»**

Цель: развивать мелкую моторику кистей рук, учить располагать изображение равномерно по всей поверхности.

Детям предлагается нарисовать «витамины» – кружочки с помощью трафаретной линейки. Можно наклеить пластилин на картон, вырезанный в форме баночки, а сверху надавливанием заполнить горошинами – «витаминами».

#### **Дидактическая игра «Делаем зарядку»**

Цель: учить детей пользоваться рисунком-схемой.

Все мы скажем «нет» простуде.

Мы с зарядкою дружны.

Упражненья делать будем,

Нам болезни не страшны.

Ребята, будем делать зарядку по этим рисункам-схемам.

(В соответствии с показанной схемой, дети выполняют упражнение).

## Приложение 8

### Потешки при умывании

Водичка-водичка,  
Умой Настино  
личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой  
всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино  
личико

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не  
бойся!  
Кран откройся, нос  
умойся!  
Мойтесь сразу оба  
глаза!  
Мойтесь уши, мойся  
шейка!  
Мойся шейка,  
хорошенько!  
Мойся, мойся,  
обливайся,  
грязь смывайся,  
Грязь смывайся!

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Катя умывается,  
Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,  
Умой Лешино личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-ножку.  
Лейся, лейся, лейся  
По-сме-лей -  
Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мыльное,  
Мыло глядит на грязнулю с  
ухмылкой:  
Если б грязнуля вспомнил про  
мыло –  
Мыло его,  
Наконец, бы отмыло.

## Приложение 9

### Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.