

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Колосок» р.п. Новая Майна муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»

Проект

«В здоровом теле- здоровый дух!»

в группах старшего дошкольного возраста

Автор проекта:
руководитель физического воспитания
Базяева Вероника Васильевна

Ответственный за реализацию проекта:
Базяева Ирина Владимировна
старший воспитатель

Актуальность проекта:

Фраза «Здоровый образ жизни» слышна буквально на каждом шагу? Сегодня эта тема интересует всех. Особое внимание уделяется правильному питанию – одно из главных составляющих здорового образа жизни. Уже давно подмечено, что с изменением режима и качества питания меняются даже физиологические параметры человека! Известно, что навыки здорового образа жизни здорового питания формируется с детства. Вот почему с правилами рационального питания здорового образа жизни важно знакомить с раннего детства. Но как быть, если малыш принципиально отказывается от полезных продуктов, отдавая предпочтение различным вредным лакомствам? Конечно, нужно заинтересовать, увлечь ребенка и сделать это лучше всего в игре. Для реализации данного направления был разработан проект «В здоровом теле – здоровый дух!» для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

Гипотеза проекта.

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

Цель проекта: формирование у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
2. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
3. Развивать у детей желание заниматься спортом.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
5. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Этапы проекта:

1 этап - подготовительный.

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

2 этап - основной.

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

3 этап - заключительный.

1. Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух!».
2. Презентация «В здоровом теле – здоровый дух!»

Предварительный результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Участники проекта:

Дети 5-7 лет, родители, воспитатели.

Тип проекта: творческий.

Срок реализации: краткосрочный.

Вид проекта: познавательно - творческий.

Состав участников: групповой

Девиз проекта: « Здоровью – да! Спорту – да! С этими словами – мы навсегда!»

Информационные: методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

Продукт проектной деятельности.

1. Карточка подвижных и малоподвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.
2. Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение).
3. Карточка поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела (приложение).
4. Конспект спортивного развлечения «В здоровом теле – здоровый дух!» (приложение)
5. Выставка детских рисунков « Мы любим спорт».
6. Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей» (приложение).
7. Конспекты бесед с детьми «Моё здоровье», «Зачем нужны витамины», «Зачем людям спорт» (приложение)
8. Нетрадиционное оборудование конкурса «Дорога к здоровью».
9. Лэпбук «ЗОЖ».
10. Конспект и презентация родительского собрания «Приобщение детей к здоровому образу жизни».

Методическое обеспечение проектной деятельности.

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2014 г.
2. Школа раннего развития «Как устроено мое тело» Шалаева. АСТ, 2010 г.
3. «Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М., 2010 г.
4. «Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти, 2006 г.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

I этап

1. Анкетирование детей и родителей (приложение № 2, №3)
2. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
3. Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».
4. Чтение и обсуждение произведений по теме.
5. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
6. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

II этап

1. Беседа с детьми «Мое здоровье» (приложение № 4)
2. Беседа «Зачем нужны витамины?» (приложение №5)
3. Игровая ситуация «Как защититься от микробов?» (приложение №6)
4. Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №7)
5. Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение №11)
6. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
7. Организация выставки рисунков «Мы любим спорт»
8. Подвижные игры, эстафеты на участке.
9. Загадки про спорт и здоровый образ жизни (приложение № 10)
10. Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (приложение №9)
11. Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».
12. Консультации для родителей (приложение №8).

III этап

1. Участие родителей в спортивном развлечении «В здоровом теле – здоровый дух!» (приложение №12)
2. Участие родителей в групповом конкурсе нетрадиционного оборудования «Дорога к здоровью».

Работа в данном направлении очень интересна не только нам – педагогам, но и родителям. Главным результатом будет то, что родители будут не только вовлечены в воспитательно – образовательный процесс, но и научатся делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»? _____.
2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?
 - да _____,
 - нет _____.
 - не знаю
3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?
 - недостаток времени;
 - низкая зарплата;
 - недостаток знаний;
 - другие причины (указать) _____.
4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?
 - да:
 - нет:
 - иногда.
5. Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)
 - да;
 - нет;
 - иногда.
6. Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?
 - неудовлетворительное медицинское обслуживание;
 - плохое материальное положение в семье;
 - неблагоприятные экологические условия;
 - недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;
 - другие причины (указать) _____.
7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении _____.

Опросник для детей.

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы ты был спортсменом, каким видом спорта ты занимался?
7. Ты считаешь нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

Беседа «Мое здоровье»

Здоровье - это счастье! 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.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку?

Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем вы каждый день получаете от медсестры витамины, полощите горло?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Беседа «Зачем нужны витамины?»

- Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся 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).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет лопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. **« Пстой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»**

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать 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.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Дидактическая игра «Полезные продукты»

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

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, в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Консультация для родителей на тему «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

** Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

** Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

** Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте 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. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

В-третьих, культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся 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).

В-четвертых, это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребёнка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

** В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

** Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

** Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

** Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

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

** Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

** Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

** Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

** Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.

** Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

** Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но

длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

**** Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.**

Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.

развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

**** Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.**

****Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.**

Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!

КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРОК О ЗДОРОВЬЕ

Чистота - половина здоровья.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Без болезни и здоровью не рад.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Самого себя лечить, только портить.

И собака знает, что травой лечатся.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Бог бы дал здоровье, а дни впереди.

Болезнь и скотину не красит.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Больному и золотая кровать не поможет.

Больному и киселя в рот не вотрешь.

Больному и мед горько.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Будь не красен, да здоров.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В добром здоровье и хворать хорошо.

В здоровом теле - здоровый дух.

До свадьбы заживет.

Лук от семи недуг.

Верь не болезни, а врачу.

Веселому жить хочется, помирать не можется.

Врач, исцели себя самого.

Всякая болезнь идет к сердцу.

Где больно - тут рука, а где мило - тут глаза.

Где больно – хвать - похвать, где мило – глядь - поглядь.

Где здоровье, там и красота.

Где кашель, там и хворь.

Где много лекарей, там много и больных (и недугов).

Где пиры да чай, там и немочи.

Дай боли волю - уморит.

Дай боли волю - умрешь раньше смерти.

Дал бог здоровья, да денег нет.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

До веку далеко: все заживет.

Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.

Других лечить беремся, а сами больны.

Дурака учить - что горбатого лечить.

Дух бодр, да плоть немощна.

Его и муха крылом убьет.

Еле-еле душа в теле.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Есть болезнь - есть и лекарство.

Ешь редьку - и ломтиху, и триху.

Ешь хрен едуч и будешь живуч.
Ешь, да не жирей - будешь здоровей..
И собака знает, что травой лечатся.
Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!
Иного лекаря самого-то полечить бы.
Истома хуже смерти.
Каждому своя болезнь тяжела.
Кашель да чихота - не своя охота.
Когда б не баня, все б мы пропали.
Когда-то черт умрет, а он еще и не хворает.
Кожа-то елова, да сердце-то здорово.
Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.
Курить - здоровью вредить.
Лекарь свой карман лечит.
Лечит да в могилу мечет.
Лихорадка - не матка: треплет, не жалеет.
Лихорадка пуще мачехи оттреплет.
Лук да баня все правят.
Лук с чесноком родные братья.
Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
Ничего не болит, а все стонет.
Одни кости да кожа.
От здоровья не лечатся.
От здоровья не лечатся.
От покрова до покрова кашлянул однава, да и говорит, что кашель.
От пролежней не наворочаешься.
Пар костей не ломит, вон души не гонит.
Пар костей не ломит.
По здоровом сынке сердце ноет, по больном вдвое.
Пока сердце не заболит, глаза не плачут.
После обеда полежи, после ужина походи.
При частой горести придут и болести.
Приехал - не здоровался, поехал - не простился.
Пришла пора драться - некогда руки лечить.
Противным лечат, а приятным часто губят.
Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
Ты мне не здорово, а я тебе не челом.
Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.
Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.
Человек стареет, болезнь молодеет.
Чеснок да лук от семи недуг.
Чеснок да редька - так и на животе крепко.
Чистая вода - для хвори беда.
Чистота - залог здоровья.

Картотека загадок.

Фрукты

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки.

(Яблоко)

С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно.

(Апельсин)

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень.

(Лимон)

Ну а это угадать
Очень даже просто:
Апельсин, ни дать, ни взять,
Только меньше ростом.

(Мандарин)

И еще один я знаю
Удивительнейший фрукт,
Апельсин напоминает,
Называется - ...

(Грейпфрут)

Овощи

Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я(Капуста)
Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.

(Капуста)

Семьдесят одежек,
И все без застёжек.

(Капуста)

Не шит, не кроён,
А весь в рубцах;
Без счёту одежек,
А все без застёжек.

(Кочан капусты)

Лоскуток на лоскутке –
Зелёные заплатки,
Целый день на животе

Ужин этот лучший самый,
Рада я и Миша рад,
Ведь сегодня наша мама
Нам купила ...

(Виноград)

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают.

(Банан)

Отгадать не очень просто -
Вот такой я фруктик знаю -
Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ...

(Киви)

Ни в полях и ни в садах,
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических лесах
Вырастает ...

(Ананас)

Что за плод - шкатулочка с секретом!
Семена - стекляшки на вид,
все прозрачные, все розового цвета,
потрясешь, как странно, не звенит.

(Гранат)

Нежится на грядке.

(Капуста)

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

(Капуста)

Расселась барыня на грядке,
Одета в шумные шелка.
Мы для неё готовим кадки
И крупной соли полмешка.

(Капуста)

И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко:
Под кустом

(Картошка)

Неказиста, шишковата,
А придёт на стол она,

Скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!»
(Картошка)

Сидит дед, в шубу одет,
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает.
(Лук)

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(Лук)

Заставит плакать всех вокруг,
Хоть он и не драчун, а
(Лук)

Пришла Таня в жёлтом сарафане:
Стали Таню раздевать,
Давай плакать и рыдать.
(Луковица)

Скинули с Егорушки
Золотые пёрышки –
Заставили Егорушка
Плакать и без горюшка.
(Лук)

Сидит баба на грядках,
Вся в заплатках;
Кто взглянет,
Тот заплачет.
(Луковица)

Сидит красная девица в темнице,
А коса на улице.
(Морковь)

Сладкая, красная,
На грядке растёт.
(Морковь)

Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос.
(Морковь)

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар.
(Морковь)

Расту в земле на грядке я,
Красная, длинная, сладкая.
(Морковь)

Лежит меж грядок,
Зелен и сладок.
(Огурец)

Полон хлевец белых овец.
(Огурец)

Наши поросятки
Выросли на грядке,
К солнышку бочком,
Хвостики крючком.
Эти поросятки
Играют с нами в прятки.
(Огурцы)

Без окон, без дверей
Полна горница людей.
(Огурец)

На грядке длинный и зелёный,
А в кадке жёлтый и солёный.
(Огурец)

Как на нашей грядке
Выросли загадки –
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.
(Помидоры)

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а немышь.
(Репка)

Круглый бок, жёлтый бок,
Сидит на грядке колобок.
Врос в землю крепко.
Что же это?
(Репка)

В землю – блошкой,
Из земли – лепёшкой.
(Репка)

Кругла да гладка,
Откусишь – сладка,
Засела крепко
На грядке
(Репка)

Щёки розовые, нос белый,
В темноте сижусь день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она.
(Редиска)

Вверху зелено,
Внизу красно,
В землю вросло.
(Свёкла)

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла,

Сладка на вкус.
Узнали вы? Я ... (Свёкла)
Золотая голова,
Велика, тяжела.
Золотая голова
Отдохнуть прилегла.
Голова велика,

Ягоды

Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мёд.
(Вишня)
На припёке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелёк
Держит алый огонёк.
Разгибаем стебельки –
Собираем огоньки.

(Земляника)

На лесной поляне
Красуется Татьяна:
Алый сарафан,
Белые крапинки.

(Земляника)

Растёт в траве Алёнка
В красной рубашонке.
Кто ни пройдёт,
Всяк поклон отдаёт.
(Земляника)

Я капелька лета
На тоненькой ножке.
Плетут для меня
Кузовки и лукошки.
Кто любит меня,
Тот и рад поклониться.
А имя дала мне
Родная земляница.
(Земляника)

В сенокос – горька,
А в мороз – сладка,
Что за ягодка?
(Калина)

Только шея тонка.
(Тыква)
Маленький,
Горький,
Луку брат.
(Чеснок)

Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет.
(Красная и чёрная смородины)

Низок, да колюч,
Сладок, да не пахуч.
Ягоды сорвёшь –
Всю руку обдерёшь.
(Крыжовник)

Красненька Матрёшка
Беленько сердечко.
(Малина)

Снесли птички
Синенькие яички,
Развесили по дереву:
Скорлупка мяконька,
Белок сладенький,
А желто- костяной.
(Слива)

На сучках висят шары,
Посинели от жары.
(Слива)

Было зелёное платье атласное,
Нет, не понравилось, выбрала красное,
Но надоело также и это –
Платье надела синего цвета.
(Слива)

Синий мундир,
Белая подкладка,
В середине – сладко.
(Слива)

Сидит рядом с нами,
Смотрит чёрными глазами.
Черна, сладка, мала
И ребяткам мила.
(Черника)

Спорт

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)
Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейболе)

Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)

Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие... (гири)

Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи)

На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)

Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлечательный... (хоккей)

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные... (коньки)

По воротам бьет ловкач,
Плавая, бросает мяч.
А вода здесь вместо пола,
Значит, это... (ватерполо)

В честной драке я не струшу,
Защиту двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... (боксер)

Посмотрите, я пловец!
Молодец и удалец!
И в бассейне я король -
Я владею стилем... (кроль)

Говорит на пляже друг:
"В море мне не нужен круг!
Что мне надувной матрас?
Я владею стилем... (брасс)

Я слышу с недавних пор
Очень смелым малым.
Без лыжни съезжаю с гор,
Обожаю... (слалом)

Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены - ... (фигуристы)

Тело человека

Стоят два кола,
На колах — бочка,
На бочке — кочка,
На кочке — лес дремучий.
(Человек)

Когда мы едим — они работают,
Когда мы не едим — они отдыхают.
(Зубы)

Между двух светил я в середине.
(Нос)

Красные двери
В пещере моей.
Белые звери
Сидят у дверей.
И мясо, и хлеб -
Всю добычу мою
Я с радостью
Белым зверям отдаю.
(Рот, зубы)

Всегда во рту,
А не проглотишь.
(Язык)

Пять братьев:
Годами равные, ростом разные.
(Пальцы)

У Петьки — картошкой,
У Марьюшки — уточкой.
(Нос)

У двух матерей
По пяти сыновей,
И одно имя всем.
(Рука и пальцы)

Пять братьев, —
Годами равны,
А ростом — разные.
(Пальцы)

Вот гора, а у горы —
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит:
То заходит, то выходит.
(Нос)

У Алешки — копной,
У Аленки — волной.
(Волосы)

Рассыпались песчинки
На щечках у Маринки.
(Веснушки)

Есть всегда у людей
Есть всегда у кораблей.
(Нос)

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются.
(Веки и глаза)

Два близнеца — два братца,
На нос верхом садятся,
Сами верхом, а ноги — за ушами.
(Глаза)

Если б не было его,
Не сказал бы ничего.
(Язык)

Идут четыре брата навстречу старшему.
- Здравствуй, большак, — говорят.
- Здорово, Васька-указка,
Мишка-середка,
Гришка-сиротка
Да крошка Тимошка!
(Пальцы)

Тридцать два молотят,
А один поворачивает.
(Язык и зубы)

Один говорит, двое глядят, двое слушают.
(Язык, глаза и уши)
Не сеют, не сажают — сами вырастают.
(Волосы)

Пять братьев -
Годами равные, ростом разные.
(Пальцы)

Оля ядрышки грызет,
Падают скорлупки.
А для этого нужны Нашей Оле
(Зубки)

Пятерка братьев неразлучна,
Им вместе никогда не скучно.
Они работают пером,
Пилою, ложкой, топором.
(Пальцы)

Всю жизнь друг друга догоняют,
а обогнать не могут.
(Ноги)

Всю жизнь ходят в обгонку,
А обогнать друг друга не могут.
(Ноги)

День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук.
(Сердце)

Ношу их много лет,
А счету им не знаю.
(Волосы)

Брат с братом через дорожку живут,
А друг друга не видят. (Глаза)

Беседа «Зачем людям спорт?»

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?... не умею кататься на коньках?.... плохо прыгаю?...

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

Художественное слово, используемое в работе с детьми:

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

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьет.

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).

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель:

- Создать праздничное настроение у детей и их родителей;
- Способствовать пропаганде здорового образа жизни;
- Развивать физические качества: быстроту, смелость, выносливость.
- Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности.

Оборудование: две большие конфеты из бумаги, конусы 10 штук, шпагат длиной 3 метра, дуги, обручи на стойках 2 штуки, мячи большие 2 штуки, 2 ракетки, 2 маленьких мячика, баскетбольные мячи 2 штуки, корзина, костюм Карлсона, банка варенья, угощение, магнитофон, эмблемы команды «Солнышко», «Звездочка».

Ход праздника

1 *Дети заходят в зал, строятся полукругом.*

Ведущий: Добрый день, дорогие ребята и гости нашего праздника! Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись. Сегодня я всех приглашаю вместе со мной отправиться в страну Спортландию – Страну здоровья! В этой веселой стране никто никогда не болеет, у всех замечательное настроение, потому что жители этой страны любят физкультуру и спорт. Согласны? Тогда вперед.

2 *Под веселую музыку дети шагают в колонне по одному за ведущим, проходят круг и делятся на две команды, садятся.*

Ведущий: Вот мы и в стране Спортландии. Мы с вами разделились на две команды: первая «Звездочка», вторая «Солнышко». Чтобы сильным быть и ловким, приступаем к тренировкам! А начнем сейчас ...

3 *Под музыку входит Карлсон с банкой варенья.*

Карлсон: Что это вы, ребята, так сегодня расшумелись? Даже мне на вашей крыше всё слышно, я живу там, в уголочке, а сегодня вы мне спать мешаете.

Ведущий: А у нас, Карлсон сегодня спортивный праздник, на котором ребята будут соревноваться. Мы очень любим спортом заниматься, для того, чтобы расти крепкими, быстрыми, ловкими и сильными. А ты Карлсон, физкультурой занимаешься?

Карлсон: Нет, не занимаюсь. Я спать люблю. Ещё я варенье люблю. Вот у меня целая банка.

Ведущий: Ну, хотя бы зарядку то ты делаешь?

Карлсон: А что такое зарядка?

Ведущий: Ребята, давайте расскажем Карлсону, что такое зарядка (ответы детей). Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка – чтобы силу развивать и весь день не уставать!

Если кто-то от зарядки, убегает без оглядки, - он не станет нипочем настоящим силачом!

4 Зарядка «Солнышко лучистое».

Ведущий: Да мы уже сегодня сильнее, чем вчера. Физкульт-ура! Физкульт-Ура! Предлагаем тебе Карлсон быть судьей на сегодняшнем празднике. Согласен?

Карлсон: Да!

Ведущий: Внимание! Начинаем соревнования! Смотри, Карлсон, какие наши дети быстрые.

5 ЭСТАФЕТА «ВМЕСТО ПАЛОЧКИ КОНФЕТА»

Дети строятся в две команды. Первые участники оббегают конус передают конфету следующему, становятся в конец команды и т.д.

Карлсон объявляет победителей, все хлопают.

Ведущий: Ну что, это было начало, а что же дальше? А дальше смотри, какие у нас ребята сильные.

КОНКУРС «ТЯНИ-ТОЛКАЙ»

Ведущий рисует на середине площадки длинную прямую линию. Дети становятся парами, лицом друг к другу, по обе стороны линии, держась за руки. По сигналу начинают перетягивать друг друга на свою сторону. По сигналу «Стоп!» поднимают руки те, кто оказался сильнее.

Карлсон: Да, молодцы ребята!

Ведущий: Ты еще, Карлсон, не знаешь какие у нас ребята ловкие. Они у нас там, где пройти невозможно, могут пролезть и проползти.

6. ИГРА «ПРОПОЛЗИ И НЕ ЗАДЕНЬ»

Дети по под веселую музыку, проползают под дугами, оббегают конус, бегут обратно по прямой и передают эстафету.

Карлсон: Может, еще скажете, что они у вас самые умные и смекалистые?

Ведущий. Конечно, да!

Карлсон: Это я сейчас проверю. Загадки им загадаю.

7. ЗАГАДКИ

- | | |
|---|---|
| 1. Кто без рук и без ног, самый лучший прыгунок?
Он и прыгает и скачет,
ушибется, не заплачет (мяч). | Поднимаю я ... гантели. |
| 2. Ясным утром вдоль дороги, на траве блестит роса.
По дороге едут ноги и бегут два колеса.
У загадки есть ответ это мой...
велосипед. | 4. В честной драке я не струшу,
Защиту двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... (боксер) |
| 3. Силачом я стать хочу, прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто, много лет
ежедневно встав с постели, | 5. В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол) |
| | 6. Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи) |

Карлсон: Ну, молодцы! Какие большие мячи! А вы умеете на них прыгать?

Ведущий: Ещё как, вот посмотри.

8 Эстафета «Самый прыгучий».

Дети прыгают на мячах до конуса и обратно, передают следующему.

Карлсон: Пора подвести итоги, наших соревнований.

Ведущий: Но победителей объявлять ещё рано. Предлагаем родителям поддержать ребят и принять участие в соревнованиях.

Приглашаются родители обеих команд.

9 Эстафета «Не урони».

На теннисной ракетке пронести мяч между конусами, вернуться по прямой и передать следующему.

10 Эстафета «Самый меткий».

Баскетбольным мячом попасть в корзину по очереди.

Карлсон: Молодцы! У таких ловких, да метких родителей – дети должны быть спортивными.

Ведущий: Можешь не сомневаться, Карлсон, наши ребята настоящие спортсмены, они занимаются разными видами спорта, вот смотри.

11 ИГРА-ИМИТАЦИЯ «ВИДЫ СПОРТА»

Под веселую музыку дети передвигаются врассыпную по площадке. Музыка останавливается, дети по команде ведущего изображают тот вид спорта, который назвал ведущий.

Карлсон: Молодцы! Порадовали меня, давно я таких спортсменов не видел (подводит итоги соревнования). Я хочу наградить вас золотыми – шоколадными медалями.

12 Награждение. Прощается, уходит.

Ведущий: Мы не зря сегодня пришли в страну Спортландию – Страну Здоровья и Спорта. Ведь мы самые быстрые – ДА? (*дети кричат – ДА!*), Самые ловкие! Самые смелые! Самые сильные! Самые находчивые! И нам пора возвращаться в детский сад!

13 Дети возвращаются в детский сад.