

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

## Проект по здоровьесбережению детей подготовительной группы «Сохранить здоровье чтоб...»



Автор проекта:  
Педагог-психолог.,  
Ващенко Юлия Алексеевна

2024 год

## *Актуальность*

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»*  
Гиппократ.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

С введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в основной общеобразовательной программе дошкольного образования особое место отведено укреплению и поддержанию здоровья дошкольников, с выделением отдельной образовательной области «Физическое развитие» как важного компонента воспитания и образования детей дошкольного возраста. Забота о здоровом образе жизни является основой физического и нравственного воспитания. Полноценное физическое развитие и здоровье детей – это основа формирования здоровой личности, с большими адаптационными возможностями в разных социальных условиях. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья. Поэтому в дошкольном возрасте необходимо формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, понимание необходимости бережно относиться к своему организму, правила заботы о нём и стимулировать развитие навыков личной гигиены.

**Возраст детей:** 6—7 лет (подготовительная группа).

**Срок реализации:** среднесрочный

**Участники проекта:** воспитатели, дети, родители, инструктор по физическому воспитанию, медицинский работник детского сада, повар.

**Цель:** формировать у детей основы здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Развивать и обогащать знания детей о здоровье.
- Способствовать созданию активной позиции в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
- Расширять представления детей о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.
- Формировать представления об активном отдыхе.

- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Создавать комфортный психологический климат в группе с помощью сюжетно-ролевых и подвижных игр.

**Ожидаемый результат:** дети понимают и объясняют значение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Имеют представление о том, что для сохранения здоровья необходимо заниматься спортом, соблюдать личную гигиену, правильно питаться. Актуализируют полученный опыт в повседневной жизни.

**Итоговое мероприятие:** игра-путешествие по станциям «Будь здоров!»

Интеграция содержания образовательных областей на основе проекта  
«Сохранить здоровье чтоб...»

#### **Познавательное развитие**

1. Экскурсии в медицинский кабинет, на кухню.
2. Беседа с привлечением медперсонала детского сада о правилах и видах гигиены.
3. Беседа с привлечением повара детского сада об основах здорового питания.
4. Дидактические игры «Первая помощь», тематический словарь в картинках «Гигиена и здоровье», «Азбука здоровья», «Путешествия в мир эмоций», «Основы безопасности», «Что хорошо, что плохо?».
5. Загадки по теме проекта.
6. Разрешение проблемных ситуаций.
7. Исследовательская деятельность: «Опыт по очистке воды», «Необходимость воздуха для жизни».
8. Работа с энциклопедиями: А. Клейборн «Человек (МПЭ)», С. Булацкий «Тело человека».
9. Просмотр и обсуждение мультфильмов «Смешарики» («Ежик и здоровье», «Азбука здоровья»), «Уроки тетушки Совы» («Уроки осторожности: лекарства», «Уроки осторожности: микробы»).

#### **Социально-коммуникативное развитие**

1. Беседа о правилах поведения больного человека в общественном месте.

2. Сюжетно-ролевые игры «Больница» (врач — пациент), «Магазин» (покупка полезных для здоровья продуктов), «Поликлиника», «Аптека», «Кафе».
3. Беседы о микробах, соблюдении гигиены, бережном отношении к своему здоровью, об осторожном обращении с ножницами, клеем ПВА.
4. Просмотр мультфильмов «Уроки тетушки Совы» (серии «Уроки осторожности: лекарства», «Уроки осторожности: микробы»).
5. Приведение в порядок группового помещения, соблюдение чистоты и аккуратности.
6. Знакомство с профессией лаборанта.
7. Уход за комнатными растениями.
8. Выращивание лука.

### **Речевое развитие**

1. Цикл бесед «Как быть здоровым» о себе, своем теле, гигиене, питании.
2. Развитие словаря посредством введения новых слов.
3. Ситуативные разговоры о пользе закаливания и гигиенических процедур в режимные моменты.
4. Заучивание стихотворений, пословиц и поговорок о здоровье.
5. Обсуждение новых понятий и решение кроссвордов.
6. Словотворчество: сочинение стихотворений о здоровье.

### **Художественно-эстетическое развитие**

1. Чтение художественной литературы А. Потапова «Зловредный Апчих». Г. Шалаева, О. Журавлева, О. Сазонова «Правила поведения для воспитанных детей». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала». И. Токмакова «Колыбельная», «Мне грустно — я лежу больной». В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?»
2. Пословицы, поговорки, загадки.
3. Слушание музыки Т. Вилькорейская «Помирились» (танец-игра). П. Чайковский «Болезнь куклы». Русская народная песня «Пошла млада за водой».
4. Музыкалотерапия (профилактика утомляемости, снятие раздражения, тревожности, успокаивающая музыка, релаксация и саморегуляция), рекомендуемая программой В. Коваленко «К здоровой семье через детский сад».
5. Детские песенки о спорте, чистоте, питании.
6. Продуктивная деятельность
  - Аппликации «Украшим саночки», «Снеговик».

- Рисование «Люди занимаются спортом», «Полезные и вредные продукты», «Нарисуй, что хочешь для здоровья»,
  - Коллективная работа «Если хочешь быть здоров».
  - Свободное рисование по сказке А. Потаповой «Зловредный Ап-Чих».
  - Лепка «Лыжник», «Овощи и фрукты на тарелочке», «Зубная щетка».
  - Конструирование «Дворец для сказочных героев», «Детская площадка или парк отдыха», «Санки для гномов».
  - Зарисовки лука.
  - Раскраски, штриховки, коллективные работы по выбору детей.
7. Изготовление атрибутов к сюжетно-ролевым играм.

### **Физическое развитие**

1. Рассматривание методических пособий на тему «Спорт».
2. Игры в футбол, игры с элементами баскетбола (ведение мяча правой рукой, перевод мяча с правой на левую руку).
3. Подвижные игры «Совушка-сова», «День — ночь», «Мячик кверху», «Бездомный заяц», «Жмурки», «Подвижная цель».
4. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
5. Физкультурный досуг для детей «Путешествие в сказочный лес».
6. Физкультминутки.
7. Настольно-печатные дидактические игры «Валеология», «Что хорошо, что плохо?», «Первая помощь», «Основы безопасности», «Наши чувства и эмоции», «Режим дня», «Полезные привычки».
8. Дидактические игры «Вежливый магазин», «Правила питания», «Полезный завтрак».
9. Сон без маечек, босохождение по «тропе здоровья», контрастное обтирание, обширное умывание после сна, ежедневный прием воздушных ванн.
10. Гимнастика для глаз.
11. Зарядка «Достань яблоко».
12. Беседы «Гигиенические процедуры перед и после сна и их польза для здоровья», «Что нужно для здорового сна».
13. Беседа о лечебной физкультуре.
14. Изготовление и ведение «дневников здоровья».

### **Этапы реализации проекта:**

Подготовительный этап (выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности).

Основной этап (практическая работа с детьми и их родителями).

Заключительный этап (итоговое мероприятие).

### **Анкеты.**

#### Анкета «Что я знаю о здоровье?»

1. Выберите самый важный фактор(ы), отрицательно влияющий (щие) на здоровье людей:

- загрязненная окружающая среда.
- стрессы.
- вредные привычки.
- малоподвижный образ жизни.
- неправильное питание.
- курение.
- алкоголизм.
- Другое \_\_\_\_\_

2. Продолжите фразу «Здоровый ребенок — это...»

---

---

---

3. Часто ли болеет ваш ребенок?

- Да.
- Нет.

4. Каковы причины болезни вашего ребёнка?

---

---

---

5. На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание родители, заботясь о здоровье своего ребенка:

- соблюдение режима;
- рациональное питание;
- полноценный сон;
- прогулки на свежем воздухе;
- наличие спортивных площадок;
- закаливающие мероприятия;
- благоприятная психологическая атмосфера дома.

6. Какие способы укрепления здоровья вы знаете?

---

---

---

7. Напишите, как вы закаляете своего ребенка.

---

---

---

**СПАСИБО! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Анкета «Спорт в нашей семье».

1. Занимается ли ваш ребенок спортом?

Да

Нет

Иногда

2. Занимаются ли спортом взрослые в вашей семье?

Да

Нет

Иногда

3. Какой спортивный инвентарь есть у вас дома?

---

4. Как вы проводите выходной день с ребенком?

---

---

5. Какую литературу вы читаете своему ребёнку о спорте и физкультуре?

---

---

6. Как вы считаете, нужно ли заниматься спортом детям?

Да

Нет

Иногда

СПАСИБО!

2. Основной этап (содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей в рамках проекта).

### **Работа с детьми**

#### **Образовательная область «Познавательное развитие»**

##### Задачи:

Формировать представление о возможностях поддержания здоровья.

Формировать интерес к новым знаниям.

Познакомить с энциклопедической литературой.

Расширять представления детей об окружающем мире.

1. Педагогические ресурсы
2. Экскурсии в медицинский кабинет, на кухню.
3. Беседа с привлечением медперсонала детского сада о правилах и видах гигиены.
4. Беседа с привлечением повара детского сада об основах здорового питания.
5. Настольно-печатные дидактические игры.

Игра «Первая помощь» (издательство «Умка», серия «Развивающие игры»).

Цель — научить детей оказывать первую медицинскую помощь.

Игра состоит из 12 карт с изображениями часто встречающихся травм. Это порезы, пищевые отравления, обморожения, обморок, носовое кровотечение, солнечный удар. На каждой карте последовательно показаны три способа оказания помощи. Карты разрезают. Ребенок выбирает карту с изображением травмы и подбирает к ней карты с изображением способа оказания первой помощи в правильной последовательности.

6. Тематический словарь в картинках «Гигиена и здоровье»

Цель — познакомить детей с правилами гигиены.

Карточки-картинки систематизированы по конкретным темам-сюжетам. Все картинки необходимо рассмотреть. Каждый сюжет можно инсценировать вместе с детьми.

Игра-лото «Валеология».

Цель — познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

В комплекте 12 больших карт по темам «Зубы», «Зрение», «Слух», «Сон», «Питание», «Кожа» и 72 разрезные карточки с хорошими и плохими примерами отношения к своему здоровью.

Вариант 1. Детям раздают игровые поля, разделенные на квадраты. В центре поля изображен человек в состоянии здоровья или болезни (например,

хорошее зрение / плохое зрение). Из стопки маленьких карточек (примеров) играющим предлагается брать по одной карточке, показывать остальным игрокам и выбирать, на какое поле положить данную карточку, объясняя свои действия — «что такое хорошо и что такое плохо».

Вариант 2. Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинки дети реагируют прыжками, а на негативные садятся на корточки.

Вариант 3. «Объяснялки-1»: предложите детям выбрать картинки, которые им понравились больше всего, и попросите объяснить, почему они сделали такой выбор.

«Объяснялки-2»: предложите детям выбрать картинки, которые им не понравились, и попросите объяснить почему.

### 7. Игра «Путешествия в мир эмоций»

Цель — развивать эмоциональный мир детей, познакомить с основными эмоциональными состояниями героев: радость, злость, страх, удивление, спокойствие, грусть.

Игра состоит из 18 карточек с изображениями персонажей сказок, 12 карточек с изображениями частей лиц и кубика.

Вариант 1. Для игры потребуются кубик, на гранях которого изображены схемы эмоций, и 18 карточек с персонажами сказок. Ведущий раскладывает карточки на столе лицевой стороной вверх.

Определяется очередность ходов. Первый игрок бросает кубик, смотрит на выпавшую схему эмоции, называет ее и находит карточку сказочного героя с таким же эмоциональным состоянием. Если игрок справляется с заданием, оставляет карточку у себя, если нет — кладет обратно. Побеждает тот, кто соберет больше всех карточек с героями сказок.

Вариант 2. Для игры потребуются 12 карточек с изображениями частей лиц и 6 карточек с героями сказок в различных эмоциональных состояниях: радость, страх, удивление, спокойствие, грусть, злость.

Ведущий раздает игрокам карточки с изображениями сказочных героев, уточняет их эмоциональное состояние и предлагает составить «портрет» сказочного героя — описать его, используя карточки с изображениями частей лиц.

Выигрывает тот, кто лучше других составил «портрет» сказочного героя.

Вариант 3. Ведущий раздает игрокам карточки с героями одной сказки и дает задание: разложить карточки по порядку так, чтобы в начале оказалась карточка с самой приятной, положительной для игрока эмоцией, а в конце — с самой неприятной, отрицательной.

Игроки объясняют свой выбор. Самые точные и оригинальные ответы отмечаются ведущим.

### 8. Игра «Основы безопасности» (издательство «Умка», серия «Развивающие игры»).

Цель — познакомить детей с опасными ситуациями, которые могут возникнуть на прогулке, улице, воде.

Играть могут двое и более детей. Лото состоит из 9 больших карточек, 27 маленьких карточек, на которых изображены опасные ситуации. Детям раздают большие карточки, на каждой из которой изображена определенная ситуация. На каждой из больших карточек есть 3 пустые клетки. Ведущий показывает маленькие карточки с опасной ситуацией, а игроки должны правильно разложить эти карточки по пустым клеткам. Выигрывает тот, кто правильно разложит карточки с опасными ситуациями и объяснит их.

9. Игра «Что хорошо, что плохо?» (издательство «Умка», серия «Развивающие игры»).

Цель — развивать мышление, логику, закрепление правил общественного поведения.

В комплект входят 5 листов с цветными картинками. Картинки нарезаются на отдельные карточки.

В игре могут участвовать от 2-х до 10 игроков.

Игрокам раздают карточки (поровну), на которых изображены «плохие» (неправильные) и «хорошие» (правильные) действия. Первый участник берет карточку с изображением «плохого» действия и объясняет, к чему оно может привести. Следующий игрок берет карточку с «хорошим» действием и объясняет, почему это хорошо.

10. Загадки по теме проекта.

11. Разрешение проблемных ситуаций.

Ситуация 1. Ты пришел в гости к другу, который плохо себя чувствует — у него болит горло. Он хочет поскорей поправиться. Как ты можешь ему помочь?

Попрыскать в горло спреем.

Сделать чай с лимоном.

Купить лекарства в аптеке.

Поиграть с ним, чтобы ему не было грустно.

Ситуация 2. Вы пришли в кафе. В меню есть разные блюда: пицца, овощной салат, рыбная запеканка, гамбургер, картофель фри, картофельное пюре, фрукты, чипсы, кола, сок, молочный коктейль. Закажите те блюда, которые полезны для здоровья.

Овощной салат.

Сок.

Фрукты.

Молочный коктейль.

Рыбная запеканка.

Картофельное пюре.

Ситуация 3. Вы видите на картинке двух людей: один из них — грустный, другой — веселый. Как вы думаете, почему у них разное настроение?

Веселый

У него ничего не болит.

Ему весело.

Его хвалят.

Он выспался.

Он получил зарплату.

Грустный

Его обижают, ругают.

С ним не играют.

У него что-то болит.

Он плохо ест или ест то, отчего болит желудок.

12. Исследовательская деятельность.

Опыт «Как можно очистить воду?»

Воспитатель демонстрирует детям два стакана: в одном -- чистая вода, в другом — грязная.

Воспитатель обращается к опыту детей, и все вместе выясняют, что пить грязную воду нельзя. Затем пропускают грязную воду через тканевый фильтр: частички грязи оседают на стенках фильтра, и вода становится чистой.

Опыт «Необходимость воздуха для жизни»

На подоконник, расположенный на солнечной стороне, поставить невысокое пышное растение в горшке, полить его и накрыть широкой прозрачной банкой объемом 0,5 литра. Наблюдать за растением ежедневно. Через несколько дней можно заметить, что листья у растения опустились и привяли. Уточнить, что был доступ света и влаги, но не было воздуха для растения. Отметить, что отсутствие воздуха губительно сказывается на живых организмах, в том числе растениях.

13. Работа с энциклопедиями: А. Клейборн «Человек», С. Булацкий «Тело человека», с музыкальным дидактическим плакатом «Мое тело».

14. Мультфильм «Смешарики»: «Азбука здоровья».

## **Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

### Задачи

Развивать умения действовать в соответствии с ролью, договариваться друг с другом, придерживаться правил игры, взаимодействовать со взрослыми.

Познакомить детей со строением организма человека.

Проследить составляющие здоровья.

Разграничить понятия «здоровье» и «болезнь».

Формировать представления об основах безопасности, способах сохранения и укрепления здоровья.

Воспитывать культуру поведения и положительные взаимоотношения

друг с другом.

Закреплять правила и приемы сохранения здоровья.

Развивать слаженность действий в коллективе.

Совершенствовать навыки ухода за растениями.

1. Педагогические ресурсы
2. Беседа о правилах поведения больного человека в общественном месте. Обсуждение и проигрывание ситуаций: «В поликлинике» (пациент на приеме у врача), «В магазине» (покупка полезных для здоровья продуктов). Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника» (врач — пациент), «Аптека» (фармацевт — покупатель), «Больница» («скорая помощь» — больной; приемное отделение: врач — медсестра), «Кафе» (клиент — официант, официант — повар).
3. Беседы о микробах и соблюдении гигиены, бережном отношении к своему здоровью, осторожном обращении с ножницами, клеем ПВА.
4. Мультфильмы «Уроки тетушки Совы» (серии «Уроки осторожности: микробы», «Уроки осторожности: лекарства»).
5. Приведение в порядок группового помещения, соблюдение чистоты и аккуратности.
6. Знакомство с профессией лаборанта.
7. Уход за комнатными растениями.
8. Выращивание лука, наблюдения и зарисовки.

Каждый ребенок получает стаканчик с землей и луковицу. Дети по показу воспитателя делают лунку, сажают луковицу и поливают. В процессе роста наблюдают и зарисовывают свои наблюдения. Когда зеленые перья лука вырастут в достаточном количестве, помощник воспитателя вместе с детьми обрабатывает зеленый лук для применения его в пищу — это продукт, содержащий полезные для организма витамины.

## **Образовательная область «Речевое развитие»**

### Задачи

Учить выполнять звуковой анализ слов, давать характеристику звукам, подбирать слова к звукам.

Развивать словарь посредством введения новых слов.

Развивать внимание, наблюдательность, воображение, творчество.

1. Педагогические ресурсы
2. Беседы о себе, своем теле, гигиене, питании.
3. Ситуативные разговоры на тему «Как быть здоровым».
4. Заучивание стихотворений, пословиц и поговорок о здоровье.
5. Обсуждение и решение кроссвордов.
6. Словотворчество: сочинение стихотворений о здоровье.

## **Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

### Задачи

Расширять литературный опыт детей.

Прививать нравственные ценности.

Развивать гибкость ума.

Приобщать детей к музыкальному искусству.

Создавать положительный эмоциональный настрой.

Расширять представления о влиянии музыки на эмоциональное состояние человека.

Развивать детское творчество, художественные и конструктивные навыки.

Учить самостоятельно изготавливать детали по образцу.

Совершенствовать навыки работы с клеем, ножницами, бумагой, соленым тестом

1. Педагогические ресурсы

2. Чтение художественной литературы А. Потапова «Зловредный Ап-Чих». Г. Шалаева, О. Журавлева, О. Сазонова «Правила поведения для воспитанных детей». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала». И. Токмакова «Колыбельная», «Мне грустно — я лежу больной». В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?»

3. Пословицы, поговорки, загадки  
(<http://www.ostrovskazok.ru/zagadki/zagadki-o-zdorove>).

4. Загадки

Коль серьезно заболели, не хотим здесь очутиться! Где, скажите-ка?..

(В больнице.)

Кто у постели больного сидит?

И как лечиться, он всем говорит;

Кто болен — он капли предложит принять,

Тому, кто здоров, разрешит погулять.

(Доктор)

Я под мышкой посижу и что делать — укажу: или уложу в кровать, Или разрешу гулять.

(Термометр)

В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть. Есть еще таблетки

Вкусом как конфетки. Принимают для здоровья Их холодную порою. Для Сашули и Полины Что полезно?..

(Витамины)

5. Пословицы и поговорки

Боль врача ищет.

Больному все горько.

Здоровье всему голова.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Сон — лучшее лекарство.

В здоровом теле — здоровый дух.

Чай горячий пей, на себя не лей!

Здоров — скачет, захворал — плачет.

6. Слушание музыки Т. Вилькорейская «Помирились» (танец-игра). П. Чайковский «Болезнь куклы». Русская народная песня «Пошла млада за водой».

7. Детские песенки о спорте, чистоте, питании.

Музыкальные диски, рекомендуемые программой В. Коваленко «К здоровой семье через детский сад» (профилактика утомляемости, снятие раздражения, тревожности, успокаивающая музыка, релаксация и саморегуляция) (см. 1.4.1).

8. Продуктивная деятельность

- Аппликации «Украсим саночки», «Снеговик».
- Рисование «Люди занимаются спортом», «Полезные и вредные продукты», «Нарисуй, что хочешь для здоровья».
- Коллективная работа «Если хочешь быть здоров».
- Свободное рисование по сказке А. Потаповой «Зловредный Ап-Чих».
- Лепка «Лыжник», «Овощи и фрукты на тарелочке», «Зубная щетка».
- Конструирование.
- Изготовление атрибутов для сюжетно-ролевых игр.

#### Тема «Дворец для сказочных героев»

Цели: учить детей творчески подходить к решению конструктивных задач, самостоятельно придумывать и осуществлять оригинальные замыслы в оформлении дворцов (шпили, ограды, фигурные колонны); воспитывать интерес к изобретательству, навыки коллективной работы.

Материал: крупный и мелкий строитель, предметы-заместители.

Игровая мотивация. Воспитатель предлагает детям соорудить Дворец спорта для сказочных героев, чтобы они занимались в нем спортом и никогда не болели.

#### Тема «Детская площадка и парк отдыха»

Цель — продолжать учить детей находить конструктивные решения для постройки в зависимости от ее назначения и названия, планировать этапы постройки, работать коллективно, осуществлять общий замысел.

Материал: узкие шнуры или ленточки, кубы с отверстиями, крупный и мелкий строитель, палки длиной 1 метр, металлический конструктор с закрепляющимися деталями, различные игрушки для обыгрывания.

Игровая мотивация. Воспитатель напоминает детям о веселых развлечениях в парке отдыха и на детской площадке, а также о той пользе, которую приносит прогулка и активный отдых на свежем воздухе. Предлагает на полу в группе построить детскую площадку и парк для кукол и зверей: пусть

любимые игрушки тоже поиграют на детской площадке и погуляют в парке отдыха — это полезно для тела и для настроения.

#### Тема «Санки для гномов»

Цель — продолжать учить делать коробки прямоугольной формы (санки), совершенствовать навыки работы с бумагой — придавать прямоугольной коробке форму санок, используя приобретенные навыки работы с ножницами.

Материалы: квадратные листы цветной или белой бумаги, простые карандаши, обрезки цветной бумаги для украшения, полоски плотной бумаги шириной 4 см, толстые нитки, образцы изделий — двое санок: одни целые, другие выполнены из частей — пары полозьев и отдельного сидения в виде целой коробки.

Игровая мотивация. Воспитатель рассказывает о приближении зимы и спрашивает у детей о любимых зимних забавах, которые могут принести радость и пользу для здоровья. Предлагает смастерить саночки и для любимых игрушек.

9. Зарисовки лука.

10. Раскраски, штриховки, коллективные работы по выбору детей.

11. Изготовление атрибутов к сюжетно-ролевым играм.

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

#### Задачи

Развивать потребность детей в активной двигательной деятельности.

Формировать представления о зависимости здоровья от двигательной деятельности.

Создавать положительный эмоциональный настрой.

Формировать ценностное отношение к здоровью с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Учить контролировать и отслеживать свои действия, направленные на улучшение здоровья, фиксировать их в дневнике.

Профилактика утомляемости, снятие раздражения, тревожности.

1. Педагогические ресурсы

2. Рассмотрение методических пособий по теме «Спорт».

3. Игра в футбол. Игры с элементами баскетбола (ведение мяча правой рукой, перевод мяча с правой на левую руку).

4. Подвижные игры. Игра «Совушка-сова»

Играют 4—6 человек. Один из играющих — «совушка» — находится в небольшом кругу (в «гнезде»). Остальные свободно бегают и прыгают, изображая жучков, бабочек, лягушек.

По сигналу ведущего «Ночь наступает!» все останавливаются, замирают на месте, а «совушка» вылетает на охоту.

Заметив пошевелившегося игрока, «совушка» берет его за руку и уводит в «гнездо». Если «совушка» не заметит пошевелившихся игроков, а звучит сигнал «День!», то она «улетает в гнездо» одна, без «добычи».

Когда играющие услышат «День!», они снова начинают двигаться. После двух-трех повторений выбирают новую «совушку».

В этой игре дети должны хорошо знать правила. «Совушка» не должна долго наблюдать за одним и тем же игроком. Вырваться от «совушки» нельзя.

#### Игра «Жмурки»

Водящему завязывают глаза. Затем игроки поочередно легко ударяют по ладоням его вытянутых вперед рук, при этом они шепотом спрашивают: «Кто я?» Водящий должен угадать, кто из играющих его ударил. Если он угадает, тот, кто ударил, становится водящим. Если водящий три раза подряд не сможет угадать, кто касался его ладоней, то выбирается новый водящий. Игра продолжается. В ней могут участвовать одновременно несколько групп детей.

#### Игра «Мячик кверху»

Участники игры встают в круг. Водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» — все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит к нему ближе всех. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то он вновь идет в центр круга, бросает мяч кверху — игра продолжается.

#### Игра «День — ночь»

На расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики (команда «Ночь»), у другой — девочки (команда «День»), водящий встает между ними. По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Пойманные переходят в команду соперников.

#### Игра «Бездомный заяц»

Выбирают «охотника» и «бездомного зайца». Остальные игроки — «зайцы» — чертят кружочки (это «дом зайца»), и каждый встает в свой. «Охотник» старается догнать «бездомного зайца», который может спастись, забежав в любой кружок. Тогда «заяц», стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится «бездомным», и «охотник» может поймать его. Как только «охотник» поймал «бездомного зайца», они меняются ролями.

#### Игра «Подвижная цель»

Дети делятся на две команды, каждая команда строится в круг. В центре круга находится один ребенок из противоположной команды. По сигналу

воспитателя дети стараются попасть мячом в ноги игрока другой команды, находящегося в их кругу. Игрок может отбегать, уклоняться от мяча. Выигрывает команда, первая попавшая в «подвижную цель».

5. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает ребятам найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными.

6. Физкультурный досуг для детей «Путешествие в сказочный лес».

7. Физкультминутки.

8. Дидактические игры.

### Игра «Вежливый магазин»

Цели: развивать навыки здорового питания; воспитывать умение различать признаки и качества предмета; развивать наблюдательность, связную речь (умение описывать предмет, использовать в рассказах сравнения), артистические, коммуникативные способности; формировать готовность сотрудничать со сверстниками и взрослыми; воспитывать привычку всегда быть вежливыми, уважительно относиться к труду продавца.

В комплект игры входят: вывеска «Магазин полезных продуктов», 10—15 карточек с изображениями различных продуктов питания (по выбору педагога).

Воспитатель заранее расставляет на наборное полотно («полки магазина») карточки с изображениями продуктов питания. Затем загадывает детям загадки:

Разные продукты —

Овощи и фрукты,

Молоко, салат —

Здесь на полках стоят.

Узнаем этот дом мы по блеску витрин,

Догадались, друзья, — мы идем в... {магазин}

Крупы, сыр и огурцы продают нам... {продавцы}.

Учитель Федор Кузьмич Купил в магазине кулич, А писатель Максим Иванов Приобрел килограмм огурцов.

Рады здесь посетителю всякому и обращаются к ним одинаково. Будь ты писатель, преподаватель — В магазине ты... (покупатель).

Воспитатель предлагает детямделиться попарно на «продавцов» и «покупателей». «Покупатель» должен рассмотреть и выбрать любой продукт на полке магазина. Затем, не называя продукт, он должен так описать его (назвать его свойства, качества, сказать, что из него можно приготовить и чем он полезен), чтобы «продавец» сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Пары по очереди выходят к наборному полотну и выполняют игровое задание.

Пример.

Покупатель: «Здравствуйте, я хочу купить продукт белого цвета, он жидкий. Его можно пить или варить на нем кашу. Этот продукт укрепляет кости».

Продавец: «Это молоко?» Покупатель: «Да!» Продавец: «Пожалуйста, возьмите».

Далее «продавец» и «покупатель» меняются ролями, и игра продолжается. Во время игры педагог обращает внимание детей на вежливую манеру общения «покупателя» и «продавца», при необходимости напоминая нужные слова и выражения. После игры самым вежливым «продавцам» и «покупателям» присваиваются почетные звания «самый вежливый продавец» и «самый вежливый покупатель».

### Игра «Правила питания»

Цели: развивать и обобщать представления о правилах питания; учить осознанно относиться к своему питанию; развивать игровую деятельность, навыки общения и партнерства.

Для игры понадобятся карточки-символы «Правила питания» и волчок со стрелкой (рулетка).

Перед игрой воспитатель проводит с детьми беседу об основных правилах питания. Выясняет, какие правила питания знают дети, уточняет, почему эти правила необходимо соблюдать. Затем педагог, читая детям стихотворение, выкладывает на наборное полотно карточки-символы «Правила питания».

Правила питания, дружок, не забывай,

Чтобы быть здоровым, всегда их соблюдай!

Во-первых, кушай вовремя,

Режим ты уважай:

Обед и завтрак с ужином

Смотри не пропускай!

(Выкладывает карточку «Режим питания».)

Продукты ешь полезные:

Орехи, виноград,

Каши, фрукты, овощи — в них бодрости заряд!

(Выкладывает карточку «Полезные продукты».)

Будь за столом опрятен,

Культурен, аккуратен —

И будешь, несомненно,

Ты сам себе приятен!

{Выкладывает карточку «Правила этикета за столом».)

Еще совет полезный

Запомни навсегда:

Есть грязными руками

Нельзя! Нельзя! Нельзя!

{Выкладывает карточку «Гигиенические правила».)

Педагог предлагает детям рассмотреть карточки и назвать правила, которые на них изображены. Дети предлагают свои варианты ответов, например: «Перед едой надо мыть руки с мылом», «Есть продукты, полезные для здоровья», «Кушать в определенное время», «Соблюдать правила поведения за столом».

Затем воспитатель предлагает организовать «Клуб знатоков правильного питания» (игра организуется аналогично игре «Что? Где? Когда?»). «Знатоки» рассаживаются вокруг игрового стола. В центр стола педагог ставит волчок со стрелкой, а вокруг волчка выкладывает карточки-символы «Правила питания». Игра проходит по раундам. В каждом раунде волчок указывает тему вопросов (по карточкам), на которые должны ответить «знатоки». Вопросы педагог может подобрать самостоятельно, исходя из уровня подготовленности детей.

#### Варианты вопросов на тему «Гигиена питания»

А) Перечислите ситуации, после которых нужно обязательно мыть руки. (Мыть руки нужно: перед едой, после прогулки, после посещения туалета...)

Б) Закончите пословицу, поговорку: «Мойте руки перед едой... {будете здоровы}», «Чистота — лучшая... {красота}», «Будь аккуратен, забудь про лень... {чисти зубы каждый день}», «Чаще мойся... {воды не бойся}».

#### Варианты вопросов на тему «Режим питания»

А) Отгадайте загадки: «Без каких трех вещей человек не может жить?» {Без

завтрака, обеда и ужина.}, «Что нельзя съесть на завтрак?» {Обед и ужин}

Б) Назовите продукты или блюда, которые полезно есть на завтрак. Почему?

В) Составь меню на день. (Дети выкладывают на зоны циферблата «Режим

питания» карточки готовых блюд: кашу — на завтрак, суп — на обед и т. д.)

Варианты вопросов на тему «Полезные продукты» А) Назовите продукты питания, которые укрепляют наши зубы. Б) «Как зовут колосок?» Педагог

раскладывает на столе различные колоски, в блюдца насыпает крупы.

Задание: по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание детей на форму крупинок, их размер, цвет.

#### Варианты вопросов на тему «Правила поведения за столом»

А) Перечислите правила поведения за столом.

Б) Продолжите пословицы: «Когда я ем — я... {глух и нем}», «Кто не умерен в еде... (враг себе)», «Кто аккуратен... {тот людям приятен}».

В конце игры проводится награждение лучших «знатоков».

#### Игра «Полезный завтрак»

Цели: формировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного режима питания; закреплять знания о полезных блюдах

утреннего меню; развивать словесно-логическое мышление, воображение, внимание.

В комплект игры входят: циферблат «Режим питания», большая салфетка, карточки с изображениями продуктов питания (молоко, рис, яблоко, груша).

Педагог выставляет на наборное полотно циферблат «Режим питания», устанавливает на циферблате время завтрака и читает детям стихотворение «Утренний концерт».

В доме с утра концерт —

Папа залез на буфет,

Мама песни поет

И в барабаны бьет.

Бабушка, словно в цирке,

Крутит тарелку вилкой!

А дед шары надувает

И по дому с ними летает.

И весь этот шум, суета —

Чтоб накормить малыша.

Не ест он, молчит, упирается —

Расти, видно, не собирается!

Не знает он, вот беда,

Что завтракать надо всегда!

Воспитатель выясняет у детей, знают ли они, чем полезен завтрак. В беседе педагог объясняет, что за ночь запасы энергии человека истощаются — организм и мозг нуждаются в топливе для их пополнения. Пропуск завтрака может привести к развитию заболеваний. Завтракающие люди лучше работают, делают меньше ошибок, у них лучше память, они реже простужаются и болеют гриппом.

Затем воспитатель разворачивает перед детьми большую салфетку («скатерть-самобранку»), выкладывает на нее карточки с изображениями продуктов питания (молоко, рис, яблоко, груша) и предлагает детям рассмотреть карточки и назвать продукты, которые на них изображены. Затем педагог предлагает помочь повару Поварешкину приготовить завтрак из предложенных продуктов. Дети отбирают карточки для задуманных ими блюд, комментируют свои действия, например, «Из этих продуктов можно приготовить рисовую кашу и компот. Для каши нужно взять рис и молоко, а для компота — яблоко и грушу», «Еще из яблока и груши можно приготовить фруктовый салат или пюре».

Воспитатель предлагает другие варианты блюд, побуждает детей придумывать новые варианты рецептов. Далее можно ввести в игру новый набор карточек с изображениями продуктов питания либо добавить к уже имеющимся карточкам новые. Таким образом педагог может предлагать детям различные игровые задания, например, «Какие блюда можно

приготовить на завтрак (обед, полдник, ужин) из предложенных продуктов?», «Угадайте, какое блюдо из предложенных продуктов задумал готовить повар Поварешкин?»

#### 9. Гимнастика для глаз.

Зажмурить изо всех сил глаза, а потом открыть их. Повторить 4—6 раз.

Погладить в течение одной минуты веки кончиками (подушечками) пальцев.

Делать круговые движения глазами: налево — вверх — направо — вниз — направо — вверх — налево — вниз. Повторить 10 раз.

Вытянуть вперед руку. Следить взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повторить 5 раз.

#### 10. Зарядка «Достань яблоко»

Раз, два, три, четыре, пять, мы идем в фруктовый сад! Посмотри, какие яблони большие! Ручкой левой потянись,

За яблочко ухватись.

Ручкой правой потянись, за яблочко ухватись.

Дотянись, давай! Плоды собирай!

Ходьба на месте.

И. п. — стоя, руки опущены вниз. Встать на носки, поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п.

Из и. п. левую руку поднять вверх, потянуться за рукой, зажать пальцы в кулак, вернуться в и. п.

Из и. п. правую руку поднять вверх, потянуться за рукой, зажать пальцы в кулак, вернуться в и. п.

Из и. п. встать на носки, поднять руки вверх и сцепить их над головой в «замок», вернуться в и. п.

11. Беседы «Гигиенические процедуры перед и после сна и их польза для здоровья», «Что нужно для здорового сна».

12. Беседа о лечебной физкультуре. Занятия ФК.

#### 13. «Дневник здоровья»

Дневник представляет собой лист формата А4. Воспитатель рисует солнышко с лучиками, ребенок закрашивает лучик. Если ребенок плохо себя чувствует, закрашивает один лучик черным цветом; если хорошо, то зеленым или синим; если настроение замечательное — лучик будет желтым. Количество лучиков соответствует количеству дней во время проекта. В конце каждого дня воспитатель с детьми анализируют цветовую гамму и обсуждают, что можно сделать, чтобы у детей не было черных лучиков. Можно подвести такой итог и в конце всего проекта.

## **Работа с родителями**

### Задачи

Повышать компетентность родителей в вопросах здоровья.

Укреплять детско-родительские взаимоотношения и интересы.  
Развивать педагогическую инициативу родителей.  
Обратить внимание на возможности города в развитии кругозора детей.  
Обратить внимание родителей на соблюдение правил гигиены дома членами семьи.  
Заинтересовать проблемой сбережения своего здоровья.  
Приобщать семью к совместной активной двигательной деятельности в выходные дни.  
Показать важность двигательной активности для здоровья.

1. Рекомендации по игре с детьми дома (сюжетно-ролевые, настольно-печатные игры).
  2. Рекомендации посетить Музей гигиены, Музей хлеба, Музей воды.
  3. Предложить дома сочинить сказку или стихотворение на тему «Здоровье», используя полученный в детском саду опыт.
  4. Рекомендации по чтению художественной литературы дома.
  5. Создание собственной книги о здоровье.
  6. Объявление конкурса рисунков по теме проекта.
  7. Предложение прослушать с детьми дома музыку П. Чайковского.
  8. Рекомендации в выходные дни совершать совместные прогулки и походы в парк, на природу, на стадионы, в бассейны.
  9. Консультации «Какие игрушки нужны ребенку», «Играем вместе».
- Интернет-ресурсы: <http://www.gopiter.ru/piter/culturarest/musei/gigienamuseum/>, <http://www.spb-rf.ru/muzeyjileba.htm>, <http://www.vodokanal-museum.ru/>, <http://tvorchestvo.wordpress.com/>, <http://mama.ru/post/11315>, [http://www.umka.by/tvr/age\\_role2.htmlitem224](http://www.umka.by/tvr/age_role2.htmlitem224), [http://tbsem.narod2.ru/katalog\\_saitov\\_poleznih\\_dlya\\_roditelei/](http://tbsem.narod2.ru/katalog_saitov_poleznih_dlya_roditelei/), <http://allforchildren.ru/songs/>
10. Индивидуальные консультации по запросам. Материалы консультаций и бесед.
  11. Список литературы для чтения дома и обсуждения с детьми.
  12. Консультации по оформлению собственной книги о здоровье. Опыт семьи, полученный в ходе проекта.

#### Итоговый этап

1. Итоговое мероприятие: игра-путешествие по станциям «Будь здоров!»  
Цель — актуализировать знания и умения детей, полученные в ходе реализации проекта.  
Итоговый мониторинг  
Цель — проследить результативность проделанной работы.  
Вопросы к мониторингу  
Что такое здоровье и что такое болезнь?  
Что нужно делать, чтобы не болеть?  
Что такое правильное питание?

Что такое гигиена?

Какие виды гигиены ты знаешь?

Зачем нам надо заниматься спортом?

Критерии оценки

Высокий уровень. Ребенок имеет элементарные представления о некоторых составляющих ЗОЖ (питании, гигиене, режиме, движении), объясняет понятия «здоровье», «болезнь».

Средний уровень. Ребенок при подсказке может объяснить важность некоторых составляющих ЗОЖ (питания, гигиены, режима, движения), с помощью взрослого объясняет понятия «здоровье», «болезнь».

Низкий уровень. Ребенок не понимает важности некоторых составляющих ЗОЖ (питания, гигиены, режима, движения), не разграничивает понятия «здоровье», «болезнь».

### **Сценарий игры-путешествия по станциям «Будь здоров!»**

Цели:

Закрепление представлений детей о здоровье.

Пропаганда здорового образа жизни.

Формирование внутренней картины здоровья и эмоционального интеллекта.

Задачи:

Способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.

Развивать у детей потребность соблюдать правила здорового образа жизни.

Воспитывать чувство взаимопомощи, развивать умение действовать в команде.

Предварительная работа

Родители получают домашнее задание — вместе с ребенком нарисовать плакат-рекламу здорового образа жизни. Плакатами украшают групповые ячейки — станции. На двери написано название станции («Викторина», «Закаливание», «Гигиена», «Витаминная»), на каждой станции находится педагог, который дает участникам игры задания. Группа делится на две команды. Заранее выбирают капитана, определяют названия команд, вместе с педагогом дети рисуют эмблемы.

Материалы: плакаты, наклейки, маршрутные листы, эмблемы, карточки с пословицами, муляжи продуктов питания, дидактические карточки из тематического словаря в картинках «Гигиена и здоровье».

Правила игры

Педагоги станций клеивают наклейки в маршрутные листы, которые были выданы каждой команде перед началом игры. За каждое правильно выполненное задание — одна наклейка. Побеждает та команда, у которой

будет наибольшее количество наклеек. Команда двигается в соответствии с маршрутным листом, в котором указана очередность посещения станций.

План проведения

Вступительное слово ведущей.

Представление жюри.

Представление команд и выдача маршрутных листов.

Путешествие по станциям.

Подведение итогов, награждение.

### **Ход игры-путешествия**

Ведущая. Здоровье — главная ценность человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами, не болеть. Плохое самочувствие, болезни часто служат причиной плохого настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Мы предлагаем вам отправиться в Страну здоровья. На пути мы будем останавливаться на станциях «Викторина», «Закаливание», «Гигиена», «Витаминная».

Ведущая представляет членов жюри (заместитель заведующего, медицинская сестра). Затем ведущая представляет команды и выдает им маршрутные листы.

Команды вместе с педагогами отправляются в путь.

#### Станция «Викторина»

Цель — сформулировать понятие «здоровье» при помощи народных пословиц.

Педагог. Я рада вас приветствовать на станции «Викторина»! У меня есть карточки, на которых написаны пословицы о здоровье. Вам необходимо объяснить значение пословиц и поговорок, которые я буду читать. За правильное объяснение каждой пословицы или поговорки вы получите одну наклейку. Первая поговорка: «Здоровье не купить».

Дети. Здоровье у нас внутри, его невозможно купить. Здоровье не продается, если человек его потеряет, то его будет трудно вернуть.

Педагог. Вторая поговорка: «Болезнь человека не красит».

Дети. Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным и капризным.

Педагог. Объясните пословицу «Здоровье дороже богатства».

Дети. Если человек здоров, не важно, сколько у него денег. Деньги не важны, если есть здоровье. Если есть здоровье, то будешь счастливым. Ни за какие деньги ты не сможешь вернуть здоровье, которое потерял.

Педагог. Еще одна пословица: «Береги платье снову, а здоровье — смолоду».

Дети. Здоровье лучше беречь сейчас, с детства. Для того чтобы сохранить здоровье, надо его укреплять каждый день, соблюдать правила гигиены.

Педагог. Теперь, когда мы понимаем значение пословиц, давайте поговорим о том, какого человека можно назвать здоровым.

Дети. Здоровый человек занимается спортом, много гуляет, ест полезную пищу. У него много сил, всегда хорошее настроение.

Жюри подводит итоги, команды переходят на станцию.

#### Станция «Закаливание»

Цель — актуализировать знания детей о закаливающих процедурах.

Оборудование: массажный коврик, сухие махровые варежки для обтирания; наглядное пособие «Закаливание организма ребенка». На карточках изображены следующие процедуры: воздушные ванны, растирания сухой варежкой, прогулки, закаливание солнечными лучами, купание в открытых водоемах, душ, обливание, ножные ванны, проветривание помещения.

Педагог. Я рада вас приветствовать на станции «Закаливание»! Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Как вы думаете, почему именно они — лучшие друзья человека?

Дети. Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ — это полезно.

Педагог. Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день. Давайте вспомним, какие бывают закаливающие процедуры. У меня на столе разложены картинки, каждый из вас будет брать по одной карточке и рассказывать о том, какие закаливающие процедуры на ней изображены. Если участник команды не знает ответа, то ему помогает вся команда.

Дети выполняют задание, жюри подводит итоги.

Далее педагог предлагает командам пройти по массажным коврикам, затем показать, как проводить процедуру обтирания сухой махровой варежкой.

Команды переходят на другую станцию.

#### Станция «Гигиена»

Цель — закрепить знания о том, что такое гигиена, показать значимость соблюдения правил гигиены.

Материалы: дидактические карточки из тематического словаря в картинках «Гигиена и здоровье» по темам «Вши», «Чистота тела», «Микробы», «Уход за зубами», «Питание», «Сон», «Прививки».

Предварительная работа: чтение произведения К. Чуковского «Мойдодыр».

Педагог. Ребята, вы попали на станцию «Гигиена». Вспомните, из какого произведения эти строчки:

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам —

Стыд и срам!

Стыд и срам!

Дети. «Мойдодыр» Корнея Чуковского.

Педагог. Какие правила гигиены необходимо соблюдать?

Дети. Нужно следить за своим телом, умываться, расчесываться своей расческой, мыть волосы, принимать душ, чистить зубы. Следить за чистотой в доме, убирать, мыть полы и посуду.

Педагог. Сейчас всем участникам команд я задам несколько вопросов. Вам нужно правильно ответить на них и найти среди разложенных на столе карточек картинку с ответом. За каждый правильный ответ вы получите одну наклейку.

Кто является разносчиками болезней? {Микробы.}

Назовите первого врага микробов? (Мыло.)

Если вы не будете мыть голову, кто может поселиться в ваших волосах?  
(Вши)

Что помогает бороться с микробами во рту? (Зубная паста и зубная щетка.)

Какого врача необходимо посещать, чтобы зубы были здоровыми?  
(Стоматолога.)

Почему нельзя есть грязные фрукты и овощи? (Микробы попадут в организм.)

Почему нужно делать прививки? (Чтобы не заболеть.)

Что может случиться, если долго не засыпаешь и плохо спишь?  
(Проснешься с плохим настроением.)

Жюри подводит итоги, команды переходят на следующую станцию.

### Станция «Витаминная»

Цель — закрепить у детей знания о влиянии витаминов на организм человека.

Материалы: муляжи овощей, фруктов, продуктов питания.

Педагог. Приветствую вас, ребята, на станции «Витаминная»! Вы знаете, конечно, что витамины очень важны для здоровья человека. Например, витамин А важен для зрения, витамин способствует хорошей работе сердца, витамин D делает наши ноги и руки крепкими, витамин С делает человека более здоровым, защищает от простуды. Я предлагаю вам выполнить следующее задание. Участники команды по очереди берут продукт и называют витамин, который в нем содержится, — А, В, С или D. За каждый правильный ответ вы получите одну наклейку.

Витамин А (морковь, красный перец, тыква, абрикосы).

Витамин В (хлеб, мясо, гречневая крупа, молоко).

Витамин С (лук, капуста, помидоры, яблоки).

Витамин D (рыбий жир, сливочное масло, укроп).

Жюри подводит итоги, команды возвращаются в группу.

Ведущая. Вот и закончилось наше путешествие в Страну здоровья. Вы справились со всеми заданиями — теперь все ребята знают, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Сейчас капитаны команд подсчитают количество наклеек в маршрутных листах, и жюри определит команду-победителя.

Жюри подводит итоги игры и награждает команду-победителя.

#### **Литература к проекту:**

1. Авдеева Н. Н., Стеркина Р. Б. Безопасность: учеб. пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
2. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. — (Информационно-деловое оснащение ДОУ).
3. Булацкий С. Тело человека (энциклопедия). — Минск: Юнион, 2007.
4. Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание. Дидактические игры и игровые задания. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
5. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада / сост. А. В. Кенеман; под ред. Т. И. Осокиной. — М.: Просвещение, 1988.
6. Железное С. С., Железнова Е. С. Аэробика для малышей. — М.: Весть — ТДА, 2004.
7. Клейборн А. Энциклопедия. Моя первая книга о человеке. — М.: Росмен, 2005.
8. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
9. Сысоева В. Д. Здоровье всего дороже! Пословицы и поговорки. — М.: АСТ, 2007.

10. Гарловская Н. Ф., Топоркова Л. А. Обучение детей дошкольного возраста конструированию и ручному труду: кн. для воспитателей дет. сада и родителей. — 2-е изд. — М.: Просвещение; Владос, 1994.
11. Тематический словарь в картинках «Гигиена и здоровье», серия «Мир человека» / сост. Н. Л. Шестернина. — М.: Школьная пресса, 2011.
12. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателей подготовительной группы. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 1984.
13. Фролов В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателей детского сада. — М.: Просвещение, 1983.
14. Хрестоматия по детской литературе / сост. А. Л. Табенкина, М. К. Боголюбская; под ред. Е. Е. Зубаревой. — М.: Просвещение, 1988.
15. Электронная библиотека «Сказочный остров»: <http://www.ostrovskazok.ru/zagadki/zagadki-o-zdorove>
16. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов / сост. Н. В. Елкина. — Ярославль: Академия развития, 1997.