

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 14
муниципального образования Гулькевичский район

**Педагогический проект
по реализации ОО «Физическое развитие»
на тему: «В здоровом теле здоровый дух».**

для детей подготовительной группы



Составитель:

инструктор по физической культуре

Хомутова О.С.

Реализаторы: воспитатели Пашукова В.Н.,

Пешкова В.В.

2022-2023 г.

Вид проекта: групповой.

Тип проекта: познавательно-речевой, познавательно-исследовательский, игровой.

Возраст детей: дети 6-7 лет.

Участники проекта: дети, родители, инструктор по физической культуре, воспитатели.

Длительность проекта: долгосрочный.

Период выполнения проекта: с 12.12.2022 по 17.02.2023г.

Место проведения: МБДОУ д/с №14.

Интеграция образовательных областей: речевое развитие, социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно – эстетическое развитие, физическое развитие.

Проблема:

негативная статистика по образу жизни в семьях (снижение физической активности, несбалансированное питание, не соблюдение режима дня). Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается в первоочередную социальную проблему.

Актуальность:

В настоящее время не все родители, так и их дети делают зарядку по утрам. А формирование основ здорового образа жизни идет с детства. Поэтому проект позволит расширить знания у детей о здоровье, ЗОЖ, физ. культуре, спорте.

Цель проекта:

формирование у дошкольников основ здорового образа жизни; создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи проекта:

Образовательные:

- расширить и закрепить знания детей о спорте, его видах, о здоровом образе жизни;

- расширить представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- расширить знания об отдыхе и спорте;

Развивающие:

- развивать умение общаться со сверстниками в процессе игровой деятельности;
- развивать познавательную активность, мышление, воображение, коммуникативные навыки;

Воспитательные:

- воспитывать любовь к физкультуре и спорту у детей, внушить необходимость занятий спортом для дальнейшей жизни;
- воспитать сознательное отношение к своему здоровью – создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- повышать интерес родителей, путем привлечения к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.

Ожидаемые результаты:

для детей:

- ✓ знание правил гигиенического ухода;
- ✓ привитие основ ЗОЖ;
- ✓ обогащены знания детей о спорте, физ.культуре, режиме дня;

для родителей:

- ✓ закрепление полученных детьми знаний на практике;
- ✓ изменение отношения родителей к данной проблеме;
- ✓ установление партнерских отношений родителей и педагогов в совместной организации жизни группы;
- ✓ осознанная причастность к воспитанию личности безопасного типа.

для педагога:

- ✓ систематизация и повышение качества работы с детьми по развитию познавательно - речевых способностей через различные виды продуктивной деятельности;
- ✓ повышение уровня педагогической компетентности в освоении современных образовательных технологий (метод проектов);
- ✓ повышение профессионализма в вопросах работы с семьями воспитанников;
- ✓ составление дополнительных разработок, игр, досугов;

Продукт проектной деятельности:

- ✓ буклеты;
- ✓ Разработка карточек подвижных игр по теме;
- ✓ Разработка консультаций для родителей;
- ✓ Разработка конспектов интегрированных мероприятий ООД;
- ✓ Подбор тематических плакатов, фотографий и иллюстраций;
- ✓ Разработка бесед по темам с использованием ИКТ;
- ✓ Подборка произведений художественной литературы, загадок;
- ✓ Подбор дыхательной гимнастики.

I Этап. Организационный

- ✚ довести до сведения родителей и детей проблему.
- ✚ подобрать методическую литературу по теме.
- ✚ подобрать художественную литературу по теме.
- ✚ подобрать дидактический материал, наглядные пособия (альбомы для рассматривания, картины, настольные игры)
- ✚ подобрать материал для игровой деятельности.
- ✚ подобрать материал для творческой и продуктивной деятельности.

II Этап Реализация проекта

| | |
|--|---|
| <p>Социально-коммуникативное развитие</p> | <p>Игровая деятельность: <u>Дидактические игры:</u> «Фрукты», «Овощи», «Части тела и лица» <u>Настольные игры:</u> «Игра на группировки предметов», кубики, лото, домино, вкладыши, шнуровки «Виды спорта», «Тело человека», «Времена года - зима».</p> <p><u>Сюжетно-ролевые игры:</u> «Магазин спорт - товаров», викторина «Знатоки»</p> <p>Коммуникативная деятельность: <u>Игровые упражнения:</u> «Упражнения для рук с мячом»</p> <p>Основы безопасной жизнедеятельности: Беседа: «Как вести себя на горке зимой», «Как нужно вести себя на занятиях по физ.культуре»</p> <p>Трудовая деятельность: «Уборка спорт. инвентаря»</p> |
| <p>Познавательное развитие</p> | <p>Познавательно-исследовательская деятельность: «Рассматривание и сравнение зимних и летних видов спорта»</p> <p>Коммуникативная деятельность: Экскурсия на кухню Рассматривание картин, иллюстраций на тему: «Зимние виды спорта», «Мое тело» Рассматривание фотоальбома «Времена года» Лэпбук «Закаливание» <u>Ситуативный разговор:</u> «Зимние забавы и развлечения», «Как закаляются»</p> <p><u>Загадки:</u> загадывание загадок о спорте, об овощах, фруктах, физ.культуре, ЗОЖ</p> <p>ООД: «Тело человека», «Полезные и вредные продукты»,</p> |
| <p>Речевое развитие</p> | <p>Коммуникативная деятельность: Рассматривание фотографий, иллюстраций, картинок</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>спорте, зиме, зимней одежде. Рассматривание картины «Зимние забавы», Описание одежда зимой, одеваем куклу (игрушка). Беседа на тему: «Наши верные друзья» Беседа на тему: «Полезные продукты» Составление описательного рассказа по картинке с опорой на схему «Мой любимый спорт»</p> <p>Познавательно-исследовательская деятельность: Просмотр презентации «Виды спорта», «Делаем зарядку», «Если хочешь быть здоров - закаляйся»</p> <p>Игровая деятельность: <u>«Своя игра», квест «В здоровом теле здоровый дух»</u> Восприятие художественной литературы и фольклора: <u>Загадки:</u> «Угадай что?»</p> <p><u>Чтение:</u> Чтение и заучивание пословиц, поговорок, рассказов, сказок.</p> <p>ООД: Чтение сказки «Гимнастика и Разминка»</p> |
| <p>Художественно-эстетическое развитие</p> | <p>Изобразительная деятельность: <u>Раскраски, рисунки, мозаика, разрезные картинки:</u></p> <p><u>Рисование</u> «Нарисуй атрибут к виду спорта»,</p> <p><u>Книжки-раскраски:</u> «Зима», «Спорт».</p> <p><u>Песенка зарядка</u></p> <p>Конструирование коллективное: «Спортивная площадка» из конструктора лего</p> <p>ООД: «Я будущий спортсмен» - рисование «Части тела» - рисование/ аппликация</p> |
| <p>Физическое развитие</p> | <p>Двигательная деятельность: <u>Подвижные игры:</u> «Мороз Красный Нос», «Зима-лето», «Ловишки-елочки», «Северный и южный ветры», « Пингвины с</p> |

| | |
|----------------------------|---|
| | <p>мячом»,</p> <p><u>Игры-имитации:</u> «Изобрази вид спорта», «Что я делаю в режиме дня?»»,</p> <p><u>Игры с мячом:</u> «Полезные – вредные продукты»</p> <p><u>Оздоровительные упражнения:</u> «Ежовый массаж», «Футбол», «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Бегущие человечки», «Подуем на снежинку»</p> <p>ЗОЖ: Беседа: «Мой руки перед едой »</p> |
| <i>Работа с родителями</i> | <p>Привлечение родителей к проекту (ознакомление с буклетом).</p> <p>Папка – передвижка «Вред или польза»</p> |

III Этап Заключительный

- ✚ Конкурс рисунков на тему «Мой любимый вид спорта»;
- ✚ Развлечение по физическому развитию игра-квест «В здоровом теле – здоровый дух»

IV Этап Подведение итогов проекта:

Осмысливая результаты проекта, мы пришли к выводу, что данная форма работы очень эффективна в нашей группе.

Работа над проектом детям очень понравилась, принесла много радости, дала новые знания:

- ✓ повысился уровень знаний детей по данной теме;
- ✓ дети стали более отзывчивы и внимательны к своему здоровью;
- ✓ у родителей сформировалась активная позиция по решению заданных проблем, совместно с детьми;
- ✓ дети высказали пожелания узнавать о ЗОЖ, поэтому работа по проектной деятельности будет продолжена.

Занятие: «Тело человека». Подготовительная группа.

Воспитатель: В.Н. Пашукова.

Образовательная область «Познавательное развитие».

Цель: Обобщить имеющиеся у детей знания о функции органов, сформировать представление о том, что каждая часть тела человека и каждый орган имеют большое значение для него.

Задачи:

- учить различать понятия «часть тела» и «орган»;
- уточнить, для чего нужны те или иные органы;
- тренировать способность приобретать знания путем наблюдения и экспериментирования;
- пополнить словарь детей терминами «часть тела», «орган»;
- развивать внимание, память, мышление, речь;
- воспитывать интерес к своему телу, желание вести ЗОЖ.

Детская цель: узнать, для чего нужен мозг и сердце.

Затруднение: что такое и для чего нужны мышцы?

Новое знание: Кости, составляющие скелет, поддерживают тело и обеспечивают защиту от ранений и ушибов.

Учебная задача: расширить знания о функциях органов и частей тела, необходимости поддерживать их здоровье.

Словарь: часть тело, орган, сердце, мозг, легкие, желудок.

Предварительная работа: беседа про части тела, физминутки, чтение литературы.

Оборудование: плакат «Части тела», иллюстрации «Тело человека».

Виды детской деятельности: беседа, рассматривание иллюстраций, физминутка, дыхательная гимнастика, дидактическая игра, подвижная игра.

Ход образовательной деятельности:

Оргмомент: К нам в детский сад пришло письмо от Страшилы Мудрого. У него возник спор с Железным человеком: что важнее мозги или сердце?

Давайте поможем им разобраться.

Дети высказывают свою точку зрения. Дети стоят полукругом.

Беседа о частях тела. - Все дети разные и одновременно похожие, потому что тело состоит из одинаковых частей. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. Давайте их назовем и расскажем, что делает каждая часть.

По очереди ребенок называет часть тела, показывает ее на картине, отвечает о действиях.

Голова: вертится, думает. На мольберте расположен стенд «Тело человека»

Физминутка

Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать

Вот спина, а вот животик

Ножки, Ручки

Глазки, Ротик,

Носик, Ушки, Голова

Шея крутит головой,

Ох, устала! Ой-ой-ой!

Лоб и брови

Вот реснички,

Запорхали, словно птички

Розовые щечки

Подбородок кочкой

Волосы густые

Как травы луговые.

Плечи, Локти И колени

У меня, Сережи, Лены.

(Показать называемые части тела, дети стоят у стульев)

Рассказ про скелет человека: у дома есть стены и поэтому он такой крепкий, так и у человека есть кости и мышцы, большие и маленькие. Если бы у человека не было костей, его тело было бы мягким. Кости, составляющие скелет, поддерживают **тело** и обеспечивают защиту от ранений и ушибов. Потрогайте себя, руки, ноги, животик.

- Как вагоны в поезде связаны друг с другом, так и мышцы, и кости связаны между собой. Человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет - это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. Рассмотрите свои руки, пошевелите пальчиками рук.

- Наше тело покрыто кожей, которая защищает его. Посмотрите на кожу, особенно на пальцах рук. Она должна быть целой, без повреждений.

Воспитатель показывает части на картинке.

Беседа об органах - Один из самых главных органов - мозг. Он все знает и за все отвечает. Мозг помогает человеку думать, ходить, делать разную работу. Он очень хрупкий. Хорошо, что твердый череп надежно защищает

мозг от повреждений. Но все-таки старайтесь не ударяться головой. От сильного удара бывает сотрясение мозга.

- Сердце похоже на большой насос, который качает кровь. По всему телу «бегают» кровь по разным сосудам. Главная задача крови — накормить все тело. А качает кровь, помогает ей двигаться очень важный орган — сердце. Сердце работает постоянно, даже когда человек спит.

- Находится сердце в центре груди, почти посередине, а размером с кулак. Сложите руку в кулак и приложите к центру груди, чуть левее. Вот примерно такого размера ваше сердце. А теперь сжимайте и слегка разжимайте кулак — так работает сердце. А вы слышите стук сердца? Сердце нужно беречь. Но это не значит, что нужно все время лежать и ничего не делать. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь.

- Предлагаю вам приложить ладонь к сердцу и прислушаться. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? Сердце забилося сильнее?

- У человека есть легкие, они нужны человеку, чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя.

Дети слушают. На мольберте плакат «Тело человека».

Дыхательная гимнастика «Задуй свечку».

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание».

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (*пока приятно*). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Дети выполняют движения Дети стоят рядом со стульями

Беседа об органах - Желудок, как кастрюля внутри нас — туда попадает вся пища, а желудок ее переваривает. С полезной, здоровой пищей желудок справляется легко, а от вредной пищи желудок страдает и даже заболевает. Очень не любит желудок, когда мы наедаемся сверх меры — набиваем живот. Желудок не успевает справиться с большим количеством еды и у нас начинает болеть живот.

Дидактическая игра «Полезная и вредная пища».

Дети слушают.

Воспитатель называет еду, если полезная, дети хлопают, если вредная – топают. Дети сидят на стульях.

На мольберте плакат «**Тело человека**».

Игра «У тети –Моти».

У тётки Моти четыре сына

Четыре сына у тётки Моти

Они не ели, они не пили

И не скучали никогда

Правая рука,

Левая Рука,

Правая нога,

Левая Нога.

Дети стоят по кругу и выполняют движения за воспитателем

Рефлексия:

-О чем мы с вами говорили?

Кто прав: Страшила или Железный человек?

Действительно: все органы нам нужны и выполняют важные функции. Надо беречь и заботиться о них. (*Ответы детей*).

Беседа с детьми на тему: «Правильное питание»

Цель: Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня я вам предлагаю поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете ответить на вопросы о правильном питании. Занимайте места за круглым столом. Давайте с помощью считалки узнаем, кто первым начнет вращать волчок.

Дети вращают волчок, берут карточку, воспитатель читает вопрос, дети отвечают на него.

Викторина «Знатоки» (вопросы)

1. Сколько раз в сутки нужно принимать пищу?
2. Какой режим питания у нас в детском саду?
3. Какие каши самые полезные?
4. Назовите самые витаминные продукты.
5. Что надо есть, если хочешь быть сильным?
6. Почему пищу надо пережевывать тщательно, большие куски глотать нельзя?
7. Какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?
8. Какие блюда на обед готовят наши повара?
9. Какие блюда на полдник готовят наши повара?
10. Какие блюда на ужин готовят вам родители?

Дидактическая игра «Что это?»

Дети встают в круг. Воспитатель кидает мяч и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и кидает мяч обратно.

Конфета, печенье, зефир – это сладости

Кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

Малина, клубника, черника – это ягоды

Воспитатель: Ребята, мы сегодня много говорили о питании, вспомните правила правильного и здорового питания:

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо пережевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пищи не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.

8. Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

Итог. Воспитатель: -Что нового и интересного вы узнали? –Какие моменты вам больше понравились и почему?

Беседа с детьми на тему: «Личная гигиена»

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

Ход беседы:

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

2) Вопросы:

- Какой из мальчиков вам больше нравится?
- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
- А другой мальчик кому-нибудь понравился?
- Почему не понравился?
- Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?

- Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)

3) Предложить выучить чистоговорку:

- Мама Милу

С мылом мыла...

Тема: «Режим дня: для чего он нужен?»

Цель: формировать у детей навыки здорового образа жизни, связанные с режимом дня; умение выполнять действия, соответствующие режиму дня (*зарядка, гигиенические процедуры, прогулка*). Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.

1. Тема: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта.

Ход занятия:

1) Показать картинки с изображением разных видов спорта, уточнить, знают ли дети их название.

- Какие виды спорта нравятся и почему?
- Каким видом хотели бы заниматься?
- Какими видами спорта можно заниматься зимой, летом?

2) Чтение стихотворения Т.Волгиной «Два друга»

Вопросы:

- Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел?
- Почему спортсмены реже болеют?
- Как называется ваша любимая подвижная игра?

3) Подвести к выводу о пользе физической культуры и необходимости ею заниматься.

Тема: «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»

Цель: Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

Ход беседы:

Воспитатель: Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего? Что такое физкультура и что такое спорт? Чем физкультурники отличаются от спортсменов? Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом? Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым. Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время. Рассматривают фотографии из семейных альбомов. Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы, спартакиады. Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые». Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость. Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д.

Умывальников начальник

И мочалок командир.

- Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули?

Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, да волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей. (Расческа)

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)

Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

Тема: «Не ешь снег и сосульки!».

Цели: дать знания о том, что сосульки снег могут быть опасны для человека (если облизывать или есть- ангина).

Ход беседы:

1.Беседа-Что значит быть здоровым? (значит быть сильным, бодрым, энергичным, не болеть)

-Как мы должны заботиться о своем здоровье? (закаляться, гимнастика)

2. Рассказ воспитателя о простуде

3.Обыгрывание проблемных ситуаций:

• «Первый снег во дворе, он похож на сахар, наверное такой же сладкий и вкусный, я его попробую».

• «Висят сосульки, как леденцы. Что ты сделаешь, попробуешь, такой леденец?»

4. Чтение стихотворений:

Я вам расскажу, ребята,
Умные школьники и дошколята
Здоровье свое всегда берегут,
Снег и сосульки в рот не берут!
С крыши свесилась сосулька,
С виду вкусный леденец!
Заработает ангину.
Если съест ее глупец!

5.Опыт со снегом (сосулькой)

(побудить ребенка дать оценку опытнической деятельности и самостоятельно сделать вывод)

Растопить снег(сосульку), процедить через ватный или марлевый фильтр.

Тема: «Зимой на горке»

Цель: учить детей подчиняться правилам поведения при катании с горки;

Развивать выдержку и терпение- умение дожидаться своей очереди; выработать желание избегать ситуаций опасных для здоровья.

Ход беседы:

1.Беседа о зимних забавах и играх, об их пользе для здоровья.

2.Обсуждение ситуаций правильного и неправильного поведения детей на горке.

3.Игра (словесная) «Хорошо- плохо». Дети оценивают ситуации, предложенные воспитателем, и обосновывают свою оценку в процессе общего обсуждения.

4.Сформировать ПРАВИЛА: -Кататься на горке только на санках-ледянках, а не на обычных санках;

-Подниматься на горку только по ступенькам;

-Не подниматься по скользкому скату горки и с боков;

-Не кататься стоя, а только сидя;

- Не толкать, не цепляться за товарищей;
- Соблюдать очередность;
- Не спрыгивать с горки;
- Не стой на верхней площадке, а сразу садись и осмотришься;
- Не поднимайся на горку и не катайся с игрушками и с предметами в руках;
- Прокатился, быстрее вставай и уходи, т.к. следом за тобой скатится другой и может сбить тебя;
- Не спускайся с горки, пока не встал и не ушел с дороги предыдущий ребенок;
- Не балуйся, не борись, не подставляй ножку ни на горке, ни около горки;
- Не сбегай по скату;
- Не кидайся снегом в сторону горки.

Тема: «Ребенок и здоровье»

Цель: формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу.

Ход занятия:

1) Поговорить о здоровье, выяснить, как дети понимают слово «здоровье»:

- здоровье – лучшее богатство;
- здоровому – все здорово.

2) Внести куклу-мальчика небрежно одетого. Обратит внимание на то, что, одеваясь таким образом можно навредить своему здоровью.

3) Разобрать ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье (как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться; как спускаться по лестнице; как одеваться, собираясь на прогулку).

Чтение стихов – советов.

Тема: «Наши верные друзья»

Цель: Формировать в сознании детей желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы:

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребёнка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся и обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг – это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идём быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны вперёд, назад, вправо и влево, берём мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми?

Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижёт ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи – грязнухи. Как вы считаете, заботиться ли этот человек о своём здоровье?

Верно! Не заботиться!

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней – желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют – «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

Я знаю немало ребяташек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли ещё об одном нашем преданном друге – о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы и сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные весёлые игры на улице.

А зимой, когда всё белым – бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть –
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!

Ответь на вопросы

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадай загадку

Его бьют, а он не плачет,
Только прыгает и скачет. (Мяч)
Высоко волан взлетает,
Лёгкий и подвижный он.
Мы с подругою играем
На площадке в ... (Бадминтон.)
Стоят игроки друг против друга,
Сетка меж ними натянута туго,
Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

Тема: «Полезные продукты»

Цель: уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

Ход беседы:

1) Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени – корзину с фруктами (рассмотреть и описать их).

2) Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.

3) Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.

Конспект ООД: Чтение сказки «Гимнастика и Разминка» в подготовительной группе.

Цель: знакомство с содержанием сказки.

Задачи:

Образовательные: учить внимательно слушать; вступать в диалог.

Развивающие: развивать умение пользоваться как краткой, так и распространённой формой ответа; развивать воображение;

Воспитательные: воспитывать любовь к литературе, слушанию; воспитывать усидчивость и коммуникативные навыки дошкольников.

Интеграция образовательных областей:

Познавательное развитие : развивать мышление, произвольное внимание.

Физическое развитие : предложить детям комплекс двигательных упражнений для снятия напряжения во время занятия.

Речевое развитие : формировать умение определять содержание литературных произведений по отрывкам из книг и иллюстрациям.

Социально-коммуникативное развитие : развивать детское воображение;

Художественно-эстетическое развитие: развивать творческое воображение, воспитывать любовь и интерес к творчеству автора произведения.

Виды деятельности: игровая, коммуникативная, восприятие художественной литературы, речевая, познавательная.

Оборудование:

- иллюстрации на тему ЗОЖ, закаливание, физ.культуры
- плакаты с изображением зарядка, месяцев, времен года.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций.

Ход занятия.

Воспитатель:

- Ребята, любите ли вы сказки? Какие сказки можете назвать? (Ответы детей).

- Давайте с вами отправимся в сказку.

Чтение первой части сказки (до встречи с Простудой).

- Как вы думаете, о чем эта сказка?

(ответы детей)

-Кого девочка встретила на поляне в лесу? (Ответы детей)

- Ребята, а давайте сейчас сыграем с вами в игру «Месяцы по порядку».

Воспитатель предлагает детям - месяцам перемешаться и по хлопку выстроится:

- а) всем месяцам по порядку,
- б) зимним месяцам,
- в) весенним месяцам,
- г) летним месяцам,
- д) осенним месяцам.

- Спасибо ребята, вы хорошо запомнили все месяцы, замечательная игра у нас получилась.

- А теперь ребята, предлагаю дальше прочитать сказку.

Работа по содержанию:

- Ребята, ответьте на вопросы:

1. Кто главные герои сказки? (Разминка, Гимнастика)

2. Какие они? (Веселые, хорошие, добрые, задорные)

3. Что делают? (Играют, занимаются спортом).

Физкультминутка.

Потрудились, отдохнем,

Встанем, глубоко вздохнем.

Руки в стороны, вперед,

Влево, вправо поворот.

Три наклона, прямо встань.

Руки вниз и вверх поднять.

Руки плавно опустить,

Всем улыбки подарить!

-А сейчас предлагаю, раскрасить или придумать свою иллюстрацию к сказке. (Дети придумывают иллюстрацию или раскрашивают готовые рисунки).

Спасибо за внимание!

Конспект ООД по рисованию в подготовительной группе «Я — будущий спортсмен!»

Программное содержание:

Образовательные:

-Учить детей рисовать фигуру человека – спортсмена.

Развивающие:

-Развивать слитные, легкие движения при рисовании контура, зрительный контроль за движением;

-закреплять умение аккуратно закрашивать изображения.

Воспитательные:

-Воспитывать интерес к спорту.

Предварительная работа. Беседа о спортивных играх и соревнованиях. Рассматривание иллюстраций, фотографий спортсменов.

Материалы:Бумага белого цвета (*альбомный формат, цветные и простые карандаши*). Картинки с изображением спортсменов.

Ход ООД:

Орг. Момент

Дети стоят в кругу, выполняют движения по тексту:

Здравствуй, небо голубое, (*тянут руки вверх*)

Здравствуй, солнце золотое, (*очерчивают круг руками*)

Здравствуй, легкий ветерок, (*покачивают руками над головой*)

Здравствуй маленький цветок, (*присели*)

Здравствуй утро, здравствуй день (*встали*)

Нам здороваться не лень.

1. Вводная часть. Воспитатель загадывает загадку про спорт :

- Кто гантели поднимает,
Дальше всех ядро бросает?

Быстро бегают,

Метко стреляет,

Как одним словом

Их всех называют?

(*Спортсмены*)

Беседа о спорте.

В. : Спорт традиционно принято разделять на зимние и летние его виды.

Какие зимние виды спорта вы знаете?

(К зимним видам относят: хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт, лыжи, сноуборд, санный спорт и другие.)

-Зимний спорт - это очень весело, позволит согреться даже в самый холодный день, прекрасно укрепляет иммунитет, силу воли, развивает ловкость и выносливость.

Летом спортивных возможностей также очень много.

Назовите пожалуйста летние виды спорта.

(К летним видам спорта относят : велосипед, теннис, футбол, серфинг, кайтинг, гандбол.)

Кроме того, есть виды спорта, которыми можно заниматься круглый год: танцы, гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, плавание, борьба, акробатика, конный спорт, фехтование, баскетбол, волейбол. Да и любимые и «спокойные» шахматы – это тоже спорт!

-А, вы, хотели бы стать спортсменами? (Спросить несколько человек, каким видом спорта они хотели бы заниматься)

2. Основная часть. Практическая деятельность.

В. : Дети, я предлагаю вам нарисовать себя занимающимся, каким - либо видом спорта.

Но перед тем, как приступить к рисованию предлагаю размять пальчики.

Пальчиковая гимнастика «*Зимние виды спорта*»

Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших

К нам зима пришла опять.

Указательный и средний пальцы «шагают» по столу

Любим забавы холодной поры:

Сжимать – разжимать пальцы в кулаки

Весело мчимся с высокой горы,

Загибаем пальцы обеих рук, начиная с больших.

Ходим на лыжах, на санках летим

И в белоснежных коньках мы скользим,

Лепим все дружно снеговика.

Не уходила б зима никогда!

Хлопают в ладоши.

Дети ещё раз вспоминают и распределяют виды упражнений, самостоятельно ищут способы передачи движения, обдумывают свои замыслы, выбирают необходимые материалы и начинают создавать картины. Воспитатель помогает конкретными советами, вопросами, пояснениями.

3. Итог.

В. :Дети, что вам понравилось больше всего? Что бы вы пожелали друг другу?

В конце занятия устраивается экспресс-выставка «*Я будущий спортсмен*».

Конспект ООД по рисованию с элементами аппликации «Части лица» в подготовительной группе.

Цель: систематизировать знания детей по теме «Части лица»,

Задачи: Продолжать знакомить детей со строением своего тела и назначением его частей ;

Закреплять умение рисовать, передавая особенности внешности;

Развивать образное восприятие;

Расширять знания о пропорциях лица человека.

Ход занятия:

-Ребята, уже несколько занятий подряд мы говорим о строении человека, о его важных органах и органах чувств.

- И я обещала вам, что мы обязательно продолжим говорить и изучать строение человека.

- Сегодня мы поговорим о важной части нашего тела, в которой расположен мозг. И практически все органы чувств.

- Конечно, это голова!

-Скажите мне, ребята, зачем человеку голова?

- Давайте перечислим всё, что расположено на голове? (*дети перечисляют*). На некоторых частях располагающихся на голове мы остановимся и более подробно о них поговорим.

- Начнём мы свой разговор с волос, которые покрывают нашу голову. Они нужны человеку не только для красоты. Они защищают голову от внешнего воздействия, защищают от мороза и жары. Волосы имеют цвет. За ними тоже нужно ухаживать.

- А теперь послушайте загадку: Катя смотрит на кота,

На картинке –сказки

А для этого нужны

Нашей Кате (*глазки*).

- Да, это глаза!

-Глаза это орган зрения. Глаза расположены в передней части головы. Вместе с веками, ресницами и бровями, являются важной частью лица. Глаз легко вращается вокруг оси, он может смотреть вверх- вниз, вправо- влево.

-Давайте сделаем с вами гимнастику для глаз.

- А знаете ли вы зачем человеку слёзы? (*Предположения детей*)

- Слёзы нужны чтобы увлажнять слизистую оболочку глаза. И защищать от микроорганизмов. Слёзы могут быть не только от боли, но и от радости, от ветра и если вы случайно чем- то попали в глаз.

- А что ещё защищает наши с вами глаза?

-Это веки, ресницы и брови.

-Веки и ресницы помогают защищать глаза от повреждения. А вот брови помогают человеку выражать эмоции.

- Глаза важный орган и их нужно беречь.

Давайте с вами сделаем гимнастику для глаз.

Физминутка

-Ребята, сейчас я прочитаю вам стихотворение, а вы мне скажите о чем в нем говорится.

Нам без них нельзя никак

Слышать ход часов: «Тик-так!»),

Соловья в саду весеннем,

На лугу шмеля гуденье,

Звонкую в лесу кукушку,

Новогоднюю хлопушку,

И, помимо звуков прочих,

Мамино: «Спокойной ночи!»)

- Да, это стихотворение о наших ушах. Уши называют органом слуха.

Уши помогают нам слышать.

Скажите, что ещё расположено на голове? Правильно это нос. Об этом органе обоняния мы говорили на прошлом занятии. Нос помогает нам дышать, чувствовать запахи.

- Ну и конечно, на лице расположен рот.

Сегодня я предлагаю вам создать портрет человека. Его лицо и все части лица мы нарисуем, а вот волосы создадим, применяя цветную бумагу.

-Воспитатель показывает технику рисования головы, всех ее частей. После чего полоски бумаги скручиваются с помощью ножниц и приклеиваются в виде прически.

Если не укладываетесь по времени, можно продолжить на следующем занятии по аппликации.

Итог, обсудить о чём говорили на занятии.

Вывод:

Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях организма. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучать положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей, благополучие ребенка. Повысилась активность родителей в участии спортивных мероприятий, изменилась позиция в обеспечении здорового образа жизни в семье.