

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Жемчужинка»

Проект

«Азбука здоровья»

в разновозрастной группе № 3 для детей 4-5 лет

Подготовила:
воспитатель Антоневиц Е.В.

с.Карманово
февраль, 2021 год

Актуальность проекта.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления. Здоровье бесценный дар, потеряв его в молодости не найдешь до самой старости. Так гласит народная мудрость. Многие причины от нас независящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на мой взгляд, очень важная это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Для реализации данного направления моей педагогической деятельности был разработан проект Азбука здоровья. Проблема: Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей. Обоснование проблемы: - неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми. - недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста. - нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми. - невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье. Возраст детей, на которых рассчитан проект: 4-5 лет/

Цель: Создание единого здоровьесберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей и родителей.

Задачи проекта:

1. Создать здоровосберегающую среду для реализации проекта;
2. Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни;
3. Развивать у детей умение находить нужную информацию и объединять полученные сведения для решения данной проблемы;
4. Поощрять творческую инициативу детей и родителей в продуктивной деятельности;
5. Повышать педагогическую и валеологическую культуру родителей.

Участники проекта: дети средней группы, родители воспитанников, воспитатели.

Ожидаемые результаты:

В результате выполнения проекта будет достигнуто:

1. Разработан цикл занятий по теме: «Азбука здоровья».
2. Составлено перспективное планирование по здоровьесбережению.
3. Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.
4. Улучшение показателей здоровья воспитанников.
5. Улучшение материально-технической базы нестандартным физкультурным оборудованием.

Этапы реализации проекта

Реализация проекта рассчитана на 1 месяц:

№ п/п	Этапы	Цель	Сроки
1.	Подготовительно-проектировочный этап	Выявления потребности в оздоровлении детей.	01.02.-05.02.
2.	Практический этап	Выявление перспективных форм работы по здоровьезбережению с детьми и родителями.	08.02- 20.02
3.	Обобщающе - результативный этап	Мониторинг результатов и подведение итогов	24.02-26.02
4.	Презентация проекта	Книга «Азбука здоровья»	26.02

План мероприятий

№ п/п	Области	Тема мероприятия	Форма проведения
1.	Физическое развитие	«Мама, папа, я – спортивная семья», «Узнай о себе»	Работа с родителями – спортивный праздник Подвижные игры.
2.	Социально-коммуникативное развитие	Встреча с интересными людьми (педиатр), «Гигиена - залог здоровья!»	Совместная деятельность в режимных моментах. ООД.
3.	Речевое развитие	«Что такое здоровье?» «Аптека»,	Дидактическая игра. Сюжетно-ролевая игра.
4.	Художественно-эстетическое развитие	«О спорте», «Я бы в доктора пошел, пусть меня научат!»	Рисование Лепка
5.	Познавательное развитие	«Как устроено тело человека» «Одежда и твоё здоровье»	ООД Беседа

Перспективный план реализации проекта “Азбука здоровья”

Неделя	Вид деятельности	Тема	Задачи
08.02	ООД по познавательному развитию	“Что такое здоровье?”	Систематизировать знания детей о составляющих понятия “здоровье” Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.
09.02	Познавательная беседа	“Режим дня”	Объяснить детям понятие “Режим” Воспитывать необходимость соблюдения режима дня
10.02	Встреча с интересными людьми. (педиатр)	“Чистота - залог здоровья!”	Формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей. Воспитывать навыки гигиены.
11.02	Спортивное развлечение	“Мама, папа, я – спортивная семья”	Пропаганда активного, здорового семейного отдыха. Создание условий для тесного продуктивного сотрудничества между Родителями и педагогами в воспитании детей.
12.02	ООД по познавательному развитию	“Как устроено тело человека”	Познакомить детей со значением скелета и внутренних органов для жизнедеятельности человека. Воспитывать осознанное отношение к физическим упражнениям.
15.02	Познавательная беседа.	“Одежда и здоровье”	Познакомить с понятием температуры тела человека и опасностями переохлаждения и перегрева. Воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.
16.02	Встреча с интересными людьми, (учитель физической культуры школы)	“Здоровье - главная ценность человеческой жизни”.	Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека Воспитание потребности в занятиях физической культуры.
17.02	Физическое развитие	«Узнай о себе»	Дать детям информацию об отдельных частях тела и их функциях. Воспитывать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны.
18.02	ООД по познавательному развитию	“Твоё питание - твоё здоровье”	Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах. Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться. Воспитывать ответственность за своё

			здоровье
18.02	Экскурсия на кухню детского сада.	“Что нам варит повар на обед?”	Закреплять представление детей о значимости сбалансированного питания. Воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.
19.02	Выставка рисунков	«Азбука здоровья»	Закреплять знания детей о разных видах спорта. Развивать способность наслаждаться многообразием и изяществом форм, красок.
19.02	Совместная деятельность.	Чтение художественной литературы К. Чуковский «Мойдодыр»	Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.
20.02	ООД по познавательному развитию	“Живительные силы воды”	Рассказать детям о значимости и важности воды для организма. Воспитывать необходимость соблюдения санитарных норм при употреблении воды в пищу.
24.02	Экспериментальная деятельность	“Волшебные превращения воды”	Расширять знания детей о различных состояниях воды. Воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты.
25.02	Совместная деятельность.	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье	Развитие речи, памяти Воспитание культуры речи.
26.02	Физическое развитие (открытое занятие)	«На морском дне»	Формирование физических качеств и способностей, укрепление здоровья детей.

Консультации для родителей:

“Народная мудрость гласит...”

Цель: познакомить родителей с нетрадиционными методами лечения простудных заболеваний.

«Физоборудование своими руками»

Цель: познакомить родителей с многообразием нестандартного физкультурного оборудования.

Подведение итогов реализации проекта, опрос удовлетворенности родителей и педагогов, результаты мониторинга. Использование наработанного материала в образовательном процессе.

Предполагаемый результат проекта:

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ. •
- Разработан цикл занятий по теме: «Азбука здоровья». •
- Составление перспективное планирование по здоровьесбережению и обобщение опыта работы по технологии здоровьесбережения. •
- Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей. •
- Улучшение показателей здоровья детей. •
- Улучшение материально-технической базы нестандартного физкультурного оборудования. •

Постпроектная деятельность:

1. Распространение опыта на методическом объединении воспитателей.
2. Презентация цикла занятий «Азбука здоровья».
3. Создать на сайте МБДОУ страницу, отражающую уровень заболеваемости, общий уровень психофизического развития воспитанников детского сада.

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Алябьева Е.А. Игры для детей 4-7 лет; развитие речи и воображения. Москва, 2009 г.
2. Алябьева Е.А. Нравственно-эстетические беседы и игры с дошкольниками. Москва. ТЦ Сфера, 2004 г.
3. Блинкова Г.М. Занятия. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Москва. 2010 г.
4. Вахрушев А.А. Кочемасова Е.Е. Здравствуй, мир! Окружающий мир для дошкольников. Москва, 2003 г.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва, ТЦ Сфера, 2006 г.
6. Зайцев Т.К. Уроки Айболита. СПб. 2003 г.
7. Иванова А.И. Человек. Естественно-научные эксперименты в детском саду. Москва. 2010 г.
8. Кулик Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. Москва. ТЦ Сфера, 2010 г.
9. Каркушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Москва. 2009 г.
10. Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2004 г.

Конспект занятия в средней группе «Что такое здоровье?»

Программное содержание:

1. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни, знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
2. Побуждать детей отвечать на вопросы; развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Расширять представления детей о полезных и вредных для зубов продуктах.
4. Учить детей понимать важность для здоровья гигиенических процедур, движения, закаливания, положительного эмоционального состояния.

Ход:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята, подойдите ко мне, пожалуйста. Посмотрите, на экран. Как вы думаете, о чем мы сегодня будем с вами говорить?

Слайд

Ответы детей

Воспитатель: Правильно, ребята. Мы сегодня с вами будем говорить о нашем здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй»

(Нужно успеть за ограниченное время (1 минута или пока звучит музыка) поздороваться с как можно большим количеством присутствующих людей.)

Воспитатель: А как узнать, что человек заболел? А какого человека можно назвать здоровым?

Слайд

Воспитатель: Молодцы, здоровье – это сила, красота, хорошее настроение, ничего не болит. А болезнь – это когда плохо себя чувствуешь, нет аппетита, хочется полежать, грустное настроение.

Воспитатель: Знаете, ребята, сегодня я хочу вас пригласить в путешествие Здравейки. А путешествовать мы с вами будем на замечательном самолете

Слайд

Гимнастика: «Самолет».

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» самолет, встают.)

Мы летим над облаками. (Руки в стороны)

Машем папе, машем маме. (По очереди обеими руками)

Осторожнее: гора! (Наклоняются влево, вправо.)

Приземляться нам пора! (Приседают)

Воспитатель: Остановка «Чистюли». (детисадятся на стульчики). На этой станции нас встречает... А чтобы узнать его нужно отгадать загадку:

Он великий умывальник

Знаменитый командир

Умывальников начальник

Он зовется ... Мойдодыр!

Слайд

Воспитатель: Ребята, а Мойдодыр приготовил для нас загадки:

Пушинка Акулинка
Пошла гулять по спинке
И пока она гуляла,
Спинка розовая стала.
(Мочалка).

Гладкая спинка,
Жесткая щетинка.
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.
(Зубная щётка).

Чтоб без сажи были лица,
Предлагаю всем умыться.
А чтоб тело чистым было
Вам поможет в этом...
(Мыло).
Всех лохматых расчесать,
Кудри в косы заплетать,
Делать модную причёску
Помогает нам...
(Расчёска).
Мягкое, пушистое,
Беленькое, чистое
В душ его возьму с собой
Буду чистый и сухой.
(Полотенце).

Воспитатель: А теперь садимся в самолёт и отправляемся на следующую станцию.

Гимнастика: «Самолет».

Воспитатель: станция «Улыбка»

Воспитатель: Какое веселое название у этой станции! Кого же мы здесь встретим? (дети подходят к столу рассматривают картинки).

Слайд

Воспитатель: Чем отличаются эти зубы? (ответы детей).

Воспитатель: Почему этот зубик белый и здоровый? (его чистили, ротик полоскали после еды)

Воспитатель: Какие полезные продукты необходимо кушать, чтобы зубки не болели?

Воспитатель: А почему этот зубик стал больным? (его не чистили) А чем его накормили?

Воспитатель: Какое же настроение у больного зубика? (грустное, плохое).

Воспитатель: Как называется доктор, который может вылечить больной зуб? (стоматолог).

Воспитатель: А сейчас мы поиграем в игру «Что полезно, что вредно для зубов» (дети под изображением зубов раскладывают на столе карточки с различными продуктами питания).

Воспитатель: Давайте проверим, правильно вы положили картинки?

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы знаете, как нужно ухаживать за зубами. Теперь у всех будут замечательные улыбки!

Воспитатель: Нам пора снова в путь.

Гимнастика: «Самолет».

Воспитатель: Остановка «Подвижная». Что делают на этой станции? (ответы детей)

Воспитатель: Правильно, чтобы быть здоровым нужно заниматься физкультурой. Давайте все встанем и немного поиграем.

Проводится физкультминутка.

Мы топаем ногами

Мы хлопаем руками

Качаем головой, качаем головой.

Мы руки поднимаем

Мы руки опускаем

Мы руки уберем

И прыгаем кругом.

Воспитатель: Вы готовы отправиться дальше? Полетели!

Гимнастика: «Самолет».

Остановка «Закаляево»

Воспитатель: Чтобы быть здоровым, нужно закаляться. Ребята расскажите как вы умеете закаливаться. (*ответы детей*). Давайте посмотрим какие бывают закаливающие процедуры

Слайд

Воспитатель: Остановка «Цветочная поляна».

Ребята, что это на нашем пути? (*Цветочная полянка*). Посмотрите, что на ней растет? (*Цветы*). Это необычные цветы. Эти цветы волшебные они помогают детям не болеть. Это «*помогайки*» (если у человека болит голова, или он устал у него может быть плохое настроение. А если он здоров, у него все хорошо, то и настроение тоже хорошее).

Слайд

Показ картинок с изображением детей с разными эмоциональными состояниями.

Слайд

Предложить детям, порассуждать: почему девочка грустная, мальчик веселый.

Воспитатель: Покажите, как улыбается мальчик, как грустит.

Воспитатель: Ребята, а мы отправляемся дальше, на нашем самолете

Гимнастика: «Самолет».

Воспитатель: Ну что ж, нам пора возвращаться в детский сад. Самолетик уже ждет

Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие Здравейки. О чем вы узнали в путешествии? Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Воспитатель: Теперь хочу дать вам один совет: если злиться, хмуриться, сердиться – можно быстро заболеть! А хорошее настроение и улыбка всегда защищает от болезней! Давайте подарим друг другу улыбку – сначала я вам подарю улыбку, а потом вы мне!

Вы возьмете с собой свои волшебные цветочки –помогайки и повесите их над кроватью и они вам будут помогать быть здоровыми, если вы будете соблюдать все правила.

Конспект занятия по познавательному развитию в средней группе «Как устроено –тело человека»

Цель: уточнение представлений детей о внешних особенностях строения тела человека

Материалы: картина с изображением гуляющих людей; плакат с изображением тела человека; голова человека без органов чувств; набор органов чувств. кукла

Ход:

_ Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о нас с вами — о людях. Мы рассмотрим и изучим тело человека и разберем какие части тела и органы у нас есть и для чего они нужны.

Воспитатель вносит куклу и картину с изображением гуляющих людей.

- Сегодня к нам в гости пришла кукла Софья, она очень любознательная, ей хочется все знать. Ребята, поможем Софье узнать о теле человека?

Посмотрите на картину, на ней изображены люди.

Поиграем в игру «Мы с тобой разные, но мы похожи» - рассмотрите картинки и назовите общие признаки и различия изображенных людей.

(Изображены люди разного пола или возраста)

- У нас разный рост, возраст, цвет волос, цвет глаз. Но у нас у всех одинаковые части тела.

- Мы все с вами похожи строением тела.

Ребята, а давайте расскажем как устроено наше тело.

- Вверху у нас голова. Ребята, покажите голову.

Шея соединяет голову с телом. Ребята, вытяните шею, как гусь

Шея помогает голове совершать движения. Ребята, выполните круговое движение головой.

К туловищу крепятся руки и ноги. Покажите ваши руки. Ребята, хлопните в ладоши; а теперь покажите ноги, потопайте ногами.

- Зачем нам нужны эти части тела? (думать, кушать, рисовать, ходить и т. д.)

- Посмотрите на картину, которую принесла Софья.

На ней изображена голова человека. Что с ней не так? (нет глаз, ушей, носа, рта). У куклы Софьи есть части головы, но она не знает, зачем они нужны человеку. Поможем ей узнать?

Игра «Что ты видишь?»

- Ребята, поиграем в игру, я показываю предметы, а вы говорите, что это. (4-5 игрушек)

- А теперь закройте глаза, и попробуйте угадать, какой предмет я показываю? Трудно?

- Как вы думаете, что нам помогало в игре? (Глаза)

Глаза — это часть тела. Глаза помогают человеку рассмотреть окружающий мир. С помощью глаз мы видим все вокруг: природу, здания, людей. Можем рассказать как люди одеты или какого цвета горит светофор. А это очень важно, когда переходишь улицу.

Иногда люди говорят про свои глаза так: «У меня плохое зрение» Что это значит? (ответы детей) Зрение — это орган чувств, который помогает разглядывать предметы, видеть их цвет, форму. У некоторых людей есть глаза, но они ими плохо видят, о таких людях говорят, что они потеряли зрение. Людям со слабым зрением нужно носить очки. Поэтому глаза нужно беречь и делать гимнастику, чтобы глаза хорошо видели. Сейчас мы с вами потренируемся.

1. Головой не двигаем, а только глазами. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево. (2-3 раз)
2. Закрываем глаза, открываем глаза. Медленный темп сменяется быстрым. (5-6 раз)
3. Закрываем глаза и водим глазами по кругу. В одну сторону, затем в другую (2-3 раз)

Назовите часть тела, с помощью которой мы видим окружающие предметы? (Глаза)

Назовите орган, с помощью которого мы видим окружающие предметы? (Зрение)

Прикрепляем нашему человечку глаза.

Игра «Что ты слышишь?»

Ребята продолжим играть, закройте глаза, внимательно послушайте и определите, какие звуки вы услышите. (колокольчик, пение птиц, рычание собаки и т. д.)

- Как вы думаете, что нам помогало в игре? (Уши)

Уши- это часть тела. Уши помогают человеку слышать голоса родных, слушать музыку, пение птиц. Иногда люди говорят: «У тебя отличный слух» Что же это значит? (ответы детей) Слух — это орган чувств, который помогает различать звуки. Закройте уши и попробуйте повторить, что я скажу. (Воспитатель произносит любое слово шепотом) Слышно? Чтобы всегда все было слышно, нужно почаще мыть уши теплой водой.

Назовите часть тела, с помощью которой мы слышим звуки? (Уши)

Назовите орган, с помощью которого мы слышим звуки? (Слух)

Прикрепляем часть тела нашему человечку.

Мне кажется или я чувствую запах? Пахнет апельсином.

С помощью чего мы ощущаем запахи? (Нос)

Носом мы дышим, ощущаем ароматы и можем их различать. Если простудился, тебе трудно дышать.

Обоняние — это орган чувств. Очень важно различать запахи, ведь еда пахнет не всегда приятно, а если пахнет плохо, значит еда испортилась и кушать ее опасно. Важно уметь правильно дышать, вдох — через нос, выдох — через рот.

Сейчас мы с вами потренируемся.

1. Глубоко вдыхаем — носом, затем выдыхаем — будто дуем на одуванчик.

2. Надуваем щеки как у хомяка, задерживаем дыхание, выдыхаем.

3. Вдох- поднимаем плечи вверх, выход — плечи вниз

Назовите часть тела, с помощью которой мы чувствуем запахи? (Нос)

Назовите орган, с помощью которого мы чувствуем запахи? (Обоняние)

Прикрепляем нашему человечку нос.

Игра «Чудесный мешочек»

-Выберите предмет в мешочке и скажите что это. (3-4 предмета)

- Как вы думаете, что нам помогало в игре? (Пальцы)

Этот орган чувств называется — осязание. С помощью пальцев мы можем узнать многое о предмете: какой он формы, из какого материала, твердый или мягкий, теплый или холодный. Очень важно беречь наши пальцы, ведь без них мы не сможем ни писать, ни рисовать, ни лепить.

Пальчиковая гимнастика.

1. Эмитируем флажок. Четыре пальца соединить вместе, большой палец опустить на стол, тыльной стороной к себе.

2. Эмитируем бочку. Неплотно сжать руку в кулак.

3. «Бинокль» Большой палец руки соединить с остальными.

Назовите часть тела, с помощью которой мы чувствуем предметы? (Пальцы)

Назовите орган, с помощью которого мы чувствуем предметы? (Осязание)

Прикрепляем нашему человечку ладони.

Чего нет у нашего человечка? (Рта)

А что у нас есть во рту? (Язык, зубы)

А кто скажет что мы сегодня ели на завтрак? (Кашу)

А она была сладкая или соленая? Как узнали? Что помогло? (Язык)

Язык — это часть тела, которая помогает нам определить вкус. Соленое или сладкое, кислое или горькое, вам подскажет ваш язык. Во рту есть не только язык, но и зубы. Очень важно следить за их здоровьем, чистить их, вовремя лечить, ведь, когда зубы болят мы мало жуем нашу пищу и еда плохо пережеванная попадает в желудок, а мы так и не узнаем всего вкуса пищи. Во время жевания, язык помогает переворачивать пищу во рту.

Язык — это орган вкуса. Так же язык помогает нам говорить. Поможем нашему язычку.

1. Заборчик. Улыбнитесь, покажите свои зубки.

2. Откройте рот, улыбнитесь, и представьте, что у нас на верхней губе осталось варенье, оближите его языком.

3. Откройте рот, улыбнитесь, кончик языка переводите из одного уголка рта в другой, как часовую стрелку.

Назовите часть тела, с помощью которой мы ощущаем вкус? (Язык)

Прикрепляем нашему человечку рот. Эта была последняя деталь. Кукла Софья очень рада, она теперь знает все органы чувств. Она вас благодарит, обещает рассказать все своим знакомым игрушкам.

Итог. Сегодня мы с вами узнали много нового о нашем теле.

Какие части тела мы изучили?

Какие органы чувств узнали?

Как ухаживать за глазами, ушами, зубами?

Конспект занятия по познавательному развитию в средней группе
«Твое питание- твоё здоровье»

Цель:

Формировать навыки здорового образа жизни. Продолжить знакомить детей с полезными продуктами. Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Воспитывать потребность в правильном питании.

Задачи:

Ознакомление детей с полезными свойствами овощей, витаминов и их значением для организма человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека. Воспитывать желание быть красивым и здоровым. Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь.

Ход:

1. Организационный момент.

Воспитатель:

Здравствуй, дорогие друзья! Я говорю вам "здравствуй", а это значит, что я желаю вам всем здоровья.

Здоровье для человека - это главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не умеем беречь его. А хотите узнать, как вырасти сильными, красивыми и здоровыми?

Каждый человек в ответе за своё здоровье. Одним из правил его сохранения является здоровое питание. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всём мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает жизнь и помогает противостоять болезням.

Ребенок:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

Ребенок:

Чтобы быть всегда здоровым,
бодрым, стройным и весёлым,

Дать совет я вам готова:

надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу - утром, суп в обед,

а на ужин винегрет.

Ребенок:

Приветствуем всех, кто время нашёл. И в садик на праздник здоровья пришёл!

Ребенок:

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь. И набираем естественно вес.

Ребенок:

Познакомьтесь витамины А, В, С, Д. Они покажут путь к здоровью и тебе.

(Выходят дети-витамины, 4 ребенка)

Витамин А:

Чтобы вы были красивы,

Витамин В:

Чтобы не были плаксивы,

Витамин С:

Чтоб в руках любое дело

Ладно спорилось, кипело,

Витамин Д:

Чтобы громче пелись песни,
Чтобы мир был интересным.

Витамин А:

Я веселый витамин,
Не могу я быть один.
У меня полно друзей,
С нами дети здоровей.
Расскажу вам, не тая,
Где искать меня, друзья.
Я в морковке, чесноке

Конспект НОД в средней группе «Живительная сила воды»

Программное содержание:

Образовательные: совершенствовать знания детей о значении воды в жизни человека (вода- источник жизни, необходима для поддержания жизни и обеспечения здоровья человека). Познакомить с «маленькими человечками» жидких веществ. Выявить свойства воды (прозрачная, без цвета и запаха, растворитель; имеет 3 агрегатных состояния – твердая (лед, жидкая, газообразная (пар) на основе опытов, моделирования.

Развивающие: развивать у детей фонематический слух, развивать познавательные и коммуникативные способности детей; развивать интерес к общению с взрослыми и сверстниками.

Воспитывающие: воспитывать бережное отношение к воде; воспитывать самостоятельность, аккуратность в работе.

Материал и оборудование: рисунки по теме «вода», глобус или карта, 2 небольших таза для снега и воды, прозрачный стакан, термос с кипятком.

Ход:

В. : Вы слышали о воде?

Говорят она везде!

В луже, в море, в океане.

И в водопроводном кране.

Как сосулька замерзает,

В лес туманом заползает,

На плите у вас кипит,

Паром чайника шипит.

Без нее вам не умыться,

Не наестся, не напиться!

Смею вам я доложить:

Без воды вам не прожить!

Сегодня мы с вами поговорим о воде и ее значении в нашей жизни. Ребята, для чего нужна вода человеку?

Ответы детей (пить, купаться, мыть посуду, готовить еду, стирать белье, поливать растения).

А сейчас представьте себе, что на планете вдруг не осталось ни одной капли воды. Что тогда произойдет? Почему? (ответы детей)

Все живое погибнет, планета останется без живых существ. Ученые установили, что человек без воды может прожить 3-4 дня, затем он погибнет.

На Земле вода везде. Скажите, какая модель Земли есть у нас в группе? В какой цвет моря и океаны окрашивают нашу планету? (голубой). Поэтому нашу планету называют «голубой планетой». Ребята, а вы знаете как называют все моря и океаны на Земле? (предположения детей). Вся вода на Земле, ребята, составляет единый Мировой океан.

Давайте поиграем в игру, «Какая бывает вода»?

Воспитатель бросает детям мяч, и они говорят о свойствах воды, об использовании в жизни человека.

А сейчас мы с вами пройдем в нашу лабораторию и продолжим разговор о воде. Скажите, что обозначает слово «лаборатория»? Почему лаборанты работают в белых халатах?

Воспитатель проводит д /и «Подскажи словечко».

Я прочту стихотворение – загадку, а вы добавляете соответствующее слово:

Тихо – тихо, как во сне

Падает на землю (снег).

Все бегут вперегонки.

Все хотят играть (в снежки).

С неба все скользят пушинки

Серебристые (снежинки).

На полянку, на лужок

Все снижается (снежок).

Словно в белый пуховик

Нарядился (снеговик).

На снегу – то, посмотри –

С красной грудкой (снегири).

Словно в сказке, как во сне,

Землю всю украсил (снег).

Физкультминутка.

Посмотрите, дом стоит,

До краев водой налит,

Без окошек, но не мрачный,

С четырех сторон прозрачный.

В этом домике жильцы

Все умелые пловцы!

Дети повторяют движения за воспитателем.

Какие слова вы отгадали в этих загадках? Повторите. Чем похожи все эти слова? Действительно, все эти слова похожи на одно слово – снег. Что можно сказать о снеге? Какой он? Какую пользу приносит снег? А теперь мы превращаемся в волшебников и экспериментируем со снегом. Снег – это вода. Дети рассматривают снег в тазике и наблюдают, что с ним происходит. Давайте посмотрим на лед. Лед – это твердая вода. Обратите внимание на время, за которое тают снег и лед (снег быстрее, лед медленнее).

Дети строят модели снега льда, превращаясь в МЧ твердого вещества. Что легче – лед или вода? (дети проводят опыты, опускают в воду лед и снег).

В. : Ребята, давайте выясним, если твердые тела состоят из твердых МЧ, то из каких МЧ состоят жидкие тела? (ответы детей). Как вы думаете, чем отличаются твердые МЧ от жидких? (ответы детей). МЧ твердого вещества очень крепко держатся за руки, они дружные, у них твердый характер и порядок. Твердые человечки послушны, как солдаты. А МЧ жидкого вещества хоть и держатся за руки, но не так крепко, они не такие послушные, жидкость не сохраняет форму, она принимает форму сосуда, в который налита. Дети строят модель воды, превращаясь в МЧ.

Ребята проводят опыты с переливанием воды в разные емкости. (стакан, ваза, банка).

В. : Ребята, а сейчас я предлагаю вам посмотреть еще на одно чудесное превращение.

Пар – это тоже вода. Откроем термос с кипятком. Поместим над паром зеркальце, на котором образуются капельки воды. Пар, лед и снег – это вода.

А сейчас давайте поиграем в игру «Теремок». Сравнение свойств твердых и жидких тел.

О чем мы сегодня беседовали?

В какие игры играли?

Что посетили?

Что моделировали?

Беседа на тему: «Режим дня»

Цель: продолжать знакомить детей с режимом дня, формировать умение правильно распределять свое время; развитие внимания, самоконтроля; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы:

Дети встают в круг.

Приветствие:

Доброе утро, солнце!

Мы тебе рады.

Друг другу улыбнёмся

И за руки возьмёмся.

Учиться будем дружно

Всегда стараться нужно.

Мы будем петь, стихи читать

И друг другу помогать!

Дети садятся.

Воспитатель: - Сегодня мы будем с вами говорить о режиме дня. Я загадаю вам загадку, а вы попробуйте её отгадать:

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать

Когда можно погулять...

Ответы детей. (Часы)

Воспитатель: Ребята, наш организм имеет одну особенность о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание (как будто у нас там тоже часы) и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался с друзьями во дворе и забыл, что уже пора обедать. И вдруг, что-то начинает беспокоить в животе. Что же происходит?

Ответы детей. (Посасывает в желудке, урчит в животе, и т.д.)

Воспитатель: Это ваш организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает вам об этом чувством голода. Вы понимаете, что проголодались и идёте домой обедать.

Вечером вы рассматриваете интересную книгу с картинками и вдруг начинаете зевать, глаза начинают слипаться. В чём дело?

Ответы детей.

Воспитатель: А это ваш организм опять напоминает вам о своём внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок- организм рассердится, поссорится с вами.

Вы садитесь за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным. Ложитесь спать, а заснуть никак не можете. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Вопросы к детям:

Знаете ли вы режим дня в своём детском саду?

(Вспоминаем, когда дети завтракают, гуляют, играют, обедают).

Ответы детей.

Воспитатель:

Какой режим дня у вас в выходные дни?

Как вы узнали о том, что голодны, хотите пить, устали, пора спать?

Когда это бывает?

Ответы детей.

(При ответах детей воспитатель объясняет детям, что не нужно очень много времени проводить у телевизора, что устают ваши глазки, они краснеют и потом будут плохо видеть, нарушается осанка).

Воспитатель зачитывает стихотворение «О режиме дня»:

Завтрак, полдник,

Днём обед и вечерний ужин

Для здоровья малышам

Режим питания нужен!

Кушай правильно, дружок,

Вовремя и в меру.

Подрастать ты будешь в срок

Здоровым непременно

Тих, невидим, невесом,

В гости к нам приходит сон.

За собой зовёт в кроватку,

Спи, малыш, в ней сладко-сладко.

Все спят ночью, но и днём

Мы немного отдохнём.

За полдня устали слишком,

Надо сделать передышку.

Голове, рукам у нас,

Нужен отдых – тихий час.

Воспитатель: Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть, заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и вы будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми.

Рассматривание иллюстраций «Режим дня»:

Слайд 1 – утро;

Слайд 2 – день;

Слайд 3 – вечер;

Слайд 4 – ночь.

Беседа на тему : «Одежда и здоровье» , средняя группа.

Цель. Закрепить знания детей о значении одежды для человека. **Задачи.** Помочь понять, что одежда защищает человека от жары и холода, ветра и дождя. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.

Сначала воспитатель проводит беседу с детьми по вопросам:

- Как вы себя сегодня чувствуете?
- Кто помогает нам вылечиться, кто заботиться о вашем здоровье в детском саду?
- Как вы можете сами помочь себе быть здоровыми?

Ответы детей, обобщение ответов.

Затем воспитатель предлагает рассмотреть картинки, на которых:

- зимой дети играют в майках и трусиках;
- летом дети гуляют в шубах и шапках.

Воспит. Как вы думаете, ребята, правильно ли дети оделись на прогулку?

А как правильно надо одеваться в разное время года?

Давайте ответим на этот вопрос с помощью *дидактической игры «Соедини правильно»* (пейзажи: весна, лето, осень, зима; одежда или деталь туалета, которая соответствует данному времени года). Обобщение ответов детей.

Затем ребята рассматривают другие картинки: люди разных профессий в соответствующей одежде (врач, космонавт, пожарный, полицейский и тп.)

Воспит. Люди каких профессий изображены на картинах? Как вы догадались? (Ответы детей)

.Вот видите, ребята, одежда человека может рассказать о том, кем он работает. И человек одевает ту одежду, которая соответствует его занятию в данное время. Мы, например, никогда не увидим человека в пожарной форме загорающего на пляже. А вот сегодня вы пришли в курточках и резиновых сапожках. Почему? (ответы детей). А для чего летом одевают панаму, косынку? Так какой можно сделать вывод, по сегодняшней теме?

Одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье, не болеть, надо правильно одеваться: в зависимости от погоды и занятия в данное время.

Целевая экскурсия на кухню детского сада

«Что нам варит повар на обед?»

Цель: продолжать формировать представления детей о людях различных профессий (повар) и какие блюда готовят из овощей и фруктов – полезных продуктов.

Задачи:

- дать представления детям о профессии повара, предметах, необходимых для работы;
- закрепить умение узнавать и называть овощи и фрукты;
- познакомить детей с процессом приготовления овощного супа, показывая и называя действия, которые ребенок позднее может перенести в игровую ситуацию;
- развивать наблюдательность, развитие мелкой мускулатуры рук; развитие сенсорных способностей;
- воспитывать уважение к труду взрослых, желание называть сотрудников детского сада по имени и отчеству;
- знакомство с источниками опасности (горячая плита, вода и т. д.)
- активизация словаря: овощной, половник, ножи, кастрюли, картошка, морковку, перец, лук, яблоко, сухофрукты.

Предварительная работа:

Рассматривание иллюстраций «Повар готовит обед», дидактическая игра «Кому что нужно?» (Профессии), беседы «Из чего мама варит суп, компот?», загадывание загадок и профессиях.

Ход экскурсии

Дети играют за столами. Стук в дверь.

Воспитатель. Ребята, к нам кто-то пришел. *(Заносит куклу Машу)*

Давайте поздороваемся с гостьей.

Дети. Здравствуй, Маша.

Воспитатель. Что ты, Маша, говоришь? *(наклоняется к кукле)*

Ребята, кукла Маша мне сказала, что она шла по коридору и там так вкусно пахнет. Как вы думаете, откуда так пахло? *(ответы детей)*

Маша проходила мимо кухни, где варится обед. А кто его нам готовит, отгадайте?

Ходит в белом колпаке

С поварешкою в руке.

Он готовит на обед

Суп, картошку, винегрет.

Кто же это? *(Повар)*

Давайте пойдём на кухню и попросим нашего повара Саиду Магомедовну показать и рассказать, как и из чего она готовит нам обед. *(Дети вместе с воспитателем и куклой Машей идут на кухню)*

Воспитатель. Здравствуйте, Саида Магомедовна .

(Дети здороваются)

Повар. Здравствуйте.

Воспитатель. Саида Магомедовна, а что сегодня на обед?

Повар. Овощной суп, котлета и салат, а еще компот.

Воспитатель. Саида Магомедовна, расскажите и покажите нам, как вы варите суп.

Повар. Чищу, мою овощи, режу и начинаю варить суп. *(Показывает, как она это делает)*

На плите стоит кастрюля,

Очень важная чистюля.

В ней мы суп начнем варить,

Что нам нужно положить?

Картошку, морковку, перец, лук.

Очень вкусный варим суп.

(Берет картофель, чистит, моет его в миске)

Что это, ребята? *(Картошка)*

(Дети называют действия и повторяют названия.)

Повар интересуется, как теперь выглядит картошка.

Дети. Она белая, чистая, без шкурки *(кожуры)*.

Повар. Бросить ее в кастрюлю целиком или...?

Дети. Надо порезать.

Повар предупреждает детей, что плита и вода в кастрюле горячая, подходить близко нельзя.

Повар разрезает картофелину и опускает кусочки в кастрюлю. Затем берет морковь, перец моет и шинкует ее. Отдельно на сковороде он жарит лук.

Дети называют овощи и действие с ними.

Воспитатель. Послушайте, как шипит на горячей сковороде масло: ш-ш-ш. Как оно шипит? *(Упражнение на звукопроизношение.)*

Повар выкладывает лук в кастрюлю, помешивая суп, уточняет, суп из овощей, овощной суп.

Затем повар готовит салат из капусты. Дети называют овощи и действие с ними.

Воспитатель. Дети, из чего повар варит суп? *(Ответы детей)*

Саида Магомедовна, а мы тоже умеем готовить салат из капусты.

Пальчиковая гимнастика «Салат из капусты»

- Мы капусту рубим – рубим, рубим – рубим, *(Ритмичные удары ребром ладони по столу.)*

Мы капусту мнем, мнем, мнем, *(Хватательные движения обеими руками.)*

Мы капусту солим - солим, солим – солим, *(Указательные и средние пальцы трутся о большой.)*

Маслом поливаем, ложечкой мешаем. *(Круговые движения рукой.)*

Получился салат – витаминами богат!

(повторяется 3 – 4 раза)

Повар. А теперь я буду варить компот из сушеных яблок, которые называются - сухофрукты. *(Моем, высыпает в кастрюлю, где кипит вода, сыпет сахар, мешает)*

Воспитатель. Из чего повар варит суп, компот? *(ответы детей)*

Поскорей ответьте дети

Кто же лучше всех на свете

Вас сумеет угостить,

Напоить и накормить. *(Повар)*

Так кто же варит нам обед? *(ответы детей)*

Пойдемте на прогулку, и не будем мешать, а когда поиграем, будем кушать вкусный и полезный обед.

Давайте скажем Саиде Магомедовне спасибо за ее работу. Мы все съедим, чтобы быть здоровыми, сильными и быстро расти.

Дети прощаются и уходят. Во время обеда надо напомнить детям, что они видели на экскурсии, спросить, вкусный ли получился суп, салат, компот. Предложить поблагодарить повара.

Конспект открытой опытно-экспериментальной деятельности «Волшебные превращения воды» в средней группе

Цель: развитие исследовательской активности в процессе детского экспериментирования. Расширение представлений о воде, её свойствах.

Задачи: развивать любознательность, наблюдательность, внимание, мышление, речь. Расширять представление о свойствах воды, о ее значимости. Формировать бережное отношение к окружающему миру. Стимулировать желание исследовать окружающий мир. Дать детям представление о воде, её свойствах (*запах, вкус, цвет*). Формировать умение сравнивать и анализировать. Развивать логическое мышление. Активизировать словарь детей.

Ход занятия:

Воспитатель:

– Сегодня ребята у нас гости, поприветвайтесь.

Дети: Доброе утро!

Сегодня к нам на занятие пришла Капелька, посмотрите, какая она грустная и печальная.

Послушайте ее историю: Капелька недавно появилась на свет и ничего про себя не знает. От этого ей очень грустно, ведь ничего о себе не знать – это совсем не весело. И поэтому она решила обратиться к вам за помощью, ведь вы умные ребята и наверняка что-то о ней знаете.

- Ребята, как вы думаете, мы сможем Капельке что-нибудь рассказать о ней?

Конечно, да! И так, начнем прямо сейчас.

- Капелька из чего состоит? (*Из воды*). И живет она где? В воде.

Молодцы А где мы можем встретить воду? (*в реке, море, кране и т. д*)

- Ребята, а Капелька интересуется, знаете ли вы, кому нужна вода?

- Да! Деревьям, птицам, людям, животным, растениям. А нам, в детском саду, нужна вода?

- Да!

А для чего?

- Умываться, мыть пол, готовить обеды, стирать, мыть игрушки, поливать цветы.

Да, ребята, без **воды** всё живое на свете погибнет. Вода – это жизнь!

- Ребята, давайте представим, что наша **группа превратилась** в научную лабораторию, в которой проводят разные **опыты**, эксперименты. В лаборатории кто работает? (*лаборанты, научные сотрудники*).

- Ребята давайте с вами вспомним правила поведения в лаборатории. (*продемонстрировать картинки*)

Воспитатель: Вот и мы сегодня будем учеными, лаборантами, которые проводят **опыты**. Предлагаю одеть халаты. А вот с каким материалом, веществом мы будем экспериментировать в нашей лаборатории вы узнаете, отгадав загадку. Послушайте внимательно.

Загадка:

Меня пьют, меня льют.

Всем нужна я,

Кто я такая? (*Вода*)

Мы знаем стихотворение о воде. Которое сейчас расскажем нашим гостям.

Стихотворение:

Вы слышали о воде?

Говорят, она везде!

(*Геля*)

В луже, в море, в океане

И в водопроводном кране.

(*Яна*)

Как сосулька, замерзает,

В лес туманом заползает.

(*Милана*)

На плите у нас кипит.

Паром чайника шипит,

(*Вика*)

Без нее нам не умыться,

Не наесться, не напиться!

(*Милана*)

Смею вам я доложить

Без **воды нам не прожить!** (*Воспитатель*).

-Занимайте свои места, сели красиво, спины прямые, ноги поставили ровно.

Ребята, **опыты будут с водой**, поэтому будьте внимательны и аккуратны, чтобы не облиться.

Дети садятся за столы.

-Ребята посмотрите пожалуйста, перед вами стоят два стаканчика один с водой и другой пустой. Теперь возьмите стаканчик с водой и медленно перелейте воду в пустой стаканчик Слышите, как она звучит? Вода льется, и мы слышим ее. А если она льется, значит, она, какая? (*твердая или жидкая*)

Дети: ответы

Вывод: Вода-жидкость.

Воспитатель: Вот мы и **открыли первый секрет воды.**

Вода- это жидкость.

-Ребята, у вас на столах находятся тарелочки. Что в них лежит? Правильно лед. Давайте его возьмем в руки. Скажите какой он? А если льдинку уронить?

Ответы детей.

- Правильно! Лед твердый, холодный, хрупкий.

-Давайте с вами сделаем вывод, что вода бывает еще одного вида – твердая. (*воспитатель прикрепляет опорную карточку на доску*).

Физминутка

«Снег»

Как на горке снег, снег,

(*Встаем на носочки, руки вверх*)

И под горкой снег, снег.

(*Приседаем*)

И на елке снег, снег,

(*Встаем, руки в стороны*)

И под елкой снег, снег.

(*Обхватываем себя руками*)

А под снегом спит медведь,

(*Покачались из стороны в сторону, руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя*)

Тише, тише, не шуметь

(*Пальчик к губам, шепотом*)

- Ребята, предлагаю сесть вам обратно за столы. Посмотрите, что у меня здесь? Правильно снег! А как вы думаете, он чистый?

Ответы детей.

- Правильно, снег на улице грязный. Посмотрите ребята, я заранее растаяла снег, и сколько в нем оказалось грязи. Предлагаю вам очистить воду от грязи. Для этого у вас на столах стоят стаканы, лежат воронки и ватные диски. Сейчас мы с вами сделаем фильтр по очистке **воды**. Ворону нужно поместить в стакан, а в воронку уложить друг на друга ватные диски. Возьмем растаявший снег и пропустим его через воронку.

-Посмотрите, какая стала чистая вода.

Какой мы сделаем вывод? Чистой **воды** осталось в природе очень мало, поэтому надо не загрязнять природу.

Перейдем с вами к следующему **опыту**.

Воспитатель: Ребята, скажите, когда вам мама печет пироги, булочки, готовит вкусный обед, вы чувствуете аппетитный запах? Что нам помогает чувствовать запахи?

Ответы детей.

Правильно чувствовать запахи нам помогает наш нос. Давайте понюхаем чистую воду в стакане, она чем-нибудь пахнет? Чистая вода имеет запах?

Ответы детей.

- Посмотрите, на столе в тарелке лежит чеснок, давайте его поместим в воду в стакане. Скажите, а теперь вода приобрела запах?

Ответы детей.

Значит, какой мы можем сделать вывод? Чистая вода не имеет запаха.

Воспитатель: Вот мы и **открыли еще один секрет воды**. (*Повторяем его и карточка на доску.*)

Предлагаю продолжить наше экспериментирование

Воспитатель: Ребята, а как вы считаете, какого цвета вода? (*Ответы детей*).

Воспитатель: Сейчас мы это проверим.

Возьмите пожалуйста стакан с молоком и стакан с водой под номером.

Воспитатель: Какого цвета молоко? (*белого*). А можно сказать про воду, что она белого цвета?

(*Ответы детей*).

Воспитатель: Ребята у вас на подносе лежат два камешка, возьмите и опустите один камень в стакан с молоком, а второй в стакан под номером два с водой. Скажите пожалуйста в каком стакане видно камень? (*Ответы детей*)

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему в стакане с молоком предмет не видно, а в стакане с водой видно?

(*Ответы детей*).

Воспитатель: Да, это произошло потому, что молоко имеет цвет, оно не прозрачное, а вода прозрачная и любой предмет, который находится в чистой воде, мы сможем увидеть.

(Дети делают вывод с помощью воспитателя о том, что молоко не прозрачное, а чистая вода прозрачная)

Воспитатель:

Вот мы и **открыли еще один секрет воды**: чистая вода прозрачная (*карточка на доску*).

Воспитатель: Будем раскрывать секреты **воды дальше?**

Дети: Будем.

Воспитатель: Давайте сейчас с вами попробуем воду на вкус. Возьмите стаканчик с водой и попробуйте воду. Какая она?

Дети пробуют, приходят к выводу, что чистая вода не имеет вкуса.

Воспитатель: Это еще один секрет **воды**.

(*Карточка прикрепляется на доску*).

Воспитатель: а у **воды** может появиться вкус? Что для этого можно сделать?

Дети дают разные варианты ответов.

Воспитатель: Давайте попробуем размешать в воде ложечку сахарного песка

Дети размешивают.

Воспитатель: Появился вкус?

Дети: Появился

Воспитатель: Какая стала вода?

Дети: Сладкая.

Воспитатель: А если бы мы размешали соль, какая была бы вода?

Дети: Солёная.

Воспитатель: если выжать в воду лимон. Какая будет вода?

Дети: Кислая.

Воспитатель: Значит, вода может менять свой вкус?

Дети: Может.

Воспитатель: а чистая вода имеет вкус? Дети, чистая вода не имеет вкуса (*ещё раз обращаем внимание на карточку на доске*).

- Капелька говорит вам, какие вы молодцы...

Воспитатель (*вмешаться*): Да. Уважаемая Капелька. Мы вместе с ребятами раскрыли много секретов **воды**. Делать научные **открытия дело не из легких**. Давайте напомним Капельке что мы узнали? И что вода жидкая, прозрачная, бесцветная, без вкуса и запаха. Посмотрите, какая Капелька веселая и радостная стала. На память о себе она хочет подарить вам своих подружек - “капелек”.

Дружите с ними и берегите их!

- Ребята мы с вами сегодня большие молодцы. Повернемся к нашим гостям. Скажем нашим гостям, спасибо за то, что они к нам сегодня пришли в гости. СПАСИБО. Скажем до свидание нашим гостям. ДОСВИДАНИЕ.

Тема «Чистота залог здоровья»

Программное содержание:

Цель: формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей); учить видеть красоту в чистоте и опрятности.

Задачи:

Обучающие: помочь детям в занимательной форме, играх усвоить понятие «здоровый образ жизни», «охрана здоровья», убедить в необходимости соблюдения личной гигиены; привитие навыков здорового образа жизни, учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем.

Развивающие: развивать память, внимание, речь.

Воспитывающие: воспитывать у детей чувство опрятности и аккуратности, закреплять культурно-гигиенические навыки.

Предварительная работа с детьми:

- Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая», Н. Мигуновой «Почему надо чистить зубы», отрывок из стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» и др.
- Просмотр мультфильмов «Мойдодыр», «Доктор Заяц или легенда о Зубной Фее», Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками! Как научить ребенка чистить зубы?»
- Рассматривание книг в картинках: «Я и мое тело», «Уроки Мойдодыра».
- Чтение и разучивание потешек о водичке, волосах. Чтение пословиц, поговорок, стихов о чистоте, здоровье, предметах гигиены. Отгадывание загадок о предметах личной гигиены.
- Проведение дидактической игры «Предметы личной гигиены».
- Сюжетно-ролевые игры: «Больница».
- Беседы о личной гигиене, микробах, о пище и воде.

Методы и приемы: игровой, наглядный, практическая деятельность детей, вопросы к детям словесная, дидактическая игра, использование художественной литературы

Демонстрационный материал: иллюстрации к стихотворению В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»; мыло, полотенце, мочалка, зубная паста и щетка.

Раздаточный материал: торжественное обещание каждому ребенку

Структура занятия.

I. Вводная часть – 3 минуты.

II. Основная часть – 15 минут.

III. Заключительная часть – 2 минуты.

Ход НОД

Организационный момент

Дети стоят полукругом возле доски.

1. Ребята, послушайте отрывок из стихотворения В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» (по ходу чтения демонстрируются иллюстрации):

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо.

Этот в грязь полез и рад, что грязна рубаха.

Про такого говорят: «Он плохой. Неряха!»

- Какой из мальчиков вам больше нравится?

Ответы детей.

- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?

Ответы детей.

- А другой мальчик кому-нибудь понравился?

Ответы детей.

- Почему не понравился?

2. Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены. А что же это такое?

Ответы детей.

Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой своего лица, рук, тела, зубов.

- Какие туалетные принадлежности помогают человеку быть чистым?

Ответы детей.

Подойдите ребята к столу (на столе картинки мыла, мочалки, полотенца, зубной щетки)
Правильно, мыло, полотенце, мочалка, зубная паста и щетка (демонстрация)

Послушайте ребята стихотворение про мыло.

Мыло

У меня есть забота,
Мыло ходит на работу.
Сашу мылит, отмывает,
Часто в гости приглашает.
Приглашенье принимай,
Мыльце ты не забывай.

А теперь послушайте загадку и попробуйте отгадать ее.

Полотенце (загадка)

Махровое, душистое, мягкое, пушистое.
Любит воду промокать, где что влажно вытирать.
Что это ребята?

Ответы детей.

Придут ребята с прогулки – и к крану. Пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется.

Ребята, расскажите, как правильно вымыть руки. (Ответы детей.)

Послушайте 8 правил, как вымыть руки:

1. Закатай рукава.
2. Намочи руки.
3. Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
4. Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.
5. Смой пену.
6. Проверь, хорошо ли вымыл руки.
7. Вытри руки
8. Проверь, сухо ли вытер руки – приложи тыльной стороной к щеке.

Запомнили, ребята? (Ответы детей)

А теперь ребята послушайте стихотворение про мочалку.

Мочалка

Вот раскинулась мочалка,
Ей спины твоей не жалко.
Пенит, мылит, отмывает,
Телу чистоты желает.
Ты с мочалкою дружи,
Где что грязно – ей скажи.
- Грязь на теле?
- Не беда!

Ототрет все без труда.

Воспитатель предлагает показать, как дети моют руки и лицо (имитация движений), а затем вспомнить, в каком стихотворении есть слова:

Давайте же мыться, купаться,
Плескаться, нырять, кувыряться
В лохани, в корыте,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и бане.
Всегда и везде
Вечная слава воде!

3. А сейчас ребята давайте вспомним что является главным врагом зубов?

Ответы детей.

Главный враг зубов - кариес. У него есть помощники – налет и черный камень. Ты почистил зубы, поел, через какое-то время поверхность зуба становится желтой и шершавой. Если вовремя не удалить налет щеткой и пастой, т. е., если ты не почистишь зубы. То придет черный камень и

сделает зуб некрасивым и больным. А уж потом начинает действовать коварный кариес, который начинает разрушать зубик.

Кариес и его друзья боятся щетки и зубной пасты. Запомни, именно они лучшие друзья твоих зубов.

Ребята, скажите, как правильно ухаживать за зубами? (Ответы детей)

Правильно, чистить зубы надо утром и вечером, сгонять противный кариес с зубов. Чуть помедлишь, поленишься – и он тут как тут. А днем после приема пищи нужно прополоскать рот теплой водой. Зубная щетка – зубам верная подружка. Если только ею пользоваться умеючи. А то бывает, проведут ребята легонечко щеткой 2-3 раза по передним зубам кое-как и все, думают, что справились, победили кариес. Да не тут-то было, он – кариес – только того и ждет, чтобы вы ленились да кое-как чистили зубы. Нет, пользы от такой чистки не будет никакой.

4.

Ребята, давайте немного поиграем.

Игра с мячом «Что полезно для зубов, а что не полезно»

Полезно Не полезно

Морковь Шоколад

Яблоко Печенье

Молоко Конфеты

Творог Леденцы

Сметана Зефир

Масло Пирожное

Кефир Мороженое

Заключение

Итак, ребята вспомните предметы, которые нам помогают быть чистыми?

Ответы детей.

В заключение ребята давайте вместе дадим торжественное обещание друг другу в том, что мы будем заботиться о своем здоровье, о чистоте своего тела.

Торжественное обещание

Чтобы в грязнулю и неряху

Мне не превратиться,

Обещаю каждый день чисто, чисто... (мытья).

Быть хочу я очень чистой.

А не черной галкой,

Обещаю я дружить с мылом и ... (мочалкой).

А еще, два раза в сутки

Обещаю чистить... (зубки).

Обещаю всем кругом

Быть послушным малышом.

Ходить чистым и опрятным

Очень, очень... (аккуратным).

Беседа с детьми: «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»

Цель: сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

Образовательная: привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Развивающая: развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

Воспитательная: воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Ход беседы:

Воспитатель: Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здравываясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку. Опишите здорового человека. Какой он? (Ответы детей.) Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. (Ответы детей.) Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? (Ответы детей.) Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. (Ответы детей.) Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? (Ответы детей.) Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого? Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации. Воспитатель: Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? (Ответы детей.) Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

Пословицы и поговорки на тему « Сохранение здоровья »

Боль врача ищет.

Болезнь входит пудами, а выходит золотниками.

Больному все горько.

Больному и золотая кровать не поможет.

Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле: проживешь сто лет на Земле.

Здоровому все здорово.

Здоровье всему голова.

Здоровье дороже денег.

Не годиться на еду сердиться.

Когда пьешь воду, помни об источнике.

Дождик вымочит, а красное солнышко высушит.

Корову не накормишь - молока не надоишь.

Аппетит приходит во время еды.

Здоров будешь - всего добудешь.

Крепок телом - богат делом.

Зимой волка бойся, а летом - мухи.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Лук - от семи недуг.

Сон - лучшее лекарство.

Лук и баня все правят.

Холода не бойся, по пояс мойся.

Береги нос в большой мороз.

Мороз не велик, да стоять не велит.

В мороз заснуть легко, проснуться трудно.

Если бы знал, где упаду, соломки бы подстелил.

Когда я ем, то глух и нем.

Вкусна рыбка, да опасна косточка.

Чай горячий пей, на себя не лей.

Живи разумом, так и лекаря не надо.

В здоровом теле - здоровый дух.

Береги здоровье смолоду.

Здоров - скачет, захворал - плачет.

Конспект ООД в средней группе по сказке К. Чуковского «Мойдодыр»

Тема:» **Мойдодыр**» чтение **сказки**.

Цели: Создавать условия для предпосылок к формированию здорового образа жизни у детей.

Задачи: Учить осознавать тему, содержание поэтического произведения; вызвать желание запоминать и выразительно воспроизводить четверостишия; закреплять навыки умывания; воспитывать стремление всегда выглядеть чистым, аккуратным, **рассказать** детям о здоровом образе жизни.

Оборудование: книга со **сказкой** «**Мойдодыр**» с красочными иллюстрациями, большая матрешка, мыло, полотенце.

Ход занятия:

Воспитатель: (*сопровождает слова движениями*)

Ручки мыли?-Мыли. Дети имитируют мытье рук, ушей,

А ушки мыли?-мыли.

Носик мыли?-Мыли.

А щечки?-Тоже мыли.

Все помыли,ничего не забыли.

А теперь мы чистые, зайчики пушистые.

Раз вы умылись,тогда подружитесь с **Мойдодыром**. Знаете кто это такой? Нет? Тогда садитесь удобно и слушайте **сказку Корнея**

Чуковского «Мойдодыр».

Беседа по содержанию **сказки**:

-как называется эта **сказка**?

-о ком **рассказывается в сказке**?

_расскажите,что случилось с мальчиком? Почему?

-каким он был?Что про него говорил **Мойдодыр**?

-кто заставил грязнулю умыться?

Воспитатель: Посмотрите,ребята к нам в гости пришла наша старая знакомая-Матрешка. Но что-то с ней не так. Она сегодня превратиласьтоже в грязнулю. Давайте поможем Матрешке стать опять чистенькой,аккуратной.

Дети:выполняют задание: вспоминают как правильно мыться,вытираться, используя полотенце.

Воспитатель: давайте все вместе скажем слова **Мойдодыра:**»Надо, надоумываться...»

Дети выполняют.

Воспитатель:Вам какой мальчик больше нравится: каким он был вначале или в конце **сказки**?А матрешка какая красивее: которая к нам пришла или такая какой она сейчас стала?

Дети: отвечают. (Сначала он был....А потом стал...все от него....а когда умылся...грязнулю никто....а чистым все....грязь-это...а чистота....) Дети заканчивают **высказывания**.

Воспитатель: Наши дети всегда будут чистыми и не будут грязнулями.

Физминутка: «*Умываемся*»

Водичка. водичка-подставь ладони»под струю воды».

Умой мое личико,-«*помыть водой*» лицо.

Чтобы глазоньки блестели,- протереть глаза кулачками.

Чтобы щечки краснели,-слегка потереть щечки ладонями.

Чтоб смеялся роток,-улыбнуться.

Чтоб кусался зубок –сомкнуть губы: «ам»

