**Проект**

**«Азбука здоровья»**

*для подготовительной группы*

Воспитатель: Конончук Н.А.

Екатеринбург

2015 год

**Актуальность.**

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. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.

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 найдёшь 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” для работы с детьми подготовительного к школе возраста

**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: 6-7-й год жизни.

**Гипотеза проекта:** Применение здоровьесберегающих технологий укрепит здоровье детей..

**Цели:**

• Пропаганда здорового образа жизни.

• Развитие потребности ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.

• Обучение детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

• Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.

• Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.

3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

5. Обогащать представления детей о витаминах, их роли в жизни человека.

6. Воспитывать осознанное отношение их своему здоровью.

Я разработала перспективный план, который позволит целенаправленно и систематически работать в данном направлении и достичь высоких результатов.

Качественная реализация проекта позволит сформировать у детей следующие представления:

• что такое здоровье и как его сберечь;

• что такое витамины;

• о своих органах, их работе и значении;

• что такое режим, гигиена и закаливание;

• о самых значимых витаминах, в чём они содержаться и как влияют на здоровье;

• о том, что есть полезные и не полезные продукты, какие они;

• то полезно для моего организма;

• вода, какая она бывает, какая полезная для здоровья;

• как работает наш главный орган;

• что такое микробы и вирусы;

• какие бывают болезни, что их вызывает;

• как предупреждать болезни;

• некоторые правила оказания себе первой помощи

• что такое аптека, для чего она нужна;

• лекарственные растения;

• лекарственные растения нашего края

Возраст детей, на которых рассчитан проект: 6-7-й год жизни.

Направленность развития детей, в рамках которого проводится работа по проекту: комплексное (разные виды детской деятельности: познавательно-речевая, изобразительная, ручной труд, игровая, физическая).

**Участники проекта:** дети, воспитатели группы, родители.

**Форма проведения:** занятия, беседы, самостоятельная деятельность детей, игры, работа с родителями.

**Продолжительность:** 9 месяцев.

**Девиз проекта:**

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

**В работе с детьми:**

• Ежедневная профилактическая работа;

• Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);

• Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»;

• Воздушное контрастное закаливание.

**Беседы:**

• Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!». «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». (Приложение №1);

• «Беседа о здоровье, о чистоте» - решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций (Приложение № 2);

• Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры);

• Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) (Приложение № 3);

• Блиц-опрос детей «Что я знаю о здоровье? »;

• Беседы «Лекарственные растения», «Чтобы быть здоровым», «Здоровая полноценная пища»;

• Познавательные занятия «Путешествие в страну Витаминию», «Изучаю свое тело»;

• Выставка рисунков «Я учусь быть здоровым»;

• Оборудование для развития дыхания;

• Спортивное развлечение «Кто спортом занимается, тот силы набирается»;

• Ярмарка «Осенний урожай»(поделки из овощей и фруктов).

**Занятия:**

• Физкультурное занятие "В стране здоровья"

• «Мяч и я-друзья» (Приложение № 5)

• Спортивное развлечение «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

**Игры:**

• Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»;

• Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание, упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее? » и др;

• Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т. д.

• Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

• Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. (Приложение №6)

• Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.

• Выставка рисунков о спорте.

**Работа с родителями:**

• Анкетирование «Какое место занимает физкультура в вашей семье», «Физическое воспитание в семье»;

• Консультации (Воспитание здорового ребёнка, памятки, рекомендации;

• Выпуск газеты для родителей «Ваше здоровье»;

• Оформление копилки «Бабушкины рецепты»;

• Викторина «Спорт – это жизнь»;

• Фотовыставка «Я учусь быть здоровым»;

• Индивидуальные проекты – презентации «Как я забочусь о здоровье своего ребенка»;

• Составление кроссвордов о спорте, о здоровье;

• Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д.;

• Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»;

• Совместное развлечение с детьми и родителями «Постарайся угадать, чем листочек может стать».

**Приложения к проекту:**

1. Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

2. Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни

3. Потешки при умывании

4. Конспект интегрированного занятия в подготовительной группе» Мяч и я–друзья»

5. Загадки, пословицы, поговорки и стихи о спорте и здоровом образе жизни

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» в подготовительной группе детского сада. Приложение к проекту «Азбука здоровья»

**Цель:**

Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек). (Для лучшего запоминания использовать художественное слово).

-Никогда не унываю и улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, Б, С. Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам. И не только по утрам. Помни истину простую Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую, Или сок морковный пьёт. От простуды и ангины помогают апельсины. Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

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

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

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

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни

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

В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду). Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. - Дети должны уметь правильно умываться. - Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. (Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т. п.) Мойся мыло! Не ленись! Не выскальзывай, не злись! Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала!

**О микробах:**

Они очень маленькие и живые (рисунок). Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

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

- Вы, дети, мыли руки перед ужином? Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным Постой-ка, у тебя горячий лоб Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

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

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки ?

В-третьих, это гимнастика, физкультурные занятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду"? По утрам Зарядку делай Будешь сильным, Будешь смелым. Прогоню остатки сна Одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна Помогает здорово. Чтобы нам не болеть и не простужаться Мы зарядкой с тобой Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем,, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания. - обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика", - рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров! " Отсюда вывод:

Нельзя:

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны? Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

**Потешки при умывании к проекту «Азбука здоровья!»**

\*\*\* Водичка-водичка, Умой Настино личико, Настя кушала кашку, Испачкала мордашку. Чтобы девочка была Самой чистенькой всегда, Помоги, водичка, Умыть Настино личико. \*\*\* Мыло душистое, белое, мылкое, Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою: Если грязнуля вспомнил про мыло – Мыло его, наконец, бы отмыло.

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

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

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

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

\*\*\* Знаем, знаем, да-да-да Где ты прячешься, вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться! Лейся на ладошку, Лейся понемножку. Лейся, лейся, лейся Лейся посмелей, Катя умывайся веселей.

**Конспект интегрированного занятия в подготовительной группе «Мяч и я -друзья»**

Программное содержание:

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом. (отбивать мяч правой рукой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди).

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, чётко реагировать на команды.

Развивать психофизические качества:выносливость, ловкость, чувство

взаимоуважения и коллективизма.

**ОБОРУДОВАНИЕ:**

-большие мячи по количеству детей, диск с записью шумов природы.

Ход занятия:

Построение, перестроение, ходьба, прыжки (готовим организм к предстоящей работе с мячом)

ОРУ с мячом в движении под музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Мотоциклисты»

«На красный»- выполнение упражнения «Подбрось-поймай».На «зеленый» двигаются шагом по залу, отбивая мяч одной рукой. (баскетбольный мяч) .

Дидактическая игра «Что можно делать с мячом? »

Играть, пинать, подбрасывать, ловить. (Воспитатель бросает мяч ребенку, он называет действие и возвращает мяч обратно.)

**IV. Составление рассказов**

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное) .

Упражнение «Баскетболисты»

Забрасывание мяча в корзину сверху из-за головы или от плеча

-А сейчас друзья, зашагала детвора.

Мяч через одного кладем-

Через центр зала мы идём!

Работа с мячом в парах (передача мяча:снизу, от груди, из-за головы, об пол 6-8 раз)

ИГРА «по местам»

У ребят порядок строгий

Знают все свои места

Ну, трубите веселее:

«Тра-та-та! Тра-та-та»

Игры –эстафеты «Мяч через тоннель»

Подвижная игра: «Охотники и зайцы»(метание, прыжки;3-4 раза)

-Раз, два, три, четыре, пять! Будем мы сейчас играть!

Игра на внимание «Запрещенное движение»

-Молодцы, хорошо играли и наверное устали. Мы сейчас к морю пойдем и немного отдохнем.

Тихо включается запись с природными звуками.

-Вбираем через нос морской воздух, слушаем прибой моря, и на выдохе произносим звук»ш-ш-ш»

-Прилетела вдруг оса, сделали вдох через нос и на выдохе произносим звук»-з-з-з».

-А это жук жужжит»ж-ж-ж»

-Посмотрели все в даль, а там гора

Упражнение «Высокая гора»

-Руки через стороны поднимите вверх (вдох, соединяются над головой тыльной стороной. Не дышим, задержали дыхание. Медленно опускаем руки вниз, медленный выдох, губы трубочкой. Встаем на носки и задержались в этой позе.

А теперь друг другу повернулись и улыбнулись.

Прежде, чем идти в группу, вспомните, чем мы сегодня занимались на занятие, и что вам больше всего понравилось. (анализ занятия) .

Загадки, пословицы, поговорки и стихи про спорт и различные виды спорта

**Загадки про спорт и здоровый образ жизни**

Любого ударишь – Он злится и плачет. А этого стукнешь – От радости скачет! То выше, то ниже, То низом, то вскачь. Кто он, догадался? Резиновый. (Мяч)

Он лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит. Чуть ударишь, сразу вскачь, Ну, конечно – это. (Мяч)

Силачом я стать решил, К силачу я поспешил: - Расскажите вот о чем, Как вы стали силачом? Улыбнулся он в ответ: - Очень просто. Много лет, Ежедневно, встав с постели, Поднимаю я. (Гантели)

Есть лужайка в нашей школе, А на ней козлы и кони. Кувыркаемся мы тут Ровно сорок пять минут. В школе – кони и лужайка! Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

Зеленый луг, Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегает народ. На воротах этих Рыбацкие сети. (Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут, А в снег не проваливаются. (Лыжи)

На снегу две полосы, Удивились две лисы. Подошла одна поближе: Здесь бежали чьи-то. (Лыжи) На белом просторе две ровные строчки, А рядом бегут Запятые да точки. (Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится, Провалиться не боится? (Лыжник)

Ног от радости не чуя, С горки страшной вниз лечу я. Стал мне спорт родней и ближе, Кто помог мне, дети? (Лыжи)

Он на вид - одна доска, Но зато названьем горд, Он зовется… (Сноуборд)

Есть ребята у меня два серебряных коня. Езжу сразу на обоих Что за кони у меня? (Коньки)

Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки. А несут меня не кони, А блестящие. (Коньки) Палка в виде запятой Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора. Крики: "шайбу! ", "мимо! ", "бей! " - Там идёт игра -. (Хоккей)

Этот конь не ест овса, Вместо ног – два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, Только лучше правь рулем. (Велосипед)

Не похож я на коня, Хоть седло есть у меня. Спицы есть. Они, признаться, Для вязанья не годятся. Не будильник, не трамвай, Но звонить умею, знай! (Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги На траве блестит роса, По дороге едут ноги И бегут два колеса. У загадки есть ответ – Это мой. (Велосипед)

Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. (Старт) На квадратиках доски Короли свели полки. Нет для боя у полков Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

**Стихи про спорт и здоровый образ жизни**

Зарядка

Агния Барто

По порядку стройся в ряд! На зарядку все подряд! Левая! Правая! Бегая, Плавая,

Мы растем смелыми, На солнце Загорелыми.

Ноги наши Быстрые,

Метки наши выстрелы, Крепки Наши мускулы И глаза Не тусклые.

По порядку стройся в ряд! На зарядку Все подряд! Левая! Правая! Бегая, Плавая,

Мы растем смелыми, На солнце Загорелыми.

\*\*\*

Чтоб здоровым быть сполна Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

Утром сделаем зарядку! И без всякого сомненья

Есть хорошее решение

- Бег полезен и игра Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки Будем делать мы зарядку. Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки. Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться Приседать и нагибаться. Вот отличная картинка Мы как гибкая пружинка Пусть не сразу все дается Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом проведем мы эстафету. Будем бегать быстро, дружно Победить нам очень нужно!

\*\*\*

Мне в субботу утром мама поиграть велела гаммы,

Но ко мне дружок зашел, И увел играть в футбол.

До темна мы с ним играли, мяч друг другу пасовали,

Бегали, разинув рот, От ворот и до ворот.

В воскресенье утром мама снова вспомнила о гаммах.

Но ко мне друзья зашли, и с собою увели.

Бегали с мячом мы всюду, пролетал за часом час.

Ну а гаммы и этюды я сыграю в другой раз.

Трус не играет в хоккей

Н. Н. Добронравов

Звенит в ушах лихая музыка атаки

Точней отдай на клюшку пас сильней ударь

И всё в порядке если только на площадке Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей Трус не играет в хоккей

Пусть за воротами противника все чаще

Победной молнией пульсирует фонарь

Но если надо защищается блестяще Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей Трус не играет в хоккей Красивых матчей будет сыграно немало

И не забудем не забудем мы как встарь

В сражениях золото и кубки добывала Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины Трус не играет в хоккей Трус не играет в хоккей

\*\*\*

Праздник спортивный гордо вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора

Нам смелым, и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути Ребят не страшат тренировки

- Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным, и ловким Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость

- Вот спорта пламенный завет

Покажем нашу дружбу, смелость Веселым стартам шлем привет!

Юное тело свое закалять Больших добиваться высот

Отвагу и волю в себе воспитать

Поможет нам спорт. Чтоб в спорте первыми быть

Надо спорт любить. Чтоб спортсменом мог каждый стать.

Надо день зарядкой начинать.

Кто не любит физкультуру? Помогает всем она!

Быть здоровым, сильным, ловким

К защите Родины быть готовым Мы физкультурой занимались

Чтоб стал железным организм

И чтоб в здоровом теле Мускулы твердели.

Словно море трибуны шумят Нынче будет нелегким сражение

Поболеем за смелых ребят За спортивный задор и уменье

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд В одном мы верим искренне и свято

Все те кто любит спорт, все те кто верит в спорт Надежные, ребята.

До встречи, Футбол!

Как птица в сетях запутался мяч, Забытый лежит на траве до утра.

Пустые трибуны сквозь сон неудач Пытались напомнить: «ведь это игра».

Удар по воротам и эхом в сердцах

Откликнулась боль от быстрого гола Триумф вперемешку со стонами ах.

Как скоро забудет болельщик футбола?

Но ждет стадион, ждет команда, газон

И вновь соберется на матче торпеда Кто предан, забудет как утренний сон

Вчерашний провал, и голы, и обиду.

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.

- Холода не бойся, сам по пояс мойся.

- Кто спортом занимается, тот силы набирается.

- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

-И смекалка нужна, и закалка важна.

-В здоровом теле здоровый дух.

-Паруса да снасти у спортсмена во власти.

- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

-Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

-Крепок телом - богат и делом.

- Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

-Пешком ходить — долго жить. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Перспективный план реализации проекта “Азбука здоровья”**

Сентябрь

1. Познавательное занятие.

Тема: “Что такое здоровье? ”

**Задачи:**

• Систематизировать знания детей о составляющих понятия “здоровье”

• Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

2. Познавательная беседа “Режим дня”

**Задачи:**

• Объяснить детям понятие “Режим”

• Воспитывать необходимость соблюдения режима дня.

3. Встреча с интересными людьми. (Педиатр )

Тема: “Гигиена - залог здоровья! ”

**Задачи:**

• Формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей.

• Воспитывать навыки гигиены.

4. Спортивное развлечение “ Кто спортом занимается, тот силы набирается”

**Задачи:**

• Пропаганда активного, здорового семейного отдыха.

• Создание условий для тесного продуктивного сотрудничества между родителями и педагогами в воспитании детей.

Октябрь

1. Познавательное занятие

Тема “Как устроено тело человека”

**Задачи**

• Познакомить детей со значением скелета и внутренних органов для жизнедеятельности человека.

• Воспитывать осознанное отношение к физическим упражнениям.

2. Познавательная беседа.

Тема: “Одежда и здоровье”

**Задачи:**

• Познакомить с понятием температуры тела человека и опасностями переохлаждения и перегрева.

• Воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.

З. Встреча с интересными людьми. (Инструктор по физической культуре )

Тема: “Здоровье - главная ценность человеческой жизни”.

**Задачи:**

• Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека

• Воспитание потребности в занятиях физической культуры.

4. Спортивный досуг “Знай своё тело”

**Задачи:**

• Закрепить ранее полученные представления о значение скелета и других органов для жизнедеятельности человека.

• Воспитывать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для развития мускулатуры.

Ноябрь

1. Познавательное занятие.

Тема: “Твоё питание - твоё здоровье”

**Задачи:**

• 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

2. Экскурсия на кухню детского сада.

Тема: “И вкусно, и полезно! ”

**Задачи:**

• Закреплять представление детей о значимости сбалансированного питания.

• Воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.

З. Выставка рисунков “Весёлый натюрморт”

**Задачи:**

• Закреплять знания детей о правильном питании и ценных продуктах.

• Развивать способность наслаждаться многообразием и изяществом форм, красок, запахов.

4. Совместная деятельность.

Тема: “Карта полезных продуктов”

**Задачи:**

• Систематизировать полученные знания о полезных продуктах.

• Воспитывать умение применять полученные знания.

5. Консультация родителям

Тема: “Разумно есть - долго жить! ”

Задачи: Показать родителям значение правильного питания для своевременного физического развития детей.

Декабрь

1. Познавательное занятие.

Тема: “Живительные силы”

**Задачи:**

• Рассказать детям о значимости и важности воды для организма.

• Воспитывать необходимость соблюдения санитарных норм при употреблении воды в пищу.

2. Экспериментальная деятельность

Тема: “Превращения воды”

**Задачи:**

• Расширять знания детей о различных состояниях воды.

• Воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты.

З. Сочинение сказок, загадок, стихов о воде.

**Задачи:**

• Развитие речи, сочинительской деятельности.

• Воспитание культуры речи.

4. Совместная деятельность.

Тема: Коллаж “В чём содержится вода”.

**Задачи:**

• Систематизировать полученные ранее знания детей о воде.

• Воспитывать познавательный интерес.

5. Консультация для родителей “Поговорим о воде”

**Задачи:** Показать родителям значение воды для своевременного физического развития детей.

6. Забавы на воде “Весёлая акватория”.

**Задачи:**

• Формирование осознанного отношения к своему здоровью.

• Закрепление правил поведения на воде.

Январь

1. Познавательное занятие

Тема: “Вита - значит, жизнь”

**Задача:**

• Познакомить детей с происхождением слова “витамин”.

• Дать понятие об основных витаминах (“А”, “В”, “С”, “Д”, “Е”)

• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

2. Речь и речевое общение. Изготовление книг самоделок

Тема: “Вкусные истории в стране витаминов” (составление книги рецептов) .

**Задачи:**

• Развивать умение применять знания в новых условиях.

• Воспитывать творческие способности.

3. Познавательная беседа

Тема: “Что необходимо для роста и зрения? ”

**Задачи:**

• Познакомить детей с витамином А.

• Дать представление о том, вы каких продуктах его содержание наиболее высоко и как он положительно влияет на организм.

4. Тематический вечер “Вита- значит жизнь! ”

**Задачи:**

• Создание условий для сотрудничества с родителями в воспитании детей.

• Воспитание культуры здорового семейного отдыха.

Февраль

1. Познавательное занятие

Тема: “Где живут витамины “В” и “Д”? ”

**Задачи:**

• Познакомить с ролью витаминов “В”, “Д” для нормальной жизнедеятельности.

• Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.

2. Экскурсия в аптеку.

**Задачи:**

• Познакомить детей с работой аптеки.

• Расширять кругозор детей о витаминах.

• Воспитывать культуру поведения.

3. Сюжетно- ролевая игра “Аптека”

**Задачи:**

• Закреплять представление о работе аптеки.

• Воспитывать уважение к представителям данной профессии.

4. Встреча с интересными людьми (кладовщик)

Тема: “Витамины всем нужны”

**Задачи:**

• Уточнить представления детей о том, что нам для роста и здоровья необходимо принимать разные виды витаминов.

• Продолжать воспитывать уважение к представителям данной профессии.

5. Изобразительная деятельность.

Тема: «Весёлая пекарня»

**Задачи:**

• Развитие навыка лепки, мелкой мускулатуры пальцев.

• Воспитание бережного отношения к хлебу.

Март

1. Познавательное занятие.

Тема: “Витамин “Неболейка” (витамин “С”)

**Задачи:**

• Познакомить с ролью витамина “С”.

• Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.

2. Сюжетно- ролевая игра “Кафе”

**Задачи**

• Развитие потребности в полезной пище.

• Обогащение социального опыта.

• Воспитание навыков культуры поведения.

3. Изобразительная деятельность.

Тема: “Друзья Неболейки”

**Задачи:**

• Развитие навыков рисования пластилином лепки

• Воспитание аккуратности, умение доводить начатое дело до конца.

4. Социальное развитие.

Выход в кафе с родителями.

**Задачи:**

• Пропаганда семейного культурного досуга.

• Обогащение социального опыта

• Закрепление правил поведения в общественном месте

Апрель

1. Познавательное занятие

Тема: “Наши зелёные друзья”

**Задачи:**

• Познакомить детей с некоторыми лекарственными растениями, используемых для лечения заболеваний (лимон, мята, петрушка, календула, укроп)

• Воспитывать осознанное отношение к употреблению в пищу лекарственных растений.

2. Познавательная беседа “Аптекарский огород”

**Задачи:**

• Уточнять и расширять представления детей о том, что необходимо для посадки и роста растений (условия, оборудование)

• Воспитывать трудолюбие.

3. Экспериментальная деятельность.

Тема: “Что нам надо для роста? ”

Задачи: Расширить знание детей о необходимых условиях выращивания лекарственных растений.

4. Консулътация родителям

Тема: “Советуем посадить дома”

Задачи: Помощь в организации совместной деятельности детей и родителей.

5. Развлечение “ Зелёная аптека”

**Задачи:**

• Закреплять представление о положительном влиянии лекарственных растений на организм человека.

• Воспитание бережного отношения к лекарственным растениям.

Май

1. Праздник “Азбука здоровья”

**Задачи:**

• Подведение итогов проекта “Азбука здоровья”.

• Воспитание чувства ответственности за своё здоровье и необходимости заботиться о нём.

• Создание условий для сотрудничества педагогов и родителей в воспитании детей.

2. Выставка детских работ “Азбука здоровья”

**Задачи:** Знакомство родителей с работами своих детей, выполненных в рамках проекта “Азбука здоровья”.

**«Формирование потребности в здоровом образе жизни: потребности в движении, закаливании и чистоте»**

**( ФОТООТЧЕТ О РАБОТЕ)**

**«Мы здоровье сохраним**

**Мы здоровьем дорожим»**

****

****

****

****