

Проект для детей 5 -6 лет
«Быть здоровым здорово!»



Подготовила: Ратновская И.В.

Проект «Быть здоровым здорово!»

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

В.А. Сухомлинский

Тип проекта: информационно-практико-ориентированный.

Подготовили: Ратновская И.В.

Сроки реализации: краткосрочный (с 01 января 2024 по 16 февраля 2024).

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели, родители.

Проблема:

Недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья.

Гипотеза данного исследования базируется на предположении о том, что у детей подготовительного к школе возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни, если:

- будут созданы условия для приобретения детьми опыта самостоятельной и совместной со взрослыми познавательной продуктивной творческой деятельности;
- применение полученных валеологических знаний поможет детям изменить отношение к своему здоровью, к способам его укрепления;
- активное сотрудничество с семьей и социумом;
- семья является институтом здорового образа жизни.

Актуальность

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. К сожалению, неблагоприятная экологическая обстановка, неудовлетворительная организация питания, ограничение возможности для занятий физической культурой и спортом, отсутствие знаний и умений ведения здорового образа жизни, приводят к ухудшению здоровья дошкольников. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

Сохранить и укрепить психическое и физическое здоровье детей можно только в тесном сотрудничестве детского сада и семьи.

Важнейшим фактором укрепления здоровья детей является физическое воспитание в семье и в ДОУ. В современном обществе мы наблюдаем недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей, которые ссылаются на недостаток времени, средств, спортивного оборудования.

Участвуя в реализации данного проекта, мы хотим расширить представления родителей, детей и педагогов о здоровом образе жизни, сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Цель проекта: создание психолого-педагогических условий для развития и укрепления здоровья детей, повышение осознанности и понимания дошкольниками необходимости заботы и активной деятельности по формированию своего здоровья.

Задачи проекта:

Физическое развитие:

- Развивать физические качества и накопление двигательного опыта у дошкольников;
- Формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья;
- Поддерживать интерес к различным видам спорта;
- Способствовать поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Социально-коммуникативное развитие:

- Формировать первичных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных норм и правил поведения в части здорового образа жизни;
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка.

Познавательное развитие:

- Расширять кругозор в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека;
- Развивать воображение и творческую активность.

Речевое развитие:

- Развивать свободное общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни;
- Совершенствовать диалогическую и монологическую формы речи.

Художественно-эстетическое развитие:

- Формировать навыки точного выполнения движений под музыку;
- Развивать танцевальное творчество, самостоятельность;
- Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Прогнозируемые результаты:

Дети:

- укрепление здоровья ребенка в целом;
- осмысленное и осознанное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни;
- улучшение физических качеств (координация движений, ловкость, выносливость, быстрота, меткость).

Педагоги:

- снижение заболеваемости детей;
- освоение инновационных технологий по формированию представлений о здоровом образе жизни;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью его укрепление.

Родители:

- повышение грамотности родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников, осознанного отношения к своему здоровью;
- активная помощь родителей в организации работы по оздоровлению детей

Этапы проекта

I этап – организационный (01.01 – 05.01.24)

Цель: обеспечение образовательного процесса для создания условий сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых

- Подобрать методическую и художественную литературу, иллюстрированный и дидактический материал, аудио и видео материалы.
- Провести родительское собрание: «О здоровье всерьез».
- Подготовить интерактивные игры «Хорошо - плохо», «Зимние виды спорта»; презентации «Микробы», «Здоровый образ жизни», «Валеология для дошкольников».

На начальном этапе работы было проведено анкетирование родителей воспитанников. В результате обработки информации были получены следующие результаты, показывающие уровень заинтересованности родителей в физическом воспитании детей: высокий уровень – 14,3% (3 семьи), средний уровень – 47,7% (10 семей), низкий уровень – 38% (8 семей).

Большинство семей посещают с детьми спортивную площадку или водят их в спортивную секцию, но редко интересуются новостями спорта и мало привлекают детей к просмотру спортивных передач, иногда принимают участие в спортивных мероприятиях ДОУ. Перед нами стоит задача повысить грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников, осознанного отношения к своему здоровью.

II этап – содержательный (08.01 – 09.02)

Цель: организация воспитательно-образовательной работы по развитию физических качеств накопления двигательного опыта как важных условий сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых .

План реализации проекта.

Этап	Тема	Работа с детьми	Работа с родителями	Срок выполнения	Ответственный
1.		<u>Диагностика детей</u>	Анкетирование на тему «Хочу быть здоровым»	01.01 – 05.01.2024г.	Педагоги
2.	«Я и моё тело»	<p><u>НОД «Необыкновенное путешествие»</u> Цель: продолжать знакомить детей с устройством и функционированием человеческого организма.</p> <p><u>Познавательный фильм «Мой организм».</u></p> <p><u>Беседы «Мышцы и их значение», «Работа сердца», «Осанка - красота и здоровье»</u></p> <p><u>Дидактическая игра «Расположи правильно»</u> Цель: учить называть и располагать внутренние органы на силуэте человека.</p> <p><u>Дидактическая игра «Веселые человечки»</u> Цель: учить детей передавать пропорциональные отношения тела человека, собирать из овалов человечков в разных позах по карточкам – схемам.</p> <p><u>Настольные игры: «Валеология или здоровый малыш», «Органы чувств».</u></p>	<p>Родительское собрание на тему «О здоровье всерьёз»</p> <p>Памятки «Формирование правил здорового образа жизни у детей»</p> <p>Консультация «Поговорим об утренней зарядке»</p>	08.01 – 12.01	Педагоги Родители

	<p>«Витамины и здоровый организм»</p>	<p><u>Опыт:</u> «Моделирование работы здорового, "сильного" и "слабого", нетренированного сердца».</p> <p><u>Сюжетно-ролевая игра</u> «Поликлиника».</p> <p><u>Чтение художественной литературы:</u> В. Драгунский «Без осанки конь-корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л, Толстой «Косточка», энциклопедия «Моя первая книга о человеке».</p> <p><u>Самостоятельная деятельность детей</u> в центре «Здоровья» с нестандартным физкультурным оборудованием.</p> <p><u>Физминутка</u> «Покажи что назову»</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> «Дровосек»</p> <p><u>Беседа</u> «Шиповник укрепляет наше здоровье» Цель: рассказать о роли витамина «С» для укрепления защитных сил организма.</p> <p><u>Подвижные игры</u> «Удочка», «Ловишка с мячом»</p> <p><u>Сюжетно-ролевая игра</u> «Обед в семье». Вариант: составление меню (каша, суп, салаты для витаминизации). «Зубная клиника» (советы по уходу за полостью рта, лечение зубов молочной пищей).</p>	<p>Консультация «Овощи и фрукты – полезные продукты»</p> <p>Советы и рекомендации «О пользе молочных продуктов»</p>	<p>15.01 – 19.01</p>	<p>Педагоги</p>
--	---------------------------------------	--	---	----------------------	-----------------

	<p>«Личная гигиена»</p>	<p><u>Чтение художественной литературы:</u> Н.Егоров «Огородный светофор», В.Осеева «Печень»</p> <p><u>Дидактическая игра</u> «Где растёт каша?» Цель: сформировать представления о продуктах растительного происхождения.</p> <p><u>Дидактическая игра</u> «Чудо-дерево». Цель: учить выбирать полезные продукты.</p> <p><u>Настольная игра</u> «Съедобное – несъедобное»</p> <p><u>Рисование</u> «Дорисуй» (полезные и вредные продукты)</p> <p><u>Коллективная работа:</u> коллаж «Полезные продукты»</p> <p><u>Беседа</u> «Чистота - залог здоровья» Цель: формировать осознанное отношение к выполнению гигиенических процедур как важной составляющей здорового образа жизни.</p> <p><u>Беседы:</u> «Микробам-бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу». Цель: уточнить представления о способах ухода за органами слуха, зрения, за полостью рта и кожей; закрепить знания о микробах и вирусах, о путях проникновения их в организм; о роли личной гигиены и профилактике.</p> <p><u>Презентация</u> «Микробы»</p>	<p>Консультация «Профилактика гриппа и ОРВИ»</p> <p>Привлечения родителей к участию в конкурсе сотворчества «Спортивный герб семьи»</p>	<p>22.01 – 26.01</p>	<p>Педагоги Родители</p>
--	-------------------------	--	---	----------------------	------------------------------

Игровая ситуация «В гости к тетушке Зубной щётке»

Дидактические игры «Помощники Мойдодыра».

Цель: закреплять знания предметов личной гигиены.

Интерактивная игра «Хорошо - плохо».

Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены»

Сюжетно-ролевые игры «Детский сад»,

«Поликлиника»: лаборатория, анализы;

«Парикмахерская»: опрятность внешнего вида,
косметолог, маникюрша.

Чтение художественной литературы: Н.Найдёнова

«Наши полотенца», Д.Родари «Люди из мыла»,

А.Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щётка».

Загадывание загадок по теме.

Настольный театр: К.Чуковский «Мойдодыр»

Просмотр презентации «Как правильно чистить зубы»

Коллективный труд: уборка групповой комнаты,
стирка кукольной одежды.

Опыты с водой.

Цель: фильтрование воды разными способами.

Пальчиковая гимнастика «Моем руки».

	<p>«Движение и здоровье»</p>	<p><u>Продуктивная деятельность</u>: оригами «Стаканчик для зубной щетки».</p> <p><u>НОД « Большой спорт в нашем городе»</u> Цель: познакомить с разнообразием спортивных клубов нашего города. Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.</p> <p><u>Беседы</u>: «Мышцы и их значение», «Почему полезно заниматься физкультурой и спортом»</p> <p><u>Просмотр презентаций</u> «Безопасность зимой», «Зимние виды спорта».</p> <p><u>Ситуативный разговор</u> «Почему полезно кататься на лыжах и гулять на улице»</p> <p><u>Дидактическая игра</u> «Весёлые человечки» Цель: учить детей передавать пропорциональные отношения тела человека, собирать из овалов человечков в разных позах по карточкам – схемам. «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Какие виды спорта изобразил художник?»</p> <p><u>Игра-викторина</u> «Эрудиты спорта».</p> <p><u>Кроссворд</u> «Виды спорта».</p>	<p>Советы и рекомендации «Подвижные игры на воздухе», «Учим детей кататься на лыжах»</p> <p>Консультация «Профилактика детского травматизма в зимний период»</p> <p>Пополнение спортивного оборудования – массажный детский коврик для профилактики плоскостопия и формирования правильной стопы.</p>	<p>29.01 – 02.02</p>	<p>Педагоги Родители</p>
--	------------------------------	---	---	----------------------	------------------------------

Чтение художественной литературы: В.Радченко
«Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева
«Румяные щеки», «Олимпийские кольца».
Пословицы, поговорки, загадки о спорте

Игры – эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий»

Рассматривание фотографий о видах спорта, спортсменах.

Рассматривание и составление рассказов по картинкам
«Зимние виды спорта»

Интерактивные игра «Зимние и летние виды спорта»

Этюды на расслабление мышц: «Штанга», «Насос»,
«Винт», «Шалтай – Болтай»

Подвижные игры: «Найди, где спрятано», «Кто ушел»,
«Два мороза», «Ловишка», «Найди пару», «Попади в цель», «Кто дальше бросит снежок», «Хоккей».

Слушание песен «Трус не играет в хоккей»,
«Спортивный марш»

Просмотр мультфильмов: «Шайбу, шайбу!», «Матч-реванш»

Сюжетно-ролевые игры: «Магазин спортивных товаров», «Спортивная секция»

	<p>«Я здоровье берегу»</p>	<p><u>НОД Лепка</u> фигуры человека в движении «Лыжник»</p> <p><u>Рисование</u> «Зимние забавы», «Мой любимый вид спорта»</p> <p><u>Беседа</u> «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»</p> <p><u>Дидактические игры</u> «Здоровье», «Распорядок дня», «Правильно...»</p> <p><u>НОД «Дорога к нашему здоровью»</u> <u>Цель:</u> способствовать формированию у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.</p> <p><u>Настольные игры:</u> «Подбери пару», «Что сначала, что потом»</p> <p><u>Подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры.</u></p> <p><u>Игра малой подвижности</u> «Тропинка, снежинка, сугроб»</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> «Мяч в ворота»</p> <p><u>Сюжетно - ролевые игры</u> «Спортивная школа», «Детский сад», «Поликлиника».</p> <p><u>Выставка детских рисунков</u> «Если хочешь быть здоров».</p>	<p>Папка – раскладушка «Занятия физической культурой в свободное время всей семьёй».</p> <p>Привлечение родителей к сбору материала для презентации «Здоровая семья – здоровый ребёнок»</p>	<p>05.02 – 09.02</p>	<p>Педагоги Родители</p>
--	----------------------------	--	---	----------------------	------------------------------

		Игры с музыкальным сопровождением, для укрепления здоровья. (Аудиозаписи): «Зарядка», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»			
3.		<u>Итоговые мероприятия:</u> - спортивное развлечение «Зимние забавы», - слайд – шоу «Здоровая семья – здоровый ребёнок», - обобщение и презентация опыта работы.		12.02 – 16.02	Педагоги Родители

III этап результативный (12.02 – 16.02)

Цель: провести анализ проводимой работы, её результативность, определить перспективность темы.

Итоговые мероприятия:

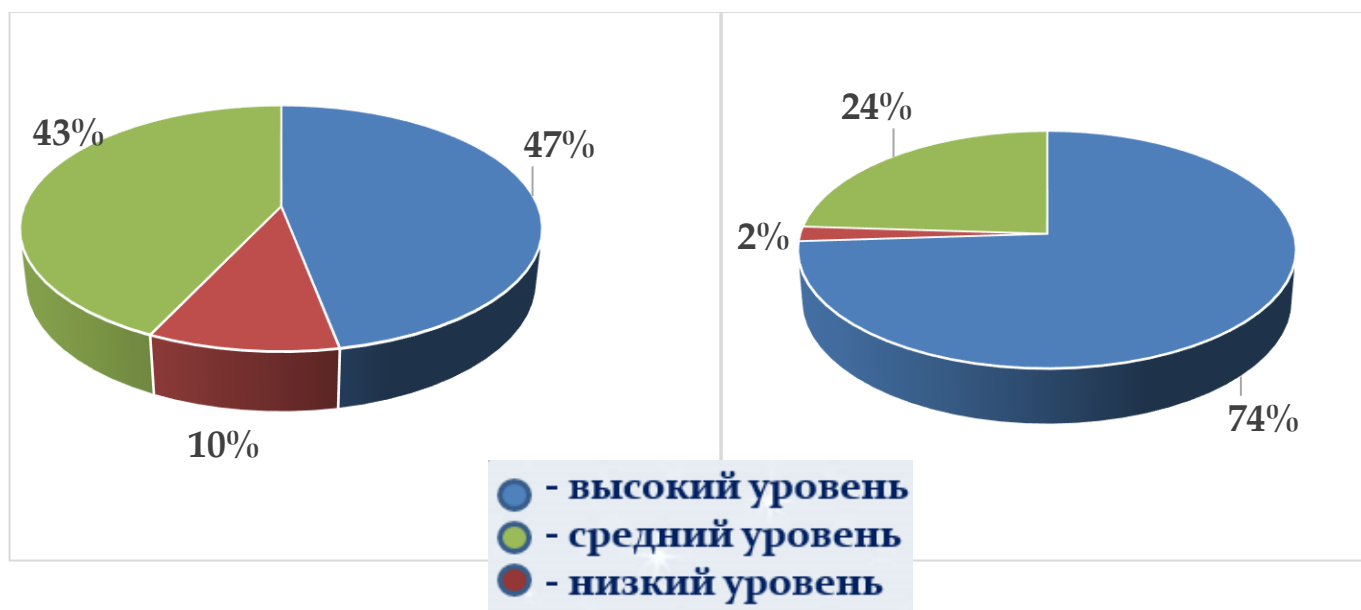
- спортивное развлечение «Зимние забавы»,
- слайд – шоу «Здоровая семья – здоровый ребёнок»,
- обобщение и презентация опыта работы.

Сравнительный анализ усвоения программного материала детьми в рамках проекта

Анализируя динамику показателей диагностического обследования в начале января и в конце февраля можно отметить их стабильный прирост.

начало января

середина февраля



Таким образом, в результате использования современных здоровьесберегающих технологий и новых подходов к организации образовательного процесса у большинства исследуемых дошкольников (95%) сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности на высоком и среднем уровне; воспитанники самостоятельно выполняют доступные возрасту гигиенические процедуры; соблюдают элементарные правила здорового образа жизни.

Выводы

Дети приобрели соответствующие своему возрасту необходимые знания, навыки и умения для укрепления собственного здоровья. Ребята свободно ориентируются в вопросах гигиены, закаливания, строения человека. Имеют основные представления о безопасной среде обитания. Владеют навыками проведения оздоровительных минуток, умением правильно принимать пищу (тщательно пережевывать, разумно относиться к приему жидкости). С удовольствием используют простейшие методы закаливания. В ходе проведенной работы по использованию выбранных методов работы педагогов детского сада с семьей выяснилось, что использование данных методов работы с семьей повышает активность родителей в совместной с педагогами деятельности по формированию здорового образа жизни детей.

Родители стали соблюдать режим дня в ДООУ - приводить детей в определенное время до 8.00, благодаря чему 96% детей посещают утреннюю гимнастику. В выходные дни поддерживают режим дня ДООУ и сбалансированное питание детей. Родители с детьми стали чаще посещать парки, выезжать за город, вести активный образ жизни - кататься на коньках, лыжах, плавать в бассейне.

Список литературы

1. Акимова З. Ф. "Спортивные праздники в детском саду". Москва, 2003г.
2. Баль Л. В. "Букварь здоровья" Москва, 1995г.
3. Белоке К. Ю. "Формирование основ безопасности у дошкольников", Москва, 2012 г.
4. Шорыгина Т. А. "Беседы о здоровье", Москва, 2005г.
5. Щукина СЕ. "Я и мое тело" ,2004г.
- 6 Веракса Н. Е. ,Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Методическое пособие. - М.: Мозайка- Синтез, 2008-2010 год
7. Веракса Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А.» От рождения до школы».
- 8Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».
9. П. П. Болдурчиди «Здоровье».
10. В. В. Гербова, Т. С. Комарова, «Основы безопасности дошкольного возраста» Н. А. Авдеевой.

Приложение

НОД «Необыкновенное путешествие»

Цель: Формирование у детей знаний о внутреннем строении человека, о возможностях организма.

Задачи:

Образовательные: Продолжать расширять знания детей о строении человеческого организма. В игровой форме повторить с детьми о функциях основных органов человека (мозг, сердце, желудок, лёгкие, почки, печень). Совершенствовать знания детей о продуктах питания и их составе.

Развивающие: Развивать у детей внимательность и наблюдательность в игре «Лабиринт»; зрительное и слуховое восприятие, внимание, логическое мышление, умение анализировать.

Воспитывающие: Воспитывать доброжелательность, взаимопомощь, ответственность, умение работать в коллективе. Воспитывать чувство гордости, что ты - человек.

Материалы и оборудование: Мультимедийная установка, иллюстрации с лабиринтами на каждого ребёнка, две схемы человека, маленькие плоскостные модели внутренних органов (мозг, сердце, лёгкие, желудок, печень, почки), спринцовка с приделанной трубочкой от капельницы, подкрашенная вода, воздушные шарики на каждого ребёнка, модели вредных и здоровых продуктов, Заварка крупнолистовая, фильтры, две прозрачные ёмкости. Приятные сувениры от Фиксиков.

ХОД НОД

Воспитатель: Ребята, мне сегодня по почте пришло письмо, я его ещё не смотрела. Давайте вместе его посмотрим?

Дети: Да, давайте!

Слайд 1 (Изображение человеческого тела.)

Воспитатель: Ребята. Как вы думаете, в какое путешествие я предлагаю вам отправиться?

Правильно. Я приглашаю вас отправиться в необычное путешествие по нашему организму.

Слайд 2 (изображение Фиксиков: Нолика и Симки)

Воспитатель: Да это ваши любимые Нолик и Симка

Нолик: Здравствуйте ребята! Представляете, со мной случилось недоразумение. Я поспорил со своей подружкой Симкой, какой орган в нашем организме главнее всего! Я говорю – мозг, Симка говорит – сердце. А тут ещё к нам подбежали другие Фиксики и стали называть остальные органы. Помогите мне, скажите какой орган самый главный?

Воспитатель: Поможем, ребята?

Дети: Да!

Воспитатель: И хотя мы с вами знаем, что в нашем организме все органы важны и нужны, мы ещё раз напомним Нолику о них. Для начала разделимся на 2 команды: команда – глазки, команда – носики.

Слайд 3 (фигура человека).

Воспитатель: Посмотрите, ребята, что здесь изображено?

Дети: Человек, фигура человека.

Воспитатель: Правильно, фигура человека, а с какого органа мы начнём вы узнаете отгадав загадку:

Он всё запоминает,
Смотреть, слушать, говорить,
Видеть помогает,
Работой всего нашего организма управляет. (**Мозг.**)

Дети: Мозг!

На слайде 3 открывается фотография человеческого мозга.

Воспитатель: Правильно, мозг! А скажите, для чего он нужен человеку?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: И вот первое задание для тренировки мозга, называется «Лабиринт»

Воспитатель: (Воспитатель раздаёт каждому ребёнку карточку с лабиринтом.)

Чья команда быстрее справится с заданием, правильно пройдёт лабиринт, тот победит и получит маленькую модель мозга. В конце нашего путешествия мы выложим все модели органов на наши схемы человека и посмотрим, что же у нас получится.

Дети выполняют задание.

Воспитатель: Молодцы, все справились. Следующая загадка.

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

Дети: Сердце!

На слайде 3 открывается фотография человеческого сердца.

Воспитатель: А скажите, ребята, для чего нам нужно сердце?

Дети: ответы детей.

Педагог: А следующее задание проверит ваше сердечко, хорошо ли оно работает!

Разбейтесь на пары. Теперь приложите ваше ухо к груди соседа, и послушайте, как ровно бьётся сердце, когда вы спокойны. А теперь попрыгайте, и снова послушайте ваши сердечки. Слышите, как изменился сердечный ритм. А теперь давайте наглядно посмотрим, как сердце выталкивает кровь, которая потом побежит по сосудам (эксперимент со спринцовкой, к которой прикреплена прозрачная трубочка от капельницы. При сжимании подкрашенная вода начинает выталкиваться)

Воспитатель: Молодцы, ребятки! Все справились с заданием, хорошо работают ваши сердечки. Обеим командам по сердечку

Воспитатель: Следующая загадка.

Этот орган помогает нам дышать,
пропуская через себя воздух,
находятся они в нашей груди. (**лёгкие**)

Дети: Лёгкие!

На слайде 3 открывается фотография лёгких человека

Воспитатель: Правильно, дети! Расскажите, для чего человеку нужны лёгкие?

Дети: ответы детей

Воспитатель: А теперь мы посмотрим у кого какой объём лёгких. И сделаем мы это с помощью воздушного шарика (наберите как можно больше воздуха в лёгкие, а теперь, выдохните его в шарик за один раз)

Посмотрите, как по-разному надулись ваши шарики. Молодцы! Всем по модели лёгких.

Воспитатель: Отправляемся дальше в путешествие по нашему организму.

Висит мешочек небольшой – То полный, то пустой.

В него вагончики бегут,

Пищу, жидкости везут.

Кипит работа целый день,

Нам помогать ему не лень.

Готовит пищу, нас питает,

А что не нужно – выгоняет. (**Желудок.**)

Дети: Желудок!

Воспитатель: Правильно, угадали ребята!

На слайде 3 открывается фотография человеческого желудка.

Воспитатель: А расскажите ребята, для человеку нужен желудок?

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Поиграем в игру «Что из чего?» Я буду задавать вопросы по очереди каждой команде, подсчитываем количество правильных ответов.

Примерны вопросы:

-Сыр делают из(молока)

-Хлеб делают из.....(муки)

-Компот варят из.....(фруктов)

-Суп варят из.....(овощей)

-Котлеты делают из.....(мяса)

-Мороженое делают из.....(молока)

-Колбасу делают из.....(мяса)

-Кетчуп делают из.....(помидоров)

-Творог делают из.....(молока)

-Голубцы делают из.....(капуста и мясо)

-конфеты делают из....(какао)

-макаронны делают из....(муки)

Воспитатель: Молодцы, ребята! Правильно ответили. И обе команды получают по модели желудка.

Воспитатель: Ну, тогда следующая загадка.

Этот орган фильтрует все продукты, которые мы кушаем.

Помогает организму бороться с ядами и всякой вредной едой (**Печень**)

Дети: Печень

На слайде 3 появляется фотография печени человека.

Воспитатель: Когда мы едим что-то не очень полезное, печень должна почистить эти продукты, так как они вредные. Поиграем в игру «Супермаркет» Одна команда отправится за полезными продуктами, а вторая за вредными. Молодцы, все справились с заданием. Все получают модель печени.

Воспитатель: Следующая загадка.

Две фасолины висят,

Ненужные вещества пропускают.

И удалять их помогают. (**Почки.**)

Дети: Почки!

На слайде 3 появляется фотография почек человека.

Воспитатель: Правильно! Кто скажет, какую функцию в организме человека выполняют почки?

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Хорошие ответы. Когда мы с вами пьем воду и другие жидкости они обязательно проходят через почки. Они их очищают и пропускают в другие органы.

Подойдите ребята к этому столу, что вы здесь видите? Сейчас мы с вами попробуем увидеть как наши почки очищают выпитые нами жидкости. (эксперимент с водой в которой плавают чайинки, которая проходит через фильтры и становится чистой.)

Молодцы! Получите по модели почек.

Воспитатель: Вот и закончились наши задания.

Слайд 4 (человек со всеми органами)

Давайте теперь все органы приклеим на свои места к схемам человека, и отправим Фиксикам.

Воспитатель: Так какие органы самые важные? Правильно! Все органы очень важны для человека.

Поэтому давайте будем относиться к ним очень бережно! Если все органы будут работать хорошо, то мы будем жить долго здоровыми! На этом наше путешествие по организму подошло к концу. Спасибо вам ребята, вы сегодня все хорошо поработали.

За это Фиксики приготовили вам небольшие подарочки, они знают, что на будущий год вы идёте в школу. Поэтому Нолик и Симка дарят эти стирательные резинки.

Ребята, о чём же было наше занятие?

Что вам понравилось в сегодняшнем путешествии. А кому бы вы хотели рассказать об этом?

Слайд 5 (Фиксики: До новых встреч!)

НОД «Дорога к нашему здоровью»

Цель: способствовать формированию у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

Образовательные: Учить вести здоровый образ жизни. Отрабатывать понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни.

Развивающие: Развивать интерес к правилам и нормам здорового образа жизни; обогащать словарь и развивать речь; развивать мышление, умение делать умозаключение.

Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены.

Воспитательные: Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Оборудование и материалы: спортивный инвентарь (рифлёная дорожка, скакалка, следы с пуговицами), картинки «Режим дня», будильник, тазик с водой, прозрачная бутылочка, стенд к игре «Что с чем дружит?», солнце, лучи, диск с музыкой, смайлики, фасоль, горох, чечевица, таблица с названием овощей и фруктов.

ХОД НОД

Воспитатель: Дети, у нас сегодня гости. Давайте поздороваемся.

Дети: (здороваются)

Воспитатель: Знаете, вы не просто поздоровались, а что вы сделали?

Дети: Пожелали здоровья.

Воспитатель: Сегодня я хотела поговорить с вами на очень важную тему : «Здоровье».

Что же такое здоровье, как вы думаете?

Дети: (ответы).

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Хотите узнать, как называются лучики?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда отправляемся на их поиски. А пойдём мы по дорожке здоровья. Начнём наш путь.

(Включается музыка . Проводится зарядка).

Воспитатель: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Как же будет называться 1 лучик нашего солнышка?

Дети: Зарядка.

(Подписываем на лучике «Зарядка»)

Воспитатель: Продолжим наш путь (ходьба по спортивной палочке боком).

Посмотрите бутылочка на дорожке здоровья. Пустая ничего там нет. Сейчас мы увидим, что там прячется.

Один, два, три - невидимка из бутылочки беги (опускаем бутылочку в воду и нажимаем на её, из бутылочки идут пузырьки). Что за невидимка сидит в бутылке?

Дети: Воздух.

Воспитатель: Зачем нам нужен воздух?

Дети: (ответы).

Воспитатель: Правильно ребята.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы.

Дышит он, и я, и ты.

А какие мы можем сделать упражнения на дыхание?

«Погреемся» руки в стороны вдох, обнимем себя, выдох проговариваем слова «У-Х-Х».

«Заблудились в лесу». Сделать вдох на выдохе прокричать «А-У-У».

«Ёжики» повернуть голову вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом (4-6 раз).

Воспитатель: Ребята, а для чего нужно выполнять эти упражнения?

Дети: Чтобы обогатить организм кислородом.

Воспитатель: А где мы можем обогатить организм кислородом, кроме дыхательных упражнений?

Дети: На прогулках, в парке, в лесу, на даче, в деревне.

Воспитатель: Значит, как называется 2 лучик нашего солнышка?

Дети: Воздух.

Воспитатель: Правильно ребята, «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» (На лучике подписываем воздух).

Дальше отправляемся в путь. (Идём по извилистой дорожке). Дети, что это?

Дети: Будильник.

Воспитатель: Зачем он на дорожке «Здоровья» лежит?

Дети: (ответы)

Воспитатель: Правильно ребята, в д/с всё расписано по времени, по порядку. Это называется распорядок дня или режим дня. Я предлагаю каждому взять по одной карточке с режимным моментом и разложить по порядку, что за чем идёт (карточки раскладывают по одному, проверяем).

Какой 3 лучик нашего солнышка?

Дети: Режим дня (подписываем на лучике).

Воспитатель: «РЕЖИМ ДНЯ – ЭТО ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА». КТО ПОЗДНО ВСТАЁТ, ТОТ ДНЯ НЕ ВИДИТ.

Воспитатель: Дети, какое сейчас время года?

Дети: Зима.

Воспитатель: Как вы определили? Докажите.

Дети: (ответы).

Воспитатель: Вы правы. Я вас приглашаю на физкультминутку:

«Зимние забавы»

Мы бежим с тобой на лыжах,

Снег холодный лыжи лижет.

(изображают ходьбу на лыжах)

А потом – на коньках,

(изображают бег на коньках)

Но упали мы. Ах! *(падают)*

А потом снежки лепили,

(стоят, сжимают воображаемый снежок ладонями)

А потом снежки катили,

(катят воображаемый комок)

А потом без сил упали *(падают)*

И домой мы побежали *(бегут по кругу)*

Воспитатель: Дети, какие продукты полезные?

Дети: (ответы)

Воспитатель: А вредные продукты бывают?

Дети: (ответы)

Воспитатель: Что за чудо на пути? Попробуем разобраться.

Таблица, буквы. Сможем что-то прочесть?

(дети читают название овощей и фруктов).

Воспитатель: Зачем на дорожке «Здоровья» овощи и фрукты?

Дети: (ответы)

Воспитатель: Ребята, что-то я устала, пойдёмте на полянке отдохнём. Какие-то карточки с буквами

(А, В, С, Д)? О чём нам могут рассказать эти буквы, если мы их нашли на дорожке «Здоровья».

Дети: Так обозначают витамины.

Воспитатель: Где можно найти витамин А?

Дети: В грече, моркови, в молочных продуктах.

Воспитатель: Для чего важен этот витамин?

Дети: Для зрения.

Воспитатель: Витамин В, где содержится?

Дети: В чёрном хлебе, овсяной каше или мы её называем геркулесовой.

Воспитатель: Для какого органа полезен витамин В?

Дети: Помогает работать сердцу.

Воспитатель: Где содержится витамин С?

Дети: В апельсине, лимоне, киви, чёрной смородине.

Воспитатель: Чем полезен?

Дети: Укрепляет организм человека, делает человека здоровым.

Воспитатель: В чём содержится витамин Д?

Дети: В рыбе, рыбьем жире, яичном желтке.

Воспитатель: А ещё мы получаем витамин Д от солнышка.

ВИТАМИНЫ БУДЕШЬ КУШАТЬ ВСЕГДА, И НЕ БУДЕШЬ БОЛЕТЬ НИКОГДА.
МОЛОКО, ТВОРОГ, КРУПА-ВОТ ПОЛЕЗНАЯ ЕДА.

Как же будет называться следующий лучик нашего солнышка?

Дети: Питание (записываем на луче «Питание»).

Воспитатель: Я предлагаю вам размяться и приглашаю на игру «Мы спортсмены» (игра пантомима, ведущий показывает вид спорта, остальные отгадывают).

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нужно заниматься спортом?

Дети: Быть сильными, ловкими, здоровыми.

Воспитатель: «СПОРТ ЛЮБИТЕ С МАЛЫХ ЛЕТ БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ».

Воспитатель: Какой следующий лучик солнца?

Дети: Спорт (на лучике пишем «Спорт»)

Воспитатель: Дальше продолжаем путь. Проходим через речку, будьте осторожны, перепрыгиваем с камешка на камешек. Посмотрите, ведро на нашем пути (в ведре лёд). Что там такое, как вы думаете? Дети просовывают руку в ведро.

Дети: Лёд.

Воспитатель: Какой он?

Дети: Твёрдый, холодный.

Воспитатель: А почему лёд на дороге «Здоровья»?

Дети: (ответы)

Воспитатель: Лёд, холодная вода служат для закаливания. Мы с вами умываемся, моем руки холодной водой, т. е. закаляемся. «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ - ЗАКАЛЯЙСЯ» (пишем на лучике «Закаливание»).

Ребята, у нас остался последний лучик без названия. Отправляемся на поиски последнего лучика. Пойдём по гористой местности (игра «Что с чем дружит»).

Дети: (на доске - стенде показывают, какой предмет, с каким дружит, протягивая шнурочки).

Воспитатель: Как вы думаете, что это за предметы?

Дети: Предметы личной гигиены.

Воспитатель: Зачем они нужны?

Дети: (ответы)

Воспитатель: Правильно, «ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ». Последний лучик солнца, какой?

Дети: Гигиена.

Воспитатель: Дети, посмотрите, какое красивое получилось солнышко, но мне, кажется, что-то не хватает в его портрете.

Дети: Улыбки.

Воспитатель: А улыбка это что... - хорошее настроение (рисуем улыбку на солнышке)

«ГДЕ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ – ТАМ И ЗДОРОВЬЕ». Я вам предлагаю подойти к столу, выложить смайлик хорошего настроения и подарить его солнышку (дети выкладывают смайлики на листе бумаги из фасоли, гороха, чечевицы...)

В начале нашего пути мы говорили что, здоровье похоже на лучики солнца. Давайте назовём их.

Дети: (перечисляют): ЗАРЯДКА, ПРОГУЛКА, РЕЖИМ ДНЯ, ПИТАНИЕ, СПОРТ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ГИГИЕНА, НАСТРОЕНИЕ.

Ребёнок читает стихотворение:

Каждый твёрдо должен знать

Здоровье надо сохранять

Нужно спортом заниматься

Руки мыть перед едой

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго – долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

В магазине не купить!