

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад" № 5 г.Петушки

проект для детей младшего дошкольного возраста

«Формирование валеологической культуры через разные виды деятельности у
детей младшего дошкольного возраста»

Проект подготовила

Бадулина Елена Александровна

Воспитатель

Петушки 2025

Оглавление

1. Актуальность.....	3
2. Постановка проблемы.....	4
3. Инновационность.....	4
4. Цель и задачи.....	4
5. Продолжительность проекта.....	5
6. Этапы реализации.....	6
7. Ожидаемые результаты.....	7
8. Возрастные особенности детей 3-4 лет.....	7
9. Реализация.....	8
10. Приложения.....	9
11. Вывод.....	26
12. Используемая литература.....	27

«Формирование валеологической культуры через разные виды деятельности»

Актуальность:

Определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста; вытекает из необходимости сформировать у воспитанников учреждений современных представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку)).

Валеологическую культуру важно прививать с раннего детства. Ведь в процессе воспитания культуры здоровья необходимо развивать валеологическую компетентность, позволяющую самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

По мнению Э.Н. Вайнера, основными компонентами валеологической культуры являются:

- познавательный – получение знаний о здоровье, способах его сохранения, здоровом образе жизни;
- ценностно-ориентационный – формирование ориентации на здоровый образ жизни, осознание ценности своего здоровья;
- коммуникативный – широкое общение с людьми различных сообществ, стимуляция творческой активности;
- эстетический – получение удовольствия от собственной деятельности по формированию здоровья, осознание красоты здорового человека;
- физкультурный – формирование различных форм двигательной активности как условие здорового образа жизни;
- преобразовательный – формирование здоровья собственными силами.

Полученные ребенком знания и представления о себе и своем здоровье позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Постановка проблемы:

Традиционно работа по формированию валеологической культуры у дошкольников ведется в рамках одной-двух «недель здоровья» в году. Часто из года в год повторяются используемые для этого методы и средства, также, как и предлагаемая детям информация. Крайне необходимо, чтобы ребенок из объекта для проведения оздоровительных мероприятий превратился в активного участника этого процесса, то есть научился понимать важность этих процедур для здоровья и осознанно и активно их использовал в повседневной жизни не только в детском саду, дома, но и в будущем, и в период обучения в школе, и во взрослой самостоятельной жизни. Для более эффективного ознакомления детей с основами валеологии актуален поиск нетрадиционных методов, способных увлечь детей и сделать их активными участниками образовательной деятельности.

Инновационность проекта:

Исследование влияния различных видов деятельности на формирование валеологической культуры у детей младшего дошкольного возраста.

Использование различных технологий развития детской инициативы и осознанного отношения к предлагаемой проблеме по формированию здорового образа жизни.

Цель и задача проекта

Цель проекта создание условий для формирования валеологической культуры у детей младшего возраста с использованием Валео кукол и других современных образовательных технологий, развивающих детскую инициативу.

Задачи проекта:

Образовательные:

- Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни.
- Формировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке.
- Закрепить представления о строении человеческого тела.
- Закрепить понимание условий для физического, психического,
- нравственного здоровья человека.
- Создать предметно-пространственную развивающую среду, направленную на формирование здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания. Пополнить предметно-пространственную развивающую среду
- группы нетрадиционным оборудованием для организации игр и занятий с
- детьми по формированию здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развивать потребность в выполнении специальных
- профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни.
- Вовлечь родителей в работу по формированию здорового образа жизни в семье.

Участники проекта:

Дети младшего дошкольного возраста (3-4 года), родители.

Продолжительность проекта:

Долгосрочный – один год (2024-2025 уч.г.)

- 1 этап сентябрь-Развлечение: «Умывалкин - чистюля» (кукла-здоровья)
- 2 этап октябрь-Спортивный досуг «Наш друг Движелкин» (кукла-здоровья)
- 3 этап ноябрь-Беседа: «В гостях у Общалкина» (кукла-здоровья)
- 4 этап декабрь-Развлечение: «Улучшаем настроение» (кукла-здоровья Настроелкин)
- 5 этап январь-«Друг здоровья Закалялкин» (кукла здоровья)
- 6 этап февраль-Физкультурный досуг: «Распорядок дня соблюдай и здоровье укрепляй» (кукла здоровья Распоряделкин)
- 7 этап март-Физкультурный досуг «В гостях у Невредилкина» (кукла здоровья)
- 8 этап апрель-День здоровья с Питалкиным (кукла здоровья)
- 9 этап май-«Восемь друзей здоровья» (куклы здоровья)

Этапы реализации проекта:

1 этап – подготовительный:

- Разработка план реализации проекта;
- Подбор методической литературы для реализации проекта;
- Подбор наглядно-дидактического материала; художественной литературы, картин, иллюстраций;
- Организация развивающей среды в группе.

2 этап – основной:

- Систематизировать знания детей о себе и о своём здоровье.

3 этап-заключительный:

- Обобщить и конкретизировать знания детей об особенностях строения человека;
- Приобрести положительное отношение на мотивацию к сбережению своего здоровья.

Ожидаемые результаты проекта:

Для детей:

- Полученные ребёнком знания и представления о себе и своём здоровье,
- позволят находить способы укрепления и сохранения здоровья.
- Приобретённые навыки помогут осознанно выбирать здоровый образ жизни.

Для педагогов:

- Вести здоровый образ жизни.

Для родителей:

- Проявление интереса родителей к вопросу оздоровления детей.
- Проявление активной воспитательной позиции по вопросам оздоровления детей со стороны взрослых.

Возрастные особенности детей 3–4 лет предполагают переход на новый уровень взаимоотношений взрослого и ребенка. Малыш радуется непривычному игровому познавательному опыту. Ему требуется больше эмоционального общения со взрослым, во время которого он может получить опыт межличностных отношений. Активность, самостоятельность способствуют быстрому физическому, психическому росту ребенка. Важно показать малышу, что его достижения заметили, его успехам рады. Это момент, когда во время игровой деятельности следует подвести детей к самостоятельным активным действиям.

Основные задачи развития малышей:

- освоение навыков личной гигиены;
- воспитание эмоциональной стабильности, вежливого отношения к окружающим;
- развитие любознательности к предметам, действиям, ситуациям, явлениям;
- обучение различным способам действий с помощью предметной деятельности;
- развитие способности к сопереживанию.

Педагогическая тактика взрослого (воспитателя, родителя) заключается в помощи ребенку. Она необходима для освоения гигиенических, трудовых умений. Дети младшего возраста с удовольствием повторяют действия взрослого – моют посуду, протирают пыль, чистят зубы, моют руки. Обязательно поощрение взрослого во время самостоятельной игры ребенка – это может быть индивидуальная, парная или коллективная игровая деятельность. Поэтому следует создать благоприятные условия для творчества (игрушки, конструкторы, раскраски, пластилин).

Продукт проекта:

Пособия и игры по формированию здорового образа жизни.

Реализация проекта

1. Развлечение: «Умывалкин- чистюля»

- Беседа: «культурно – гигиенические навыки»
- Рассматривание и обсуждение правил умывания
- Чтение стихотворения: Ю.Тувима «Овощи»
- Занятие: «Овощи и фрукты – полезные продукты»
- Худ. Творчество: раскрашивание на тему «Овощи и фрукты»

2. Спортивный досуг: «Наш друг Движелкин»

- Беседа: «Чистота – залог здоровья»
- Чтение худ. литературы: К.И.Чуковский «Мойдодыр»
- Утренняя гимнастика с Движелкиным
- Сюжетно – ролевая игра: «Больница»

3.Беседа: «В гостях у Обшалкина»

- Занятие: «Если ты заболел»
- Чтение худ.литературы: К.И.Чуковский «Айболит»
- Дидактическая игра: «Письмо заболевшему товарищу»

4. Развлечение: «Улучшаем настроение с Настроелкиным»

- Чтение худ.литературы: Е.Кан «наша зарядка»
- Занятие: «Спорт – это здоровье»
- Дидактическая игра: «Знаешь ли ты?»

5. Физкультурное развлечение: «Друг здоровья Закалялкин»

- Чтение худ.литературы: С.Михалков «Про мимозу»
- Занятие: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»
- Дидактическая игра: «Малыши – крепыши»

6.Физкультурный досуг: «Распорядок дня с Распоряделкиным соблюдай и здоровье укрепляй»

- Чтение худ.литературы: Чуковский К.И. «Мойдодыр»
- Занятие: «Соблюдай режим дня»
- Дидактическая игра: «Что сначала, что потом»
- Дидактическая игра: «Кто что делает»

7.Физкультурный досуг: «В гостях у Невредилкина»

- Чтение худ.литературы: Р.Корман «микробы и мыло»
- Занятие: «Что такое микробы?»
- Досуг: «Микробы нас не победят»
- Дидактическая игра: «Группировка предметов»

8.День здоровья с Питалкиным

- Чтение худ. литературы: А.Барто «Я расту»
- Составляем с Питалкиным «Правила здорового питания»
- Дидактическая игра: «Полезная и вредная еда»

Приложение 1

Развлечение с валеокуклой Умывалкин

Передвижка «Правила гигиены»

Цель:

формирование культурно - гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- Расширить знания детей о культурно-гигиенических навыках;
- Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья;
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы.

Беседа «Чистота — залог здоровья»

Оборудование:

- иллюстрированный материал по теме,

• материалы к занятию - мыло, шампунь, полотенце, расческа, зубная паста, гель для душа, зубная щетка, крем, краска, клей,
Ход беседы.

Воспитатель: Доброе утро, ребята. Обратите внимание на оформление комнаты, посмотрите на предметы, которые лежат на столе, на иллюстрации и попробуйте догадаться, о чем сегодня будет идти разговор. (Ответы детей)

Воспитатель: ребята, а вы знаете зачем чистить зубы, умываться, заботится о волосах? (Ответы детей)

Послушайте загадку:

Вместе с мылом и водой

Я слежу за чистотой,

Пены для меня не жалко

Разотру вас я ...(*мочалка*)

Дидактическое упражнение:

Воспитатель: Ребята, выберите вещи, которые помогают ухаживать за кожей.

На столе разложены - мыло, шампунь, мочалка, полотенце, гель для душа, краски, клей и др.

Физкультминутка

Мы играли и устали

Дружно все тихонько встали

Два хлопка над головой

Три хлопка перед собой

Две руки за спину спрячем

И на двух ногах поскачем.

Воспитатель: грязнулей быть плохо, это ясно. Но как же не быть грязнулей, давайте вспомним, что для этого надо делать? (ответы детей)

Воспитатель: Молодцы, ребята. Я думаю, вы запомнили эти простые правила и будете их выполнять всегда, без напоминания взрослых. И тогда вам будет всегда говорить, какой опрятный человек!

Приложение 2

Спортивный досуг: «Наш друг Движелкин»

Цель:

«Формировать представление детей о здоровом образе жизни».

Задачи:

- Образовательная задача: Формировать у дошкольников понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.
- Развивающая задача: Развивать психические процессы детей, познавательные способности, мелкую моторику.
- Воспитательная задача: Формировать представление о здоровом образе жизни через привитие культурно-гигиенических навыков, обучение уходу за своим телом, выработку осознанного отношения к своему здоровью.

Беседа: «Чистота – залог здоровья»

Оборудование:

Картонные разноцветные круги, сюрпризный момент – плюшевый Зайка.

Методы:

Наглядный; словесный; показ способа действий; практический.

1. Вводная часть

Воспитатель (вносит в группу куклу Машу).

- Посмотрите, ребята, Маша совсем разболелась. Чем же ей можно помочь? Давайте уложим её на кроватку и полечим – дадим сладкого сиропа и напоим чаем. А расскажите мне, почему Маша заболела? (*Ответы детей*). Правильно, она гуляла без шапки, не кушала витамины и не ходила на прогулку. А вы, ребята, заботитесь о своём здоровье? Что вы делаете для того, чтобы не заболеть? (*Ответы детей*).

2. Основная часть

Воспитатель: давайте теперь все вместе скажем – что нужно делать, чтобы быть здоровыми, веселыми и красивыми? (ответы детей) Правильно, нужно заниматься спортом, умываться и кушать витамины.

Воспитатель: ребята, я хочу вам предложить поиграть в очень интересную игру. Называется она «*Зайки - побегайки*»! На полу разложены картонные круги разного цвета, круги - это кочки. Вы должны перейти по этим «*кочкам*» «*болото*», в котором оказались.

Когда дети освоят движения (примерно после двух-трех «*переходов*» через «*болото*», воспитатель сообщает, что теперь дети – это зайки, оказавшиеся на болоте, и они находятся в опасности: за ними гонится лиса (*эту роль играет воспитатель*). Игра выполняется под стихи.

«На лесной лужайке разбежались зайки (*дети изображают зайчиков*)

Вот какие зайки, зайки – побегайки»

Сели зайчики в кружок, роют лапкой корешок.

Вот какие зайки, зайки - побегайки.

Вдруг бежит лисичка, рыжая сестричка,

Ищет, где же зайки, зайки - побегайки.» (*лиса догоняет зайчиков*)

Воспитатель:

вот молодцы – справились! Теперь моем ручки – ведь, пока мы бежали, мы запачкались. А для того, чтобы вымыть ручки, нам надо прочитать стихотворение:

«По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею –Пусть течёт водица-

Я хочу умыться!

Посильнее кран открыла и взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась-

Смыла с рук и пыль и грязь

Пусть бежит водица –

Я хочу умыться!

Воспитатель:

молодцы, ребята. Теперь мы стали не только здоровыми, но и чистыми.

3. Заключительная часть

Воспитатель:

вот как интересно мы провели сегодня время. Полечили куклу Машу, поиграли в интересную игру, походили по «*кочкам*», умылись и, заодно, узнали много нового. Расскажите мне, что вы узнали? (*Ответы детей*). Вот молодцы – теперь

вы знаете, что нужно делать, чтобы не заболеть. Ой, ребята, наша Кукла Маша совсем выздоровела и хочет поскорей поиграть с вами.

Приложение 3

Беседа: «В гостях у Общалкина»

Цель:

формирование представлений о межличностном общении как о правиле здорового образа жизни и способах его соблюдения, а также ценностного отношения к межличностному общению как правилу здорового образа жизни и важности его применения для укрепления и сохранения здоровья.

Задачи:

- - познакомить детей с представлением о межличностном общении;
- - показать способы соблюдения межличностного общения для укрепления и сохранения здоровья;
- - воспитывать ценностное отношение к межличностному общению как правилу ЗОЖ для укрепления и сохранения здоровья и важности его применени.
- Воспитывать желание заботиться о друге.
- Создание доброжелательной атмосферы

Предварительная работа

Чтение произведения художественной литературы: К.И.Чуковского «Айболит»

Рассматривание иллюстраций «работа врача»

беседа: «Перед едой мой руки с мылом»

рисование «Платье для куклы Тани»

Воспитатель:

Ребята, посмотрите. какие предметы здесь находятся: термометр, фонендоскоп, шприц, таблетки, йод, грелка, бинт. Кто догадался, человеку какой профессии необходимы эти предметы? (ответы детей)

Воспитатель: а что делает врач? (ответы детей)

Воспитатель: а у нас в детском саду есть медсестра? (ответы детей)

Воспитатель: а как зовут нашу медсестру?

Воспитатель: Молодцы ребята, это Ольга Васильевна, наверное, потеряла свой чемодан.

(Проводится дидактическая игра «Что и чем делает врач»)

Воспитатель:

Ребята, а кто скажет, как Ольга Васильевна использует эти предметы:

- термометром (*измеряет температуру*)

- бинтом (*перевязывает раны*)
- йодом (*смазывает ранку*)
- грелкой (*греет больное место*)
- фонендоскопом (*слушает дыхание и работу сердца*).

Воспитатель:

Молодцы ребята! Все вы знаете. А сейчас давайте немного отдохнем.

Физминутка:

Девочки и мальчики (*руки на пояс*)

Прыгают как мячики (*прыгают*)

Ножками затопали

Ручками захлопали

Головку поднимаем

И спинку выпрямляем.

Сюрпризный момент:

Воспитатель: ребята, то это к нам пришёл, давайте посмотрим. (входит кукла Маша)

Воспитатель: Маша, что у тебя случилось? Почему ты такая грязная и почему ты плачешь?

Маша: я к вам в детский садик спешила. От того что спешила, упала и выпачкалась.

Воспитатель: Машенька, не переживай! Наши ребята умеют мыть руки и лицо, они научат тебя умываться! И ты будешь чистой и опрятной.

Воспитатель: Ребята, вам понравилось наше занятие? Что мы сегодня делали на занятии? Чему мы научили Машу? Маша, какой у нас стала? Молодцы, ребята, вы сегодня хорошо позанимались, научили нашу Машу умываться.

Приложение 4

Развлечение: «Улучшаем настроение с Настроелкиным»

Цель: способствовать созданию у детей положительного эмоционального состояния

Задачи:

- -совершенствовать умение понимать свое собственное настроение и при необходимости пытаться его исправить
- -создавать положительный эмоциональный настрой
- -научить передавать эмоции через изобразительное творчество
- -способствовать сплочению детского коллектива
- -создать условия для развития логического мышления, сообразительности, внимания

Ход занятия

Собрались все дети в круг.

Я твой друг и ты мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Воспитатель: ребята, я рада вас видеть сегодня в детском саду, а какое у вас сейчас? Выберите соответствующий смайлик (предлагается два вида смайликов с веселым (*розовые*) и грустным выражением (*голубые*))

Воспитатель: здорово, что у большинства ребят хорошее настроение!

Входит Маша с грустным выражением лица:

Настроение пропало.

Я везде его искала

Под диваном, под столом,

Во дворе и за углом.

Я звала его, сердилась,

Но оно не находилось!

Я тоскую и грущу,

Может я не там ищу!

Воспитатель: не переживай, Маша, мы тебе поможем!

Ребята, а вы знаете, что настроение влияет на здоровье. Если у человека плохое настроение, он грустит и расстраивается, то у него ухудшается здоровье, и он чаще болеет. Поэтому нужно каждому из нас следить за своим настроением, чаще радоваться и улыбаться.

На настроение влияют разные звуки. Предлагаю вам прослушать и посмотреть, как меняется настроение.

Звучит грустная и веселая мелодии.

Воспитатель: а также на настроение поднимает игра. Давайте поиграем.

Игра «Шуми – замри».

По сигналу «Раз, два, три – шуми» дети начинают хлопать и топтать. По

сигналу «Раз, два, три – замри» – дети затихают и слушают тишину.

Игра: «Передай мяч другому»

Дети выстраиваются цепочкой в каждой команде и по сигналу начинают передавать мяч друг другу.

Молодцы ребята, вы помогли Маше найти хорошее настроение! Давайте сейчас мы с вами сделаем круг дружбы, который нас с вами всех объединит. Пусть еще до Олимпийцев вам далеко, но медали вы получите сейчас за ваши знания и старания.

Приложение 5

Физкультурное развлечение: «Друг здоровья Закалялкин»

Цель:

познакомить детей с такими природными факторами как солнце, воздух и вода и их влиянием на здоровье и жизнь человека

Задачи:

- Обобщить у воспитанников знания средств и правил закаливания; а также правил и приёмов выполнения воздушных, водных, солнечных процедур, физических упражнений.

- Развитие эмоционально-волевой сферы у детей к осознанному стремлению быть здоровыми душой и телом;
Материал: иллюстрации с видами закаливания, полотенце, тазик с водой.

Привет! Я друг здоровья Закалялкин. Совет о закаливании. Чтоб здоровье укреплять, тело надо закалять, а для этого купанье, обливание принимать. Закаляйся! И простуда не подступит никогда! И болезнь всегда отступит, если у тебя друзья солнце, воздух и вода. Совет Закалялкина соблюдай и здоровье укрепляй!

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Ответы детей)

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.

Воспитатель: а как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье.

Дети: (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться).

Воспитатель: И это нужно делать каждый день. А давайте начнем с самого утра. (Пальчиковая гимнастика)

Утречко

Утро настало, солнышко встало,
Эй, братец Федя, разбуди соседей.
Вставай, большак! Вставай, указка!
Вставай, середка! Вставай, сиротка
И крошка Митрошка! Привет ладошка!

Воспитатель:

А еще укрепляет здоровье закаливание. Не забывайте делать важные процедуры:

Все, кто хочет быть здоров -
Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий,
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать,
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

Воспитатель:

Для начала давайте разберемся, что же такое закаливание организма?

Оздоровительное закаливание помогает организму повысить выносливость к условиям внешней среды.

Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно. Летом ребята очень полезно побегать босиком по траве, искупаться в речке.

Закаливание воздухом - включает в себя воздушные ванны и пешие прогулки на природе.

Закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Лучи солнца являются основным источником витамина Д, закаливание солнцем укрепляет иммунитет человека.

Хождение босиком - этот вид оздоровления полезен и детям, и взрослым, т.к. на стопах человека находится большое количество активных точек, а при хождении босиком происходит природный естественный массаж этих точек.

Закаливание водой – закаливание холодной водой наряду с другими методами является одним из самых эффективных способов укрепления иммунитета

Водное закаливание можно разделить на несколько подвидов:

Обтирание, обливание, контрастный душ, лечебное купание и моржевание.

Воспитатель:

Беседа наша подошла к концу. Я думаю, вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. (Ответы детей).

Приложение 6

Физкультурный досуг: «Распорядок дня с Распоряделкиным соблюдай и здоровье укрепляй»

Цель:

формирование представлений о здоровье, здоровом образе жизни, о распорядке дня как о правиле здорового образа жизни и способах его соблюдения, а также ценностного отношения к распорядку дня как правилу здорового образа жизни и важности его применения для укрепления и сохранения здоровья.

Задачи:

- - продолжить знакомить детей с распорядком дня в детском саду;
 - - показать детям важность соблюдения распорядка дня для здоровья;
 - - развивать умение называть и выполнять некоторые мероприятия распорядка дня: зарядку, умывание, игры;
- воспитывать желание выполнять мероприятия распорядка дня в детском саду.

Материалы:

часы-будильник; иллюстрированные картинки по теме: распорядок дня; картинки с видами спорта.

Ход занятия:

Воспитатель:

Солнышко очень радо, что вы пришли в детский сад. Оно видит, что у вас хорошее настроение, вы улыбаетесь. А когда все улыбаются, всем хорошо, значит все здоровы и не болеют. Сегодня к нам в гости пришел один мальчик, который хочет вам рассказать, что нужно делать, чтобы не болеть, быть всегда такими веселыми, как вы сейчас. Хотите с ним познакомиться? (ответы детей)

(Показывает куклу "Распоряделкин")

Дидактическая игра: "Что мы делаем в саду"

Цель: продолжить знакомство детей с распорядком дня в детском саду, его значением для здоровья детей.

Воспитатель:

Ребята, Распоряделкин - это друг здоровья.

Он знакомит всех детей с правилами, которые надо выполнять, чтобы быть здоровыми и не болеть. Вы хотите быть всегда здоровыми и не болеть? (ответы детей)

Рапоряделкин:

дети, в детском саду у вас очень много разных дел.

Я принес картинки, на которых нарисовано, что делают дети в детском саду.

Расскажите, пожалуйста, чем дети занимаются в детском саду. (ответы детей)

Физкультминутка "Веселая игра"

Цель: снять статическое напряжение

Беседа "Прогулка"

Цель: показать значимость прогулки в распорядке дня для здоровья малышей.

Вот послушайте стихотворение про прогулку и узнаете, для чего нужна прогулка:

Для чего на улице

деточкам гулять?

Чтобы щёчки на лице

солнцу подставлять.

Чтобы бегать как зверушки

и как птички щебетать.

Чтоб в любимые игрушки

на веранде поиграть.

Свежий воздух малышам

нужен и полезен –

помогает их носам

избежать болезней.

Воспитатель:

Вот как много дел у нас в детском саду. Это называется распорядок дня. И все эти дела вы должны делать каждый день по порядку. Если вы их будете всегда выполнять, то не будете болеть.

(Включается функция голосового сопровождения игрушки).

- Я друг здоровья Распоряделкин. Совет о соблюдении распорядка дня. Чтоб здоровье укреплять, распорядок дня надо соблюдать: начинать свой день с зарядки, кушать, отдыхать, играть, вовремя ложиться спать, чтобы бодрым новый день встречать. Совет Распоряделкина соблюдай и здоровье укрепляй

Физкультурный досуг: «В гостях у Невредилкина»

Цель:

- формирование представления о ЗОЖ, не вреди своему здоровью, о способах его соблюдения, путем безопасного нахождения на улице, на проезжей части дороги.

-закрепить знания детей о правилах безопасного поведения на дороге.

Задачи:

- - формирование представления об окружающем пространстве;
- - расширение ориентировки в окружающем пространстве;
- - формирование первичных представлений о машинах, улице, дороге;
- - знакомство с некоторыми видами транспорта;
- - знакомство с понятиями «улица», «дорога», «светофор», «пешеход»;
- - формирование представлений о работе водителя;
- - формирование первичных представлений о безопасном поведении на дорогах (*переходить улицу, держась за руку взрослого*);
- - повешение компетенции родителей по вопросам касающихся ПДД.

Материалы:

валеоигрушка «Невредилкин», белые и чёрные полосы бумаги, макет светофора, макет знака «Пешеходный переход», машин грузовой и легковой, экипировка регулировщика ПДД.

Воспитатель:

Ребята! Сейчас я вам прочитаю стихотворение, а вы внимательно послушайте, и скажите, о чем оно:

На улице нашей машины, машины,
Машины малютки, машины большие.
Эй, машины, полный ход!

Спешат грузовые, фырчат легковые.
Торопятся, мчатся, как будто живые.
У каждой машины дела и заботы.

Машины выходят с утра на работу.
О чем я вам прочитала стихотворение?

Дети: о машинах

Воспитатель:

Ребята, к нам сегодня пришел в гости *«друг здоровья Невредилкин»* (воспитатель показывает игрушку и включает её. Невредилкин рассказывает о правилах поведения, которые не вредят нашему здоровью).

Вред здоровью наносится, если долго смотреть телевизор, играть в телефон, планшет. Наносят вред здоровью вредные привычки, а также такие манеры как: чавканье, употребление плохих слов, склонность к дракам, а главное несоблюдение правил поведения себя на улице. Если мы будем не внимательны при переходе дороги, прогулки по тротуару, с нами может произойти большое горе. Нас может задеть машина, тогда нашему здоровью будет причинен непоправимый вред.

Невредилкин.

Ребята, а можно ли играть на дороге, выбегать на неё?

Дети.

Нет! По дороге ездят машины и могут задавить человека.

Невредилкин.

Правильно! играть на дороге опасно для жизни!

Воспитатель:

дети, сейчас я буду задавать вам очень трудные вопросы. Вы внимательно слушайте и все вместе отвечайте.

1. Как называется часть улицы, где ездят машины? (*дорога*)
2. Как называется часть дороги, где ходят люди? (*тротуар*)
3. Как называется человек, который управляет машиной? (*шофер*)
4. Как называется человек, который идет по тротуару? (*пешеход*)
5. Какие машины ездят по дороге? (*легковые, грузовые и т. д.*)

Воспитатель:

Ребята отгадайте загадку:

Кто пешеходам объясняет

Как дорогу перейти,

Кто сигналы зажигает

Помогает им в пути?

Дети (*светофор*)

(ставится макет светофора)

Игра «зажги светофор».

Для проведения игры потребуется «погасший» макет светофора, с выдвигающимися погасшими окошками, за которыми яркие цвета. По очереди отодвигаем заслонки на светофоре, а дети говорят на красный- стой, зеленый-иди, жёлтый-приготовься.

Невредилкин: Молодцы. Правильно зажгли наши светофоры.

Физминутка «светофор»

Воспитатель:

У светофора окошечка три:

При переходе на них посмотри.

Если в окошечке красный горит:

«Стой! Не спеши!» - он тебе говорит.

Красный свет – идти опасно,

Не рискуй собой напрасно.

Если вдруг желтое вспыхнет окошко,

Подожди, постой немножко.

Если в окошке зеленый горит,

Ясно, что путь пешеходу открыт.

ИГРА «ПЕРЕЙДИ ЧЕРЕЗ ДОРОГУ»

Детям необходимо будет самим построить из белых листов и чёрных полос бумаги пешеходный переход (зебру, установить знак «Пешеходный переход». И перейти через дорогу.

Воспитатель: Невредилкин говорит нам спасибо за то, что мы его выслушали и теперь знаем, как не вредить своему здоровью. - До свидания, Невредилкин и спасибо! Приходи к нам еще.

Приложение 8

День здоровья с Питалкиным

Цель:

- формирование представлений о правильном питании как о правиле здорового образа жизни и о способах его соблюдения, важности его применения для укрепления и сохранения здоровья;
- Формировать представление о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах полезных для здоровья.

Задачи:

Образовательные

- познакомить детей с понятием «Витамины», с тем, какую пользу они приносят людям;
- учить детей различать витаминосодержащие продукты

Развивающие

- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- закрепить знание о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания;
- развивать мелкую моторику пальцев

Воспитательные

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Материал:

Набор муляжей овощей, фруктов, набор карточек с изображением овощей и фруктов на липучках, чудесный мешочек, карточки с изображением вредных и полезных продуктов.

Воспитатель: я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. А какое настроение у вас сегодня? (ответы детей)

Воспитатель. Когда человек здоров он улыбается. Давайте вспомним пословицы о здоровье.

Воспитатель вместе с детьми:

«В здоровом теле - здоровый дух»

«Чистота - залог здоровья»

«Если хочешь быть здоров, закаляйся»

Воспитатель : Одним из правил ЗОЖ является питание, у которого есть «Друг здоровья Питалкин» (показывает валеоигрушку). Что бы укрепить и сохранять здоровье, необходимо правильно питаться, употреблять пищу богатую витаминами, которые необходимы для роста и развития нашего организма, обеспечения энергией для игр, общения, танцев.

Беседа с «Питалкиным»:

Скажите ребята, а что вы любите кушать больше всего? (ответы детей)

Питалкин: Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются - витамины. А что вы знаете о витаминах? (Ответы детей).

Воспитатель. Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Много витаминов находится во фруктах и овощах, и других продуктах питания, только они такие маленькие, что их нельзя увидеть. Они нужны для того, чтобы

быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать. У нас есть целый мешок витаминов, и сейчас мы с вами покажем и расскажем все о витаминах.

Проводится дидактическая игра «Чудесный мешочек» - Надо описать фрукт, который вам достался из волшебного мешочка, забываем, что мы сегодня говорим об овощах и фруктах.

Воспитатель: Полезно не только есть витамины, но и заниматься гимнастикой, физкультурой. Давайте немного разомнемся!

Проводится физ. минутка:

Будешь кушать витамины,

Будешь очень, очень сильным (показывают силу в руках)

Будешь бегать далеко (бег на месте)

Будешь прыгать высоко (прыжки на двух ногах)

Будут ножки танцевать (выставляют ногу на носок)

И усталости не знать.

Воспитатель: Молодцы ребята. А сейчас, я предлагаю пойти в магазин и выбрать полезные продукты, чтобы никогда не болеть, оставаться бодрыми, веселыми.

Проводится дидактическая игра «Полезно, не полезно» - выбрать в магазине только те продукты, которые полезны для здоровья, а не полезные оставить в магазине. (Карточки с изображениями продуктов)

Питалкин: ребята, какие вы молодцы! Вы много знаете о пользе витаминов, следите за своим здоровьем! Я приготовил вам очень полезные гостинцы- это апельсины! Кушайте на здоровье!

Вывод:

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов:

- Повышения уровня двигательной активности,
- Физической подготовленности,
- Повышения индекса здоровья детей,
- Профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

Хочется отметить, что проводимая комплексная системная работа по формированию здорового образа жизни дала свои положительные результаты. Снизилась заболеваемость, у детей сформированы знания о своём теле. Дети знают правила здорового образа жизни, у них сформирован интерес к применению на практике имеющихся знаний.

Используемая литература:

- Меньшов И.В. Валеокурс для дошкольников «Восемь правил и восемь друзей здоровья» (на основе валеоигрушек): учебно-методическое пособие.
- Ашебьева Е.А. Тематические дни и недели в детском саду. М., 2005.
- Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Правильное питание дошкольников» Детство-Пресс 2013;
- Коняева Л. Будь здоров, малыш. Дошкольное воспитание, №11, 2004.
- Кулик Г.и., Н.Н. Сергиенко. «Школа здорового человека. Программа для ДОУ. М., ТЦ «Сфера», 2008г.
- Махонева М. Воспитание здорового ребенка. //Дошкольное воспитание, №6, 2002
- Уроки здоровья. Для детей дошкольного и школьного возраста. Йошкар-Ола, 2004
- «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова
- <https://nsportal./detskii-sad/vospitatelnaya-rabota>.
- <https://www.maam.ru/detskijasad/>

