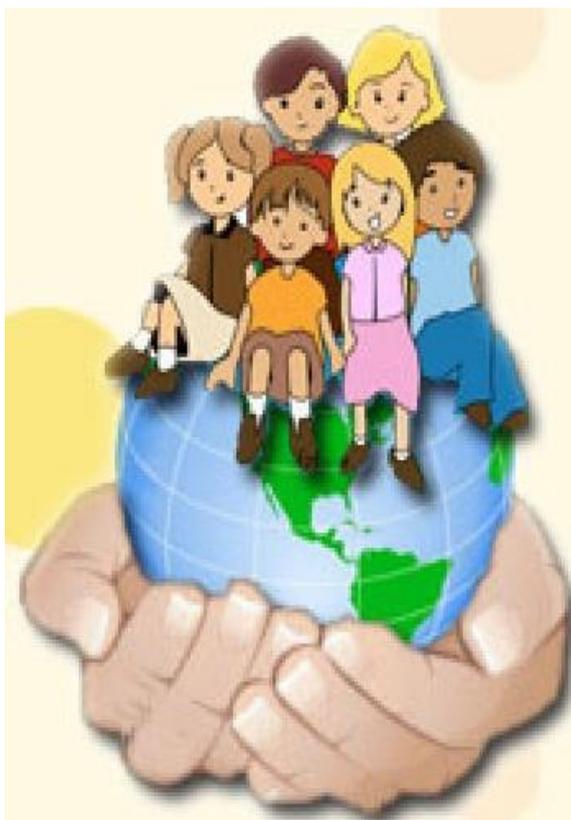


*Проект по формированию
привычки к ЗОЖ
«Я здоровье берегу,
сам себе я помогу...»*



*«Я не боюсь еще и еще раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя.
От жизнерадостности детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А. Сухомлинский

**Разработала: воспитатель
Соколова Светлана Дмитриевна
Высшая квалифицированная категория**

2021 – 2022 учебный год

Проблема:

В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Цель проекта:

Формировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

Образовательные:

- Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
- Научить элементарным приемам сохранения здоровья

Воспитательные:

- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста .
- Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

Профилактические:

- Развивать у детей потребность в активной деятельности.
- Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни

Ожидаемые результаты:

- Снижение заболеваемости в группе и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Позитивные изменения в развитии детей – познание себя через окружающий мир;
- формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья;
- знакомство с правилами здорового образа жизни, личной гигиены, гигиены здоровья.

Сроки реализации:

проект рассчитан на 1 год



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1 этап – подготовительный

Исходя из проблемы, проводится анкетирование родителей, обсуждение целей и задач проекта с воспитателями группы, создание благоприятных условий, необходимых для реализации проекта.

2 этап – основной

- Оформление уголка здоровья, размещение статей, консультации, рекомендации по теме проекта в течение года.
- Пополнение физкультурного уголка нестандартным оборудованием и другими атрибутами.
- Пополнение материальной базы – оформление картотек, приобретение методической литературы по теме.

3 этап – заключительный

- Открытый просмотр НОД «В гости к зайчику»
- Досуг «Праздник здоровья»
Цель – Закрепление образовательного материала
- Провести диагностику, сделать сравнительный анализ. Обработка и оформление материалов проекта
- Оформить отчет по реализации проекта (положительные стороны, отрицательные стороны, причины)

МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ



"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

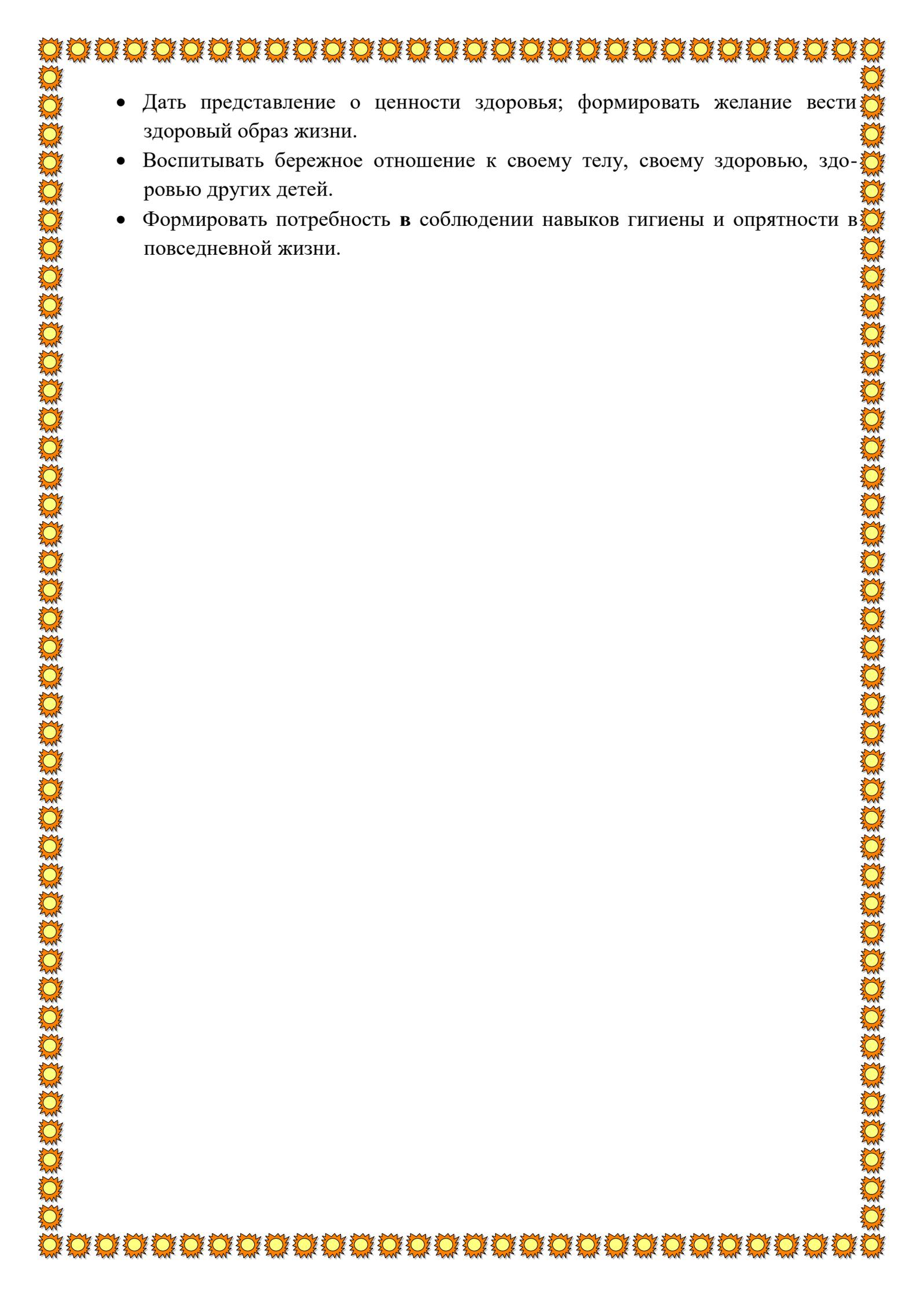
- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

- Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
- Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.
- Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом,

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

- 
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
 - Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
 - Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

- Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
- Комплексы по профилактике плоскостопия
- Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
- Прогулки
- Закаливание:
- Сон без маек
- Ходьба босиком
- Обучение полоскание полости рта
- Частичное умывание
- Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)
- Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня должны уделяться проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском доме, поэтому необходимо соблюдать –

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную неперегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Проведение утренней гимнастики в проветренном помещении

1. Беседы с детьми.

- а) «Как я буду заботиться о своем здоровье»
- б) «Чистота и здоровье»
- в) «Кто спортом занимается?»
- г) «Как я буду закаляться»
- д) «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»

2. Познавательная литература.

	Чтение
1	К. Чуковский «Доктор Айболит» Стихотворения о здоровье
2	А. Барто «Девочка чумазая» Потешки
3	З. Александрова «Купание» К. Чуковский «Мойдодыр»
4	Г. Зайцев «Дружи с водой» Загадки, пословицы

3. Интегрированная НОД.

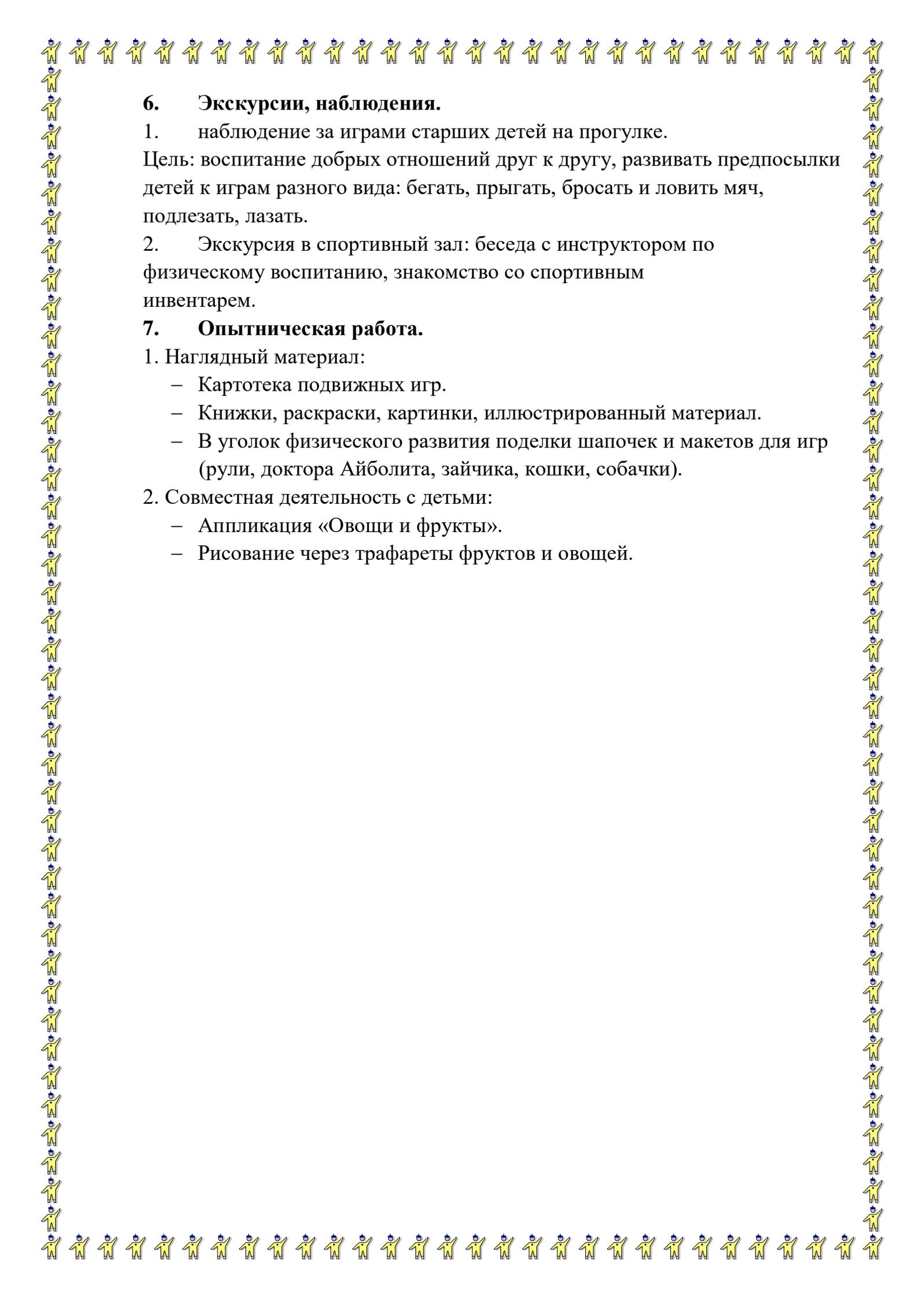
	Тема, цель	Сроки
1	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Цель: повышение знаний о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей к выполнению упражнений, вызвать положительные эмоции.	октябрь
2	«Айболит в гостях у детей» Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть - плохо и что нужно, чтобы не болеть. Расширить представление детей о полезных витаминах.	ноябрь
3	«Вымоем куклу Таню» Цель: закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни	декабрь
4	«Дружим с водой» Цель: познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода - залог чистоты и здоровья.	январь

4. Игровая деятельность.

	Название игры, цель	Сроки
1	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Цель: развивать двигательную активность детей.	октябрь
2	«Озорной мяч» Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.	
3	«Воробышки и автомобиль» Цель: закрепление бега в разных направлениях.	
4	Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи» Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.	ноябрь
5	«Кошки - мышки» Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.	
6	Подвижная игра «Кошечка» Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног.	
7	«Маленькие ножки бегут по дорожке» Цель: бегать быстро - медленно, реагировать на сигнал	декабрь
8	«Волшебный лес» Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности.	
9	«Развитие движения у детей раннего возраста» Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки.	март
10	«В стране здоровья» Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой.	апрель-май

5. Самостоятельная и совместная художественно -продуктивная деятельность.

1. Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов.
2. Аппликация «Овощи и фрукты».
3. Игры с водой на улице и в групповой комнате.
4. Закаливающие мероприятия
5. Прогулки и игры на свежем воздухе, экскурсии.
6. Пополнение физкультурного уголка нестандартным оборудованием



6. Экскурсии, наблюдения.

1. наблюдение за играми старших детей на прогулке.

Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.

2. Экскурсия в спортивный зал: беседа с инструктором по физическому воспитанию, знакомство со спортивным инвентарем.

7. Опытническая работа.

1. Наглядный материал:

- Картотека подвижных игр.
- Книжки, раскраски, картинки, иллюстрированный материал.
- В уголок физического развития поделки шапочек и макетов для игр (рули, доктора Айболита, зайчика, кошки, собачки).

2. Совместная деятельность с детьми:

- Аппликация «Овощи и фрукты».
- Рисование через трафареты фруктов и овощей.

Перспективное планирование

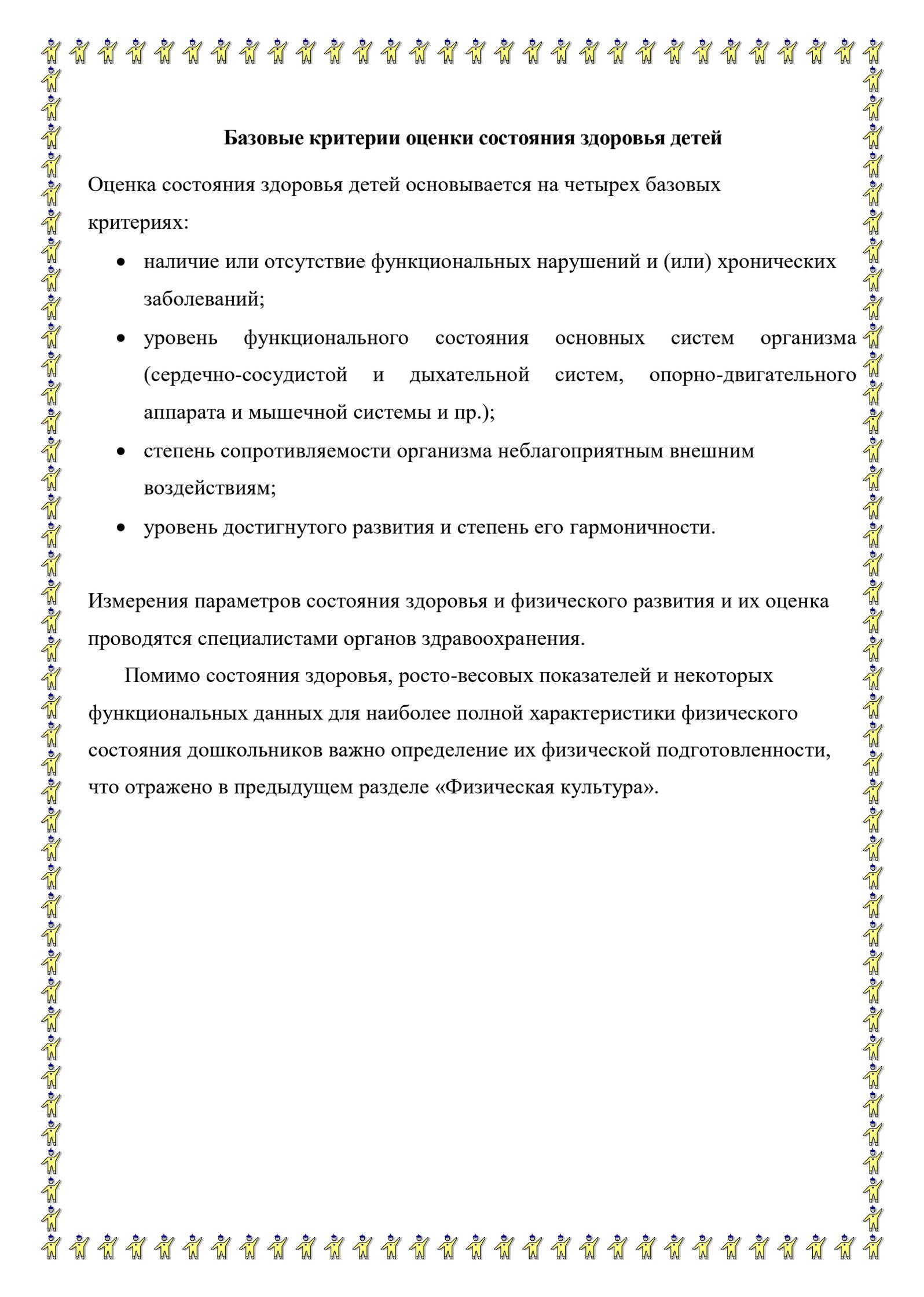
месяц	название мероприятия	программное содержание	примечание
сентябрь	"Лицо человека".	Закрепить представления о том, что все люди имеют разные лица и этим отличаются друг от друга; дети часто похожи на своих родителей. Упражнять в нахождении частей лица и головы.	Д/и "Кто быстрее покажет то, что назову"
октябрь	"Что у меня есть".	Закрепить знания о частях тела (спина, грудь, ноги, руки (пальцы, ладошки). Формировать умение различать правую руку, дать понятие "кулачок". Формировать представления о необходимости содержания тела в чистоте.	Д/и "Назови правильно", повторение потешек соответствующего содержания, пальчиковая гимнастика
ноябрь	"Глаза нужно беречь".	Формировать представление о необходимости бережного отношения к своим глазам (нужно правильно умываться, вытираться только чистым полотенцем; нельзя тереть их грязными руками, бросать песок в глаза и т. д.)	Д/и "Кто у нас красивый", "Что нужно для умывания"
декабрь	"Мой носик хорошо дышит".	Формировать представление о носовом дыхании, о необходимости содержания носа в чистоте и бережном отношении к органу обоняния.	Д/и "Понюхай, как пахнет еловая веточка", "Подуй на снежинку"

январь	"Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок."	Формировать представление о необходимости ухода за зубами и значении зубов для человека, а также о том, что овощи и фрукты полезны для укрепления зубов.	Д/и "Что вредно, что полезно"
февраль	"Что делает язык".	Формировать представление об органе осязания - языке (язык говорит нам о вкусе пищи), а также последствиях употребления для полости рта невымытых овощей, фруктов; опасности грязных рук.	Д/и "Что попало тебе в рот", "Угадай на вкус"
март	"Что делают уши".	Формировать представление об органе слуха - ушах; значении органа слуха для человека. Формировать представление о необходимости ухода за ушами, а также бережном отношении к состоянию здоровья ушей.	Д/и "Угадай, кто позвал"
апрель	"Сердце стучит".	Формировать представление о сердце, как о главном органе. Формировать представление о том, как можно послушать сердцебиение; о его месте расположения.	Упр. "Послушаем, как стучит сердце"
май	"Почему куклы заболели".	Обобщить знания детей об их теле и правилах ухода за ним.	Инсценировка произведения "Ах, ты, девочка чумазная"

Сотрудничество с педагогами

- Консультация для воспитателей "Формирование здоровьесберегающих технологий у дошкольников";
- Консультация для воспитателей «Здоровье детей раннего возраста»;
- Консультация для воспитателей «Формы работы совместной деятельности воспитателя с детьми по формированию культурно – гигиенических навыков в группе раннего возраста»;
- Консультация для воспитателей «Применение потешек в разных режимных моментах».





Базовые критерии оценки состояния здоровья детей

Оценка состояния здоровья детей основывается на четырех базовых критериях:

- наличие или отсутствие функциональных нарушений и (или) хронических заболеваний;
- уровень функционального состояния основных систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и мышечной системы и пр.);
- степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям;
- уровень достигнутого развития и степень его гармоничности.

Измерения параметров состояния здоровья и физического развития и их оценка проводятся специалистами органов здравоохранения.

Помимо состояния здоровья, роста-весовых показателей и некоторых функциональных данных для наиболее полной характеристики физического состояния дошкольников важно определение их физической подготовленности, что отражено в предыдущем разделе «Физическая культура».

Применение современных здоровьесберегающих технологий

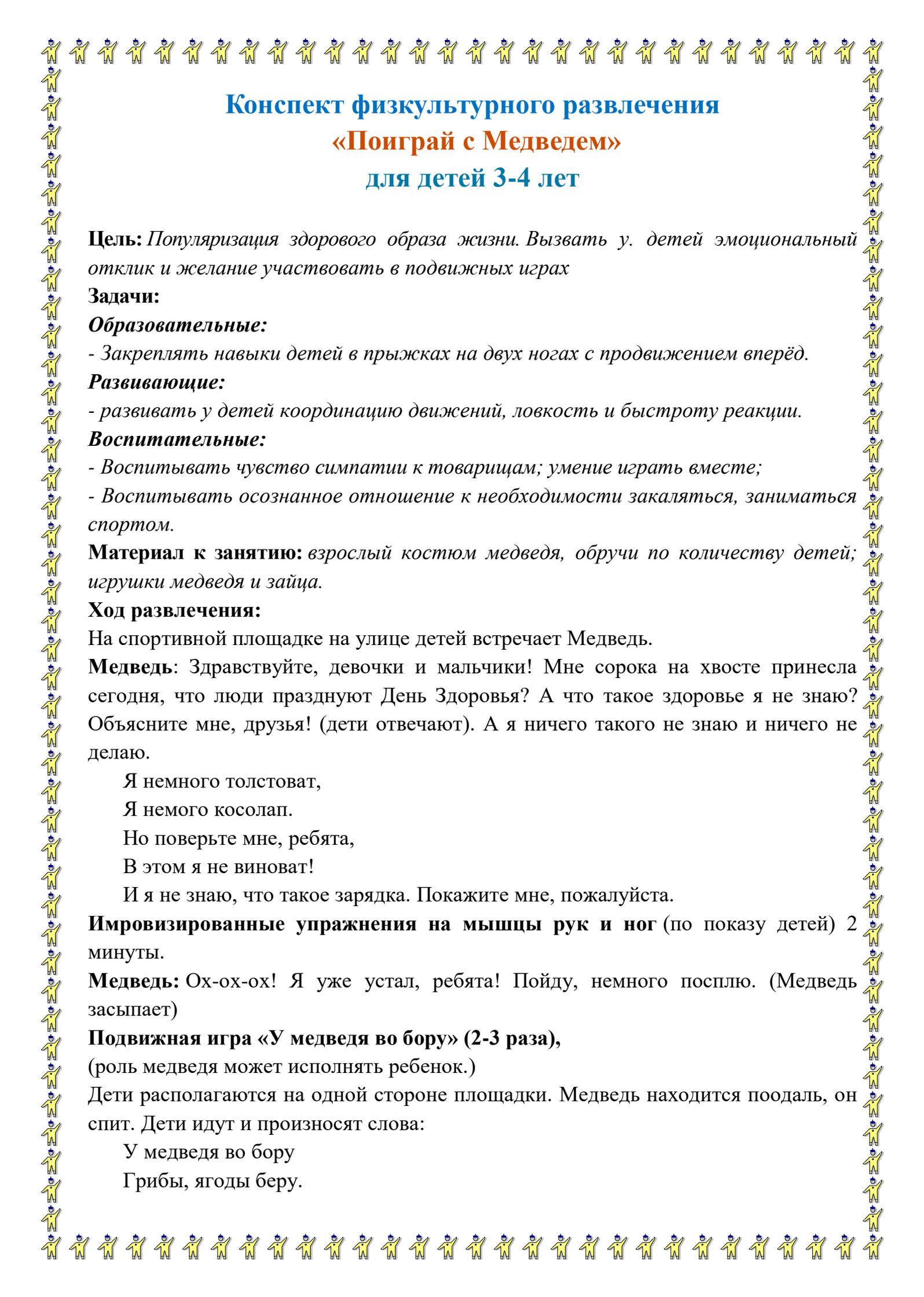
Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Воспитатели, руководитель физического воспитания
3. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
4. Игровой час во вторую половину дня	В игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Воспитатели
5. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели,
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	воспитатели

7. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели
9. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам;	Воспитатели
10. Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
11. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Младший возраст- 15-20 мин	Занятия проводятся в соответствии программой, Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
16. Самомассаж с использованием нестандарт. Оборуд.	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
17. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
3. Коррекционные технологии			
19. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Воспитатели
20. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 10-15 мин.	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может	Воспитатели

		быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	
--	--	---	--

Список используемых источников.

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 01.12.2007 № 309 – ФЗ и приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 № 655 « Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
2. Конвенция по правам ребёнка.
3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
4. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
6. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
7. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
8. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
9. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
10. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
11. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004



Конспект физкультурного развлечения «Поиграй с Медведем» для детей 3-4 лет

Цель: Популяризация здорового образа жизни. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх

Задачи:

Образовательные:

- Закреплять навыки детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Развивающие:

- развивать у детей координацию движений, ловкость и быстроту реакции.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство симпатии к товарищам; умение играть вместе;

- Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.

Материал к занятию: взрослый костюм медведя, обручи по количеству детей; игрушки медведя и зайца.

Ход развлечения:

На спортивной площадке на улице детей встречает Медведь.

Медведь: Здравствуйте, девочки и мальчики! Мне сорока на хвосте принесла сегодня, что люди празднуют День Здоровья? А что такое здоровье я не знаю? Объясните мне, друзья! (дети отвечают). А я ничего такого не знаю и ничего не делаю.

Я немного толстоват,

Я немного косолап.

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват!

И я не знаю, что такое зарядка. Покажите мне, пожалуйста.

Импровизированные упражнения на мышцы рук и ног (по показу детей) 2 минуты.

Медведь: Ох-ох-ох! Я уже устал, ребята! Пойду, немного посплю. (Медведь засыпает)

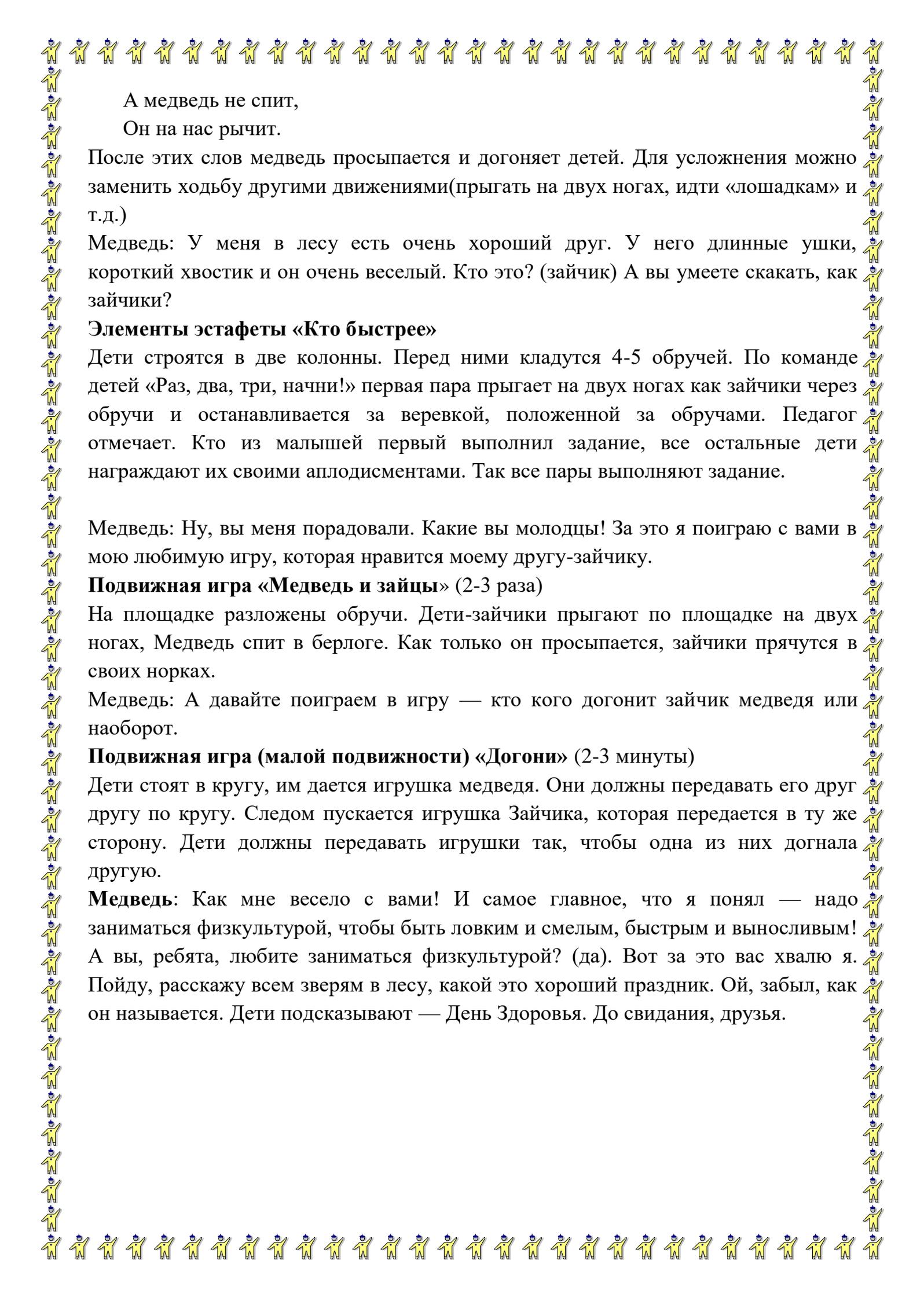
Подвижная игра «У медведя во бору» (2-3 раза),

(роль медведя может исполнять ребенок.)

Дети располагаются на одной стороне площадки. Медведь находится поодаль, он спит. Дети идут и произносят слова:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.



А медведь не спит,
Он на нас рычит.

После этих слов медведь просыпается и догоняет детей. Для усложнения можно заменить ходьбу другими движениями (прыгать на двух ногах, идти «лошадкам» и т.д.)

Медведь: У меня в лесу есть очень хороший друг. У него длинные ушки, короткий хвостик и он очень веселый. Кто это? (зайчик) А вы умеете скакать, как зайчики?

Элементы эстафеты «Кто быстрее»

Дети строятся в две колонны. Перед ними кладутся 4-5 обручей. По команде детей «Раз, два, три, начни!» первая пара прыгает на двух ногах как зайчики через обручи и останавливается за веревкой, положенной за обручами. Педагог отмечает. Кто из малышей первый выполнил задание, все остальные дети награждают их своими аплодисментами. Так все пары выполняют задание.

Медведь: Ну, вы меня порадовали. Какие вы молодцы! За это я поиграю с вами в мою любимую игру, которая нравится моему другу-зайчику.

Подвижная игра «Медведь и зайцы» (2-3 раза)

На площадке разложены обручи. Дети-зайчики прыгают по площадке на двух ногах, Медведь спит в берлоге. Как только он просыпается, зайчики прячутся в своих норках.

Медведь: А давайте поиграем в игру — кто кого догонит зайчик медведя или наоборот.

Подвижная игра (малой подвижности) «Догони» (2-3 минуты)

Дети стоят в кругу, им дается игрушка медведя. Они должны передавать его друг другу по кругу. Следом пускается игрушка Зайчика, которая передается в ту же сторону. Дети должны передавать игрушки так, чтобы одна из них догнала другую.

Медведь: Как мне весело с вами! И самое главное, что я понял — надо заниматься физкультурой, чтобы быть ловким и смелым, быстрым и выносливым! А вы, ребята, любите заниматься физкультурой? (да). Вот за это вас хвалю я. Пойду, расскажу всем зверям в лесу, какой это хороший праздник. Ой, забыл, как он называется. Дети подсказывают — День Здоровья. До свидания, друзья.

Конспект НОД во 2 младшей группе

«Путешествие в Страну здоровья»

Цели и задачи: Формирование навыков здорового образа жизни, развитие речи детей и двигательной активности.

Образовательные задачи: закреплять знания детей в умывании; в знании предметов туалета и их назначении; закрепить знания о свойствах воды.

Воспитательные задачи: воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными, уважительно относиться к своему телу.

Развивающие задачи: вызвать интерес к выполнению культурно – гигиенических навыков, побудить детей к постоянному их соблюдению; развивать наблюдательность, любознательность.

Оборудование: Иллюстрированная книга К. Чуковского “Мойдодыр”, музыкальная запись по усмотрению воспитателя, воздушные шары с советами от Айболита, голубые ленточки для игры “Собери ручейки в речку”, мыло, гребень, зубная щетка, мочалка, полотенце.

Участники: сказочные герои Айболит и Вода.

Ход занятия.

Дети заходят под музыку и рассаживаются на стулья.

Ребенок: Рано утром просыпайся,

Всем на свете улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В детский садик отправляйся!

Воспитатель: Дети сегодня у нас необычное занятие, мы поговорим о нашем здоровье. (Раздается стук в дверь) Давайте посмотрим, кто к нам пришел?

Айболит: Здравствуйте дети! Я очень рад, что попал на ваше занятие в детский сад.

А теперь скорее (Айболит зовет к себе детей.) Отвечайте мне!

-Вы здоровенькие?

- Да! (Дети показывают, какие они здоровенькие.)

-Вы чистенькие?

-Да! (Дети показывают, какие они чистенькие.)

-С Водой дружите?

-Да!

А вы меня узнали? (ответы детей) Вот спасибо, отгадали. Сказку вы мою узнали? Но я пришел сюда не один. Со мной пришли мои друзья. Я сейчас загадаю вам загадку:

Я мокрая, зимой замерзаю, весной журчу, летом теку, а осенью капаю (вода)

Не знаете? А угадаете другую? Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо,

Человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли -

Жить нельзя нам без ...(воды)

Под музыку входит Вода

Вода: Здравствуйте, зачем вы меня позвали? Я - Вода!

Воспитатель: Мы сегодня отправляемся в Страну здоровья, а без тебя и Айболита мы туда не попадем. Сейчас дети расскажут и покажут потешку, как они тебя любят.

Дети: Водичка, водичка!

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки горели,

Чтобы смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Вода: Молодцы, а еще я нужна, чтобы пить, мыть, поливать, готовить и стирать.

Ничего я не забыла дети? (Ответы детей)

Побежали в Страну здоровья (легкий бег на носках, с ускорением и замедлением).

Айболит: Вспомните, в какой сказке говорится о том, как все любят умываться, как она называется, и кто ее написал?

Дети: «Мойдодыр», К. Чуковский.

Вода и Айболит: Правильно! Давайте вместе вспомним:

Рано утром на рассвете

Умываются мышата

И котята, и утята,

И жучки, и паучки.

Воспитатель: - Купаться, умыться любят все животные и насекомые. Ребята, кто из вас видел, как они умываются? Как умывается кошка?

Дети: - Лапками и язычком.

Воспитатель: - Правильно, а как умывается собака?

Дети: - Тоже лапками и язычком.

Воспитатель: - Кто знает, как купается слон?

Дети: - Хоботом.

Воспитатель: - Молодцы! Слон может делать своим хоботом себе душ. Хомячок умывается лапками. Попугайчик чистит свои пёрышки клювом.

Детям предлагается игра – имитация «Как животные, птицы, насекомые умываются»**Воспитатель:** - Молодцы! Ребята, а человек умывается?

Дети: - Да.

Воспитатель: А зачем человек умывается?

Дети: - Чтобы быть чистым, красивым, аккуратным, хорошо пахнуть.

Если дети затрудняются, воспитатель помогает.

Воспитатель: - Правильно! А ещё, чтобы не заболеть. У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный. Человек моет всё тело, когда купается в ванне, под душем, а может отдельно вымыть руки, лицо, ноги.

Все любят купаться: и люди, и животные, и насекомые, и даже игрушки мы с вами моем.

Айболит и Вода: Дети в Стране здоровья жители выполняют правила, которые вы должны знать и выполнять (Правила прикреплены к воздушным шарикам)

1-й совет. Умывайтесь по утрам и вечерам. Мойте руки, лицо, шею и уши.

2-й совет. Мойте руки и ноги перед сном каждый день.

3-й совет. Мойте руки после игры, прогулки и туалета.

4-й совет. Мойте руки перед едой с мылом.

5-й совет. Чаще принимайте душ и ванну.

Воспитатель и дети: Запомнили советы (опросить индивидуально)?

«Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам-

Стыд и срам!

Стыд и срам!»

Вода: Всех зову я вас к воде,

Есть она у нас везде — И в реке, и в океане, В озере, ручье и ванне (раздает голубые ленточки). Проведем игру сейчас.

Игра «Собери ручейки в речку».

Дети бегут в рассыпную с ленточками под музыку, а затем собираются в речку и все вместе, вибрируя рукой с ленточкой.

Айболит: Какую вы большую речку собрали! Теперь воды в нашем детском саду много. Ой, а что это по речке приплыло (показывает мыло и слушает ответы детей)?

Воспитатель: Правильно, это мыло! Мыло и вода - настоящие друзья! А что нам для чистоты еще надо (показать мочалку, зубную щетку, пасту, гребень, полотенце)?

Ребенок:

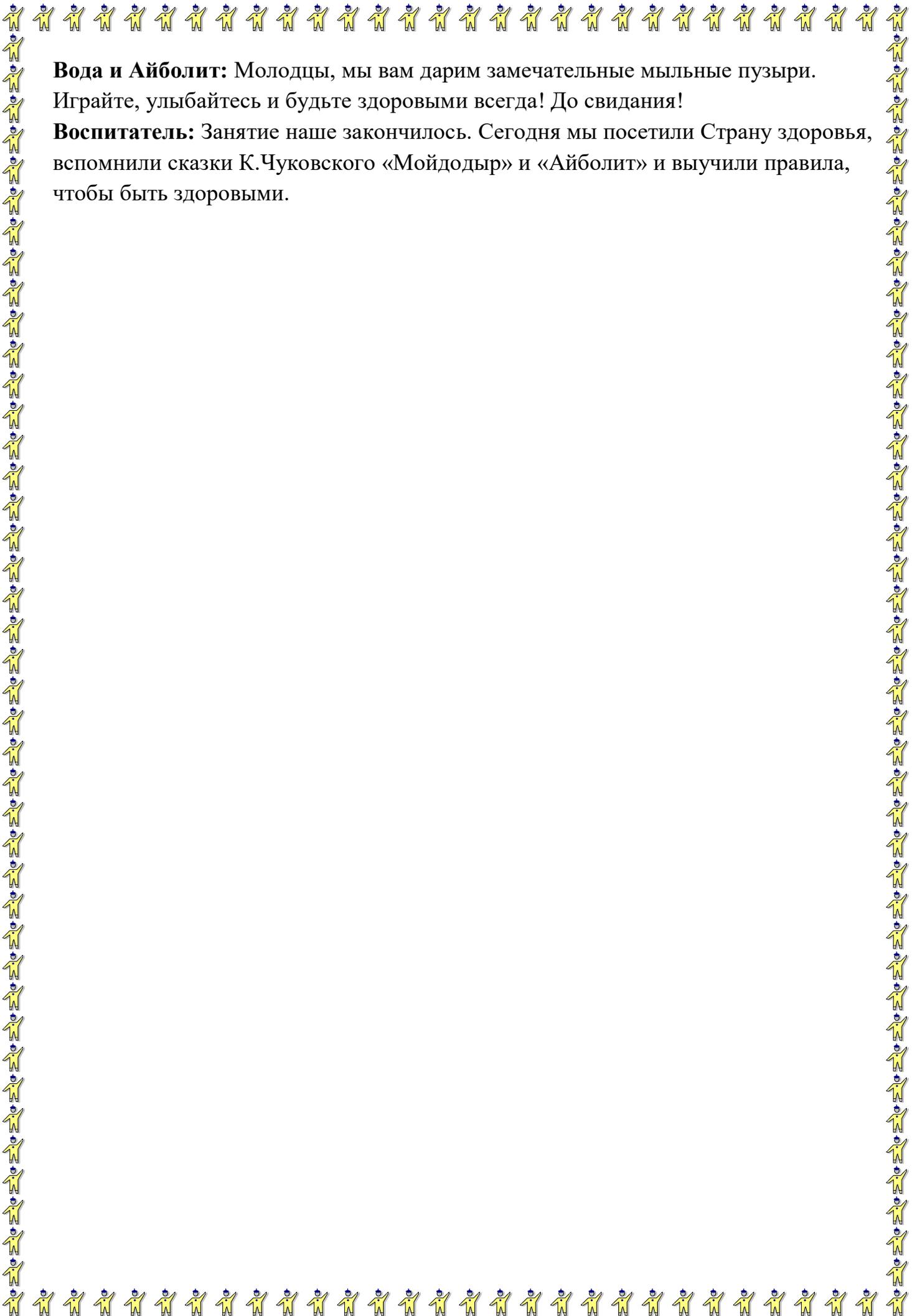
«Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое, И зубной порошок,
И густой гребешок!
Давайте же мыться, плескаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде -
Вечная слава воде!»

Воспитатель: А какие еще есть средства, чтобы избавиться от микробов (ответы детей, можно подсказать)?

-Это чистый воздух. Нужно чаще проветривать комнату и гулять на воздухе.

-Это физические упражнения, сейчас мы вместе с Айболитом и Водой выполним веселые упражнения:

**Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайчика скакать.
Прыгать, зайчика горазд,
Он подпрыгнул десять раз.
Взялся зайка за бока,
Заплясал он гопака.
Прилетели утки.
Заиграли в дудки.
Ах, какая красота.
Заплясал он гопака.
Лапки вверх, лапки вниз.
На носочках подтянись.
Лапки ставим на бочок.
На носочках скок-скок-скок.
А затем в присядку,
А потом на пятку.**



Вода и Айболит: Молодцы, мы вам дарим замечательные мыльные пузыри.
Играйте, улыбайтесь и будьте здоровыми всегда! До свидания!

Воспитатель: Занятие наше закончилось. Сегодня мы посетили Страну здоровья, вспомнили сказки К. Чуковского «Мойдодыр» и «Айболит» и выучили правила, чтобы быть здоровыми.