Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6 г. Ярославль

Цикл занятий

по формированию здорового образа жизни дошкольников (средняя группа).

Выполнил:

Воспитатель Куприянова Е.Н.

Ярославль, 2016г.

**Содержание**

Пояснительная записка……………………………………………………3

Конспект занятий:

Занятие №1 «Здоровье – это жизнь, это наше богатство»……………….7

Занятие №2 «Соблюдай режим дня»……………………………………..11

Занятие №3 «Сон – залог здоровья»………………………………………14

Занятие №4 «Правильное питание»………………………………………18

Занятие №5 «Правила личной гигиены»…………………………………21

Занятие №6 «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»………………….26

Список литературы………………………………………………………...32

**Пояснительная записка**

**На сегодняшний день в соответствии с Федеральным государственными требованиями направление «Физическое развитие, включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. По статистике 21 век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. Снизилось количество здоровых детей, увеличилось число детей с нарушениями физического развития, возросла численность детей 3 группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.**

**Дошкольный возраст** – один из наиболее ответственных периодов в **жизни каждого человека**. Именно в эти годы закладываются основы **здоровья**, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, **формируется личность человека**.

От **здоровья и жизнерадостности детей** зависит их духовная **жизнь**, прочность знаний, вера в свои силы, поэтому одной из основных задач, стоящих перед нами, является воспитание **здорового** подрастающего поколения.

**Дошкольный возраст** является решающим в **формировании** фундамента физического и психического **здоровья**. Важно на этом этапе **сформировать у детей** базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Привычка к **здоровому образу жизни – это главная**, основная, **жизненно важная привычка**; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания **детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных**, **образовательных** и воспитательных задач. Поэтому **дошкольное** учреждение и семья призваны заложить основы **здорового образа жизни**, используя различные **формы работы**, и именно на ранней стадии развития, ребенку необходимо помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность **здоровья**, осознать цель его **жизни**, побудить малыша самостоятельно и активно **формировать**, сохранять и приумножать свое **здоровье**.

Исходя из актуальности этой темы и изучения литературы по данной теме, я разработала цикл **оздоровительно-**познавательных занятий для средней группы, направленный на формирование основ здорового образа жизни.

**Цель цикла занятий- формирование у детей представлений о здоровье** как одной из главных ценностей **жизни**.

Данная цель реализуется посредством следующих **задач**:

* Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем.
* Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
* Расширят знания дошкольников о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
* Помочь детям в **формировании привычек здорового образа жизни**, привитию стойких культурно-гигиенических навыков;
* Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

**Целевая аудитория:** данный цикл разработан для учащихся средней группы (возраст 4-5 лет)

**Продолжительность занятий:** 20 минут.

**Формы и методы:**

* рассказ педагога
* беседа
* игровые моменты
* рассматривание картинок, фотографий
* презентации
* ознакомление с художественной и научной литературой
* опыты и наблюдения
* комплексы корригирующей гимнастики
* подвижные, спортивные, дидактические игры
* загадки
* музыкально-ритмические минутки

Цикл состоит из 6 занятий:

1. Здоровье – это жизнь, это наше богатство»
2. «Соблюдай режим дня»
3. «Сон – залог здоровья»
4. «Правильное питание»
5. «Правила личной гигиены»
6. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

**Итог цикла занятий** по формирования здорового образа у дошкольников (средняя группа):

1. **У ребенка сформировано понятие «здоровье», «здоровый образ жизни»**, «физическая культура», «закаливание», осознание им смысла и значения**здоровья для жизнедеятельности.** Знает, что **здоровье**– это хорошее самочувствие, это **основа**красоты и долголетия, развития личности и общества в целом.Называет **основные показатели здоровья:** настроение, бодрость, сила, внешний вид, работоспособность, внутреннее состояние органов и систем.
2. У детей сформировано представление о правильном режиме дня. Дети знают что такое «режим дня», «распорядок дня». Умеют составить свой распорядок дня.
3. У детей сформировано представление о сне, что сон – это залог здоровья. Дети знают, как правильно готовится ко сну.
4. Сформировано понятие о продуктах питания и  их значении для человека,  о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».
5. Сформированы знания детей о предметах личной гигиены: расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, мочалка, носовой платок и навыках их использования. Сформированы знания о правилах **личной гигиены.**
6. Представление о физической культуре и закаливающих мероприятиях как об**основных факторах, формирующих здоровье человека.** Способен объяснить, для чего необходимо двигаться, какова роль физических упражнений в **формировании здоровья**, как действуют на людей гимнастика, подвижные игры, туризм, спорт. Знает **разнообразные виды движений.** Понимает суть и ценность физической культуры.

**Занятие № 1 «Здоровье – это жизнь, это наше богатство»**

**Программное содержание:** Дать детям общее представление о здоровье. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Методические приемы:** беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, дидактические игры, динамическая пауза.

**Материал:** Картинки с изображением двух человечков: один веселый, здоровый, второй гном грустный, сутулый; загадки; аудиозапись Железнова Е.С. «Автобус»; лепестки для цветка, с качествами.

**Словарная работа:** здоровье.

**Ход занятия:** Когда люди встречают друг друга, что они делают в первую очередь (ответы детей). Правильно, здороваются, т.е. желают здоровья друг другу. Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете что такое здоровье? (суждения детей). Здоровье - это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Если вы заболели, многие ваши планы рушатся: вы не сходите гулять, к вам не придут друзья в гости и др. Некоторые из вас понимают что такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровыми. А кто же должен заботиться о вашем здоровье? (ответ детей). Правильно, вы сами. Сейчас мы с вами отправимся в волшебную страну под названием «Здоровье». Поедем мы с вами на автобусе, путь будет длинный, и мы будем делать остановки. Ну что, все готовы (Да). Тогда поехали. Под музыку Железновой Е.С. «Автобус» (повторяем движения как в песне).

**Остановка №1** Ну, вот и первая остановка. «В гостях у Незнайки». Ребята, здравствуйте. Меня зовут Незнайка. Помогите мне разобраться что вредно, а что полезно.

**Игра «Полезно – вредно»**

чистить зубы …(полезно);

смотреть на яркий свет … (вредно);

промывать глаза по утрам … (полезно);

смотреть близко телевизор … (вредно);

оберегать глаза от ударов …(полезно);

употреблять в пищу морковь, петрушку …(полезно);

тереть глаза грязными руками … (вредно);

читать при хорошем освещении …(полезно);

заниматься физкультурой …(полезно).

**Остановка №2.**  Теперь мы попали к в гости к к двум маленьким человечкам, которых зовут ОХ и АХ. АХ веселый, у него румяные щеки, крепкая стройная фигура. Я думаю, что он занимается спортом, не забывает делать зарядку, много гуляет на свежем воздухе, ест полезную пищу. И он конечно знает, что полезно, а что вредно для здоровья. Вы со мной согласны, ребята? (Да) Может кто-то еще хочет что-то добавить про АХа.

А посмотрите на ОХа, какой он? (ответы детей) Почему он так выглядит? Давайте поможем Оху стать таким же как АХ. И покажем ему на своем примере, проведем сейчас физкультминутку.

**А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)   
Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

Ну что снова в путь. И вот следующая остановка.

**Остановка №3** Загадки от Айболита.

1.Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день…(Зарядку)

2.Позабудь ты про компьютер.

Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень

Свежим воздухом…(Дышать)

3.Сок таблеток всех полезней,

Нас спасёт от всех…(Болезней)

4.Очень горький — но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг –

Потому что это —(Лук)

5.Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать.(Градусник)

6. Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины…(А, В, С)

**Остановка №4**  В гостях у Мальвины. Здравствуйте ребята, сейчас я вас буду спрашивать, если вы согласны, то отвечаете: «Это я, это я, это все мои друзья, если не согласны – то молчите.

Я умываюсь и чищу зубы с утра.

Я ем фрукты и овощи.

Я ем много конфет.

Я каждый день гуляю.

Я грызу ручки и карандаши.

Я мою руки перед едой.

До еды я не мою руки.

Я люблю долго спать.

Я рано просыпаюсь и делаю физзарядку.

Вечерами я долго сижу перед компьютером.

**Остановка №5** «Цветик–семицветик».Давайте сделаем цветочек здоровья. Я буду доставать лепестки с качествами и зачитывать их. Вы должны выбрать качества характеризующие здорового человека. Из этих лепестков мы и сделаем наш цветочек. И потом подарим наш цветок хозяйке волшебной страны «Здоровья». Лепестки (румяный, бледный, ловкий, толстый, сутулый, крепкий, веселый, сильный, неуклюжий, статный, стройный, грустный)

**Подведение итогов.**

Вот мы и попали в волшебную страну «Здоровье» Давайте подарим наш цветочек. Хозяйка волшебной страны спрашивает: «На каких вы остановках побывали, пока ко мне добирались? Что вы для себя нового узнали? Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

**Занятие №2 «Соблюдай режим дня»**

**Программное содержание:** Сформировать у детей представление о правильном режиме дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению. Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

**Методические приемы:** Словесные (рассказ воспитателя, беседы, вопросы, стихи), игровые (игровая ситуация с куклой), наглядные (показ картинок).

**Материал:** кукла бабушки, просто кукла, часы с кукушкой, аудиозапись Е.С. Железновой «Часы», картинки с режимом дня

**Словарная работа:** Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

**Предварительная работа:** знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята, кто-то плачет? Кто же это может быть? (Воспитатель ходит по группе и находит куклу-бабушку) Ой, смотрите, это бабушка плачет. Бабушка, что с вами? Почему вы плачете?

Бабушка (отвечает со слезами): Я не бабушка, я девочка, мне всего 5 лет.

Воспитатель: Девочка? (удивленно переспрашивает воспитатель) А как тебя зовут?

Бабушка-девочка: Да, я девочка. Меня зовут Настенька. Я сегодня утром проснулась, посмотрела в зеркало и увидела, что я превратилась в старенькую бабушку. Мама, папа, друзья меня никто не узнают. (плачет)

Воспитатель: А почему так произошло?

Бабушка-девочка: Мне кукушка из наших часов сказала, что это произошло, потому что я не соблюдала режим дня, тратила время впустую. А что это такое «режим дня» мне не сказала (снова плачет). Сказала только, что так научишься соблюдать режим дня, так сразу снова превратишься в девочку.

Воспитатель: Ребята, давайте поможем Наде разобраться, что такое режим дня. Чтобы она снова стала девочкой. Поможем? (ответ детей) Составим для нее распорядок дня?

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним, где была кукушка? (*В часах*). Ребята, для чего нам нужны часы? (ответы детей). Правильно, чтобы знать, когда надо вставать, когда есть, когда гулять, когда заниматься, когда ложится спать.

Физкультминутка «Часы» под песню Железновой Е.С.

Воспитатель: А внутри нас тоже есть часы. Они только невидимы и не тикают как обычные часы, но подают нам сигналы. Например, ты заигрался с друзьями во дворе и забыл сходить пообедать. И вдруг, что-то начитает беспокоить в животе. Что же происходит*? (ответы детей)*. Правильно, это ваш организм дает сигнал, что пора обедать. Ваш животик привык получать пищу в определенное время, вот и сообщает вам, что пора обедать. И так почти везде. Вы легли поздно спать, утром у вас болит голова, вы не можете проснуться, у вас плохое настроение. Т.к. ваш организм привык спать уже положенное количество часов. Ваш организм понимает, что вы еще не накопили сил, чтобы вставать.

Воспитатель: Вот и наша Настя очень много спала, животик забывала кормить во время, заниматься забывала, гулять тоже. Сидела и смотрела целыми днями мультики. Не соблюдала правильный **режим дня**, нарушала внутренний распорядок, организм ее рассердился и превратил ее из девочки в старушку

Давайте составим для нашей Насти распорядок дня. Пусть она снова станет девочкой.

Д/И «Что сначала - что потом» (серия сюжетных картинок с режимом дня)

Воспитатель: Перед вами картинки с распорядком дня вам нужно их разложить в правильной последовательности и объяснить что сначала, что потом нашей Насте (*обсуждение сделанного*).

Воспитатель: Сначала мы просыпаемся, потом делаем зарядку, умываемся, чистим зубы идем завтракать, занимаемся, играем, идем гулять, обедаем, дневной сон, полдничаем, играем, ужинаем, смотрим «Спокойной ночи малыши», чистим зубы и ложимся спать (это еще раз проговариваем вместе с детьми для Насти и вывешиваем последовательность на доске).

Воспитатель: Ребята, смотрите (говорит удивленно) случилось чудо. Наша Настя, снова стала девочкой.

Девочка Настя: Ребята, спасибо. Я снова стала маленькой девочкой. Я теперь знаю что такое распорядок дня, для чего он нужен и никогда-никогда больше не буду его нарушать.

Воспитатель. Но хочу убедиться, что ты Настя поняла все верно про **режим дня**. Предлагаю поиграть вместе с нами в игру *«Когда это бывает?»*. Объединитесь в пары и возьмите по одной карточке *(утро, день, вечер, ночь)*. Отвечая на вопрос, поднимайте вверх нужную карточку.

- Когда мы ходим на утреннюю гимнастику?

- Когда мы обедаем?

- Когда мамы и папы забирают ребят из детского сада?

- Когда спим дома в своей кроватке?

- Когда приходим в детский сад?

- Когда пьем кислородный коктейль?

- Когда мы ужинаем?

- Когда смотрим передачу *«Спокойной ночи, малыши»*?

Молодцы, вы правильно ответили на вопросы и поняли что такое «Режим дня» и Настя тоже. Теперь Настя не забывай распорядок дня соблюдать вы ребята тоже.

Чтобы здоровее стать

Режим надо соблюдать!

Если будешь ты стремится

Распорядок выполнять

Будешь лучше заниматься

Будешь лучше отдыхать.

**Занятие №3 «Сон-залог здоровья»**

**Программное содержание:** Дать детям общее представление о сне. Продолжить работу по расширению знаний о своём здоровье. Способствовать осознанному пониманию значения своего здоровья, необходимости заботиться о нём. Совместно с детьми выработать правила подготовки ко сну. Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.

**Методические приемы:** беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала (презентация), дидактическая игра «Верно-Неверно», динамическая пауза.

**Материал:** аудиозаписи колыбельных, презентация «как животные спят», альбомные листы, цветные карандаши.

**Словарная работа:** сон, сновидения, сны.

**Ход занятия:** Появляется Незнайка (*он еле идет, зевает, трет глаза и падает на стул*).

Воспитатель: Незнайка, что с тобой случилось? Ты почему такой уставший?

Незнайка: Я всю ночь смотрел мультики, играл. Вот теперь не могу – спать хочу (*снова зевает*).

Воспитатель: Незнайка, разве так можно. Ночью надо спать.

Незнайка: Да ну этот сон, я не хочу. И сейчас немного посижу, отдохну и снова играть буду.

Воспитатель: Ребята, разве можно не спать ночью? (*ответы детей*). Давайте расскажем Незнайке о пользе сна. Дети: Давайте.

Воспитатель: Может ли человек прожить без сна? (*нет*). Если вы не выспались, плохо спали, как вы себя чувствуете? (*ответы детей*) Ребята, зачем надо спать по ночам и ложится во время? (*ответы детей*)

Воспитатель подводит итоги ответов детей. Сон – это отдых для организма. Во время сна отдыхают даже кости у детей, благодаря этому, они лучше растут. Не зря говорят, что дети растут во сне. Сон необходим для хорошего настроения днём. Дети, когда не выспятся, становятся капризными, раздражительными, учатся хуже. Сон необходим для того, чтобы бороться с инфекцией. Во сне организм сам себя лечит без лекарств. Не зря говорят: «Сон - лучшее лекарство". Сон способствует переработке и хранению информации. Например, если будешь учить стихи перед сном, то их лучше запомнишь.

Физкультминутка " Кто спит в постели сладко?"

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко.

Нам холод нипочём!

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнём.

Но чтоб совсем проснуться,

Нам нужно потянуться:

Начинай! Не спеши!

Через нос ровней дыши.

Я возьму мяч большой,

Подниму над головой.

Прогну спину,

Мяч назад кину.

Чтоб ногам работу дать,

Будем дружно приседать.

А теперь детвора,

Умываться нам пора!

Воспитатель: Незнайка, ты понял, как важен сон? Незнайка: Да. Незнайка, как ты думаешь, а животные спят? Незнайка: Не знаю. Воспитатель: Ребята, спят животные. Дети: Да. Сейчас я вам расскажу, как спят некоторые животные (презентация).

Лошадь и слон — единственные животные, которые могут спать стоя постоянно. Некоторые лошади ложатся редко, а другие никогда, не теряя при этом своей способности к работе.

Жирафы спят на коленях, заворачивая шею вокруг ног. Львы лежат на спине, сложив передние лапы на груди. Крысы укладываются на бок, а хвост закручивают к голове. Птицы также могут спать сидя, стоя, а некоторые даже на лету или «на плаву» (например, [утки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%82%D0%BA%D0%B0)). Летучие мыши спят вниз головой. Вот так разные животные приспособились ко сну.

Незнайка: Вот как здорово. Я тоже буду спать вниз головой или стоя.

Воспитатель: Ребята, давайте расскажем, как надо спать людям (*ответы детей*). Чтобы Ваш сон был правильным и максимально вам полезен, нужно соблюдать правила.

Игра «Верно или неверно?»  Если высказывание верно, вы складываете руки как во сне, если нет, то хлопаете в ладоши и стучите ногами.

Перед сном нужно:

* почистить зубы и умыться;
* попрыгать и побегать;
* погулять
* принять теплую ванну
* проветрить комнату;
* посмотреть страшный фильм;
* почитать книгу;
* послушать спокойную музыка, колыбельную
* хорошо покушать.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Мы рассказали Незнайке, как надо готовиться ко сну. А еще Незнайка, сон интереснее мультиков. Когда мы спим, мы видим сновидения и они интереснее любого мультфильма. Ребята вам снятся сны? (*ответы детей*) Что вам снится? (*ответы детей*)

Сейчас я предлагаю Незнайке все-таки лечь отдохнуть. А вам ребята взять карандаши и лист бумаги и нарисовать свой самый хороший сон.

Воспитатель включает спокойную музыку. Незнайка соглашается что сон – это залог здоровья. Благодарит детей, за то, что помогли ему это понять. Незнайка ложится и засыпает. Дети рисуют свой самый хороший сон.

**Занятие №4 «Правильное питание»**

**Программное содержание:**  Дать общее понятие о продуктах питания и  их значении для человека,  о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, фантазию и воображение в составлении меню. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Методические приемы:** беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, дидактическая игра «Вредно-полезно», динамическая пауза.

**Материал:** кукла, картинки с изображением продуктов и названием витамина, картинки изображением продуктов, домики для витаминов, ватман, маркер

**Словарная работа:** питательные вещества, правильное,  здоровое питание, витамин.

**Ход занятия:** В группе появляется кукла Маша и плачет. Воспитатель: Здравствуй. Как тебя зовут? Почему ты плачешь? Кукла: Здравствуйте. Меня зовут Маша. Я вчера целый день ела-ела, а животик у меня так и болит (*плачет и держится за живот).* Воспитатель: А что ты еле Маша? Кукла: Я ела конфеты, пирожное, чипсы, мармелад, картошку фри. Воспитатель: Ребята, скажите мне, пожалуйста, правильную пищу ела кукла Маша? Дети: Нет.

Воспитатель: Давайте Маше расскажем о правильном питании, что вредно, что полезно, как надо правильно питаться, чтобы животик не болел.

Дети: Да, давайте.

Воспитатель: Скажите ребята, а человек может прожить без пищи?

Дети: Нет.

Воспитатель: Какое-то время может, а потом человек становится слабым, силы у него пропадают, она начинает худеть. Как вы думаете почему? (*ответы детей*). Да потому что в **продуктах** содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете? (ответы детей). Правильно ребята, витамины.

Чтоб зимою не болеть — витамины нужно есть!  
Их так много А, В, С, ну конечно Е и Д,  
Укрепить ваш организм и улучшить зрение,  
Витаминчик А поможет — это без сомнения,  
Им полна и пища наша — надо есть сметанку,  
Молоко, яйцо так нужны деткам спозаранку.  
Витамином В богаты хлебные продукты,  
Ну а С найти помогут овощи и фрукты.  
А чтоб Д пришел, дружок, поешь ты сыр и творожок.  
Вот и Е спешит на помощь — путь болезням преградить,  
Ты поешь орехи, зелень, организм чтоб защитить.  
Они спасают от болезней и жить без них никак нельзя,  
Ведь витамины — это сила, они надежные друзья!

Воспитатель: Как вы услышали из стихотворения, витаминов очень много но основные это А,В,С , D и Е. У каждого витамина есть свой домик. И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины и какие (показ картинок с названием витамина и продуктами). А теперь ребята давайте проверим, как вы все запомнили. Вот у меня нарисованы домики. И я вам раздаю карточки с продуктами. Давайте заселим их в нужные домики, кукла Маша пусть нам тоже помогает. Молодцы ребята, хорошо мы потрудились, давайте немного отдохнем.

Физкультминутка «**Мы отлично потрудились»**

Мы отлично потрудились

И немного утомились

Приготовьтесь, все ребятки!

*(хлопки в ладоши)*

Танцевальная зарядка!

*(прыжки на месте)*

Мы хлопаем в ладоши

*(хлопки в ладоши)*

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

*(топаем ногами)*

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

*(хлопки по коленям)*

Наши ручки поднимайтесь

Выше, выше, выше.

*(руки вверх)*

Наши ручки закружились

*(руки вверх, кружимся)*

Ниже опустились,

*(руки вниз)*

Завертелись, завертелись

(кружимся)

И остановились.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы, животы.

Воспитатель: Правильно ребята. Вот и кукла Маша все это ела и у нее заболел живот. Для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным» или «здоровым питанием». И чтобы кукла Маша запомнила, что вредно есть, а что полезно мы поиграем с вами в игру «Вредно-полезно». Я буду называть продукты, если полезные продукты вы хлопаете в ладоши, если вредные – ничего не делаете, просто сидите. Готовы, будьте внимательны.

Воспитатель: Молодцы ребята. Ничего не перепутали. Кукла Маша ты запомнила что вредно, а что полезно? Кукла Маша: Да.

Воспитатель: А теперь мы хотим вместе с ребятами хотим составить для тебя меню на день. Ребята составим? Дети: Да. Что кукла Маша будет есть на завтрак? (ответы детей обобщаем и записываем на ватмане). Что на обед? (ответы детей обобщаем и записываем на ватмане). Что на полдник? (ответы детей обобщаем и записываем на ватмане). Что на ужин? (ответы детей обобщаем и записываем на ватмане).

Воспитатель: Здорово. Вот мы с вами все вместе разработали меню на куклы. Давайте мы ей это меню отдадим.

**Подведение итогов:** Воспитатель:О чём мы с вами сегодня говорили? (*ответы детей*). О правильном питании, в пище содержатся полезные вещества – витамины. Научились различать полезные продукты от вредных, научились составлять меню на день.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

**Занятие №5 «Правила личной гигиены»**

**Программное содержание:**  Закрепить знания детей о предметах личной гигиены: расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, мочалка, носовой платок и навыках их использования.  Закрепить знания о правилах **личной гигиены.** Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам **здорового образа жизни**. Воспитывать культуру **здорового образа жизни**.

**Методические приемы:** беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, дидактическая игра «Чем я могу поделиться», динамическая пауза.

**Материал:**  посылка от Мойдодыра с предметами личной гигиены, грязная кукла, тазик с водой, кружки на всех детей красного и зеленого цвета.

**Словарная работа:** личная гигиена, микробы, чумазая.

**Ход занятия:** Появляется кукла вся грязная, чумазая. Воспитатель читает стихотворение А. Барто.

- Ах ты, девочка чумазая,

где ты руки так измазала?

Черные

ладошки;

на локтях -

дорожки.

- Я на солнышке

лежала,

руки кверху

держала.

ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

- Ах ты, девочка чумазая,

где лицо ты так измазала?

Кончик носа черный,

будто закопченный.

- Я на солнышке

лежала,

нос кверху

держала.

ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на куклу? Какая она? (ответы детей). Вам нравится такая кукла. Дети: Нет. Воспитатель: И мне такая кукла не нравится. Вот сегодня на занятии мы будем говорить о правилах личной гигиене, чтобы нам не быть такими как эта кукла. Кто мне может сказать, что такое личная гигиена? *(ответы детей*) Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой своего тела, лица, рук, зубов, старается не быть замарашкой, как наша кукла Маша.

Воспитатель: Что нужно сделать нашей кукле Маше?

Дети: помыть руки и умыться.

Воспитатель: Давайте Машу научим правильно мыть руки? Кто расскажет и покажет как правильно надо мыть руки? (тазик с водой и мыло)

Дети: Закатать рукава, намочить руки, взять мыло, намылить руки до пены, затем смыть пену водой и вытереть насухо полотенцем.

Воспитатель: Ребята, смотрите, наша Маша стала чистой. Ребята, а когда надо мыть руки? Дети: Обязательно моют руки перед едой, после прогулки. А что будет, если не мыть руки? (ответы детей)

Стук в дверь. Появляется почтальон с посылкой в руках.

Воспитатель: Ребята, тут посылка для вас и письмо. «Здравствуйте ребята. Посылаю вам посылку, в ней предметы личной гигиены. Сразу посылку не открывайте, а попробуйте отгадать что там, с помощью загадок. С уважением Мойдодыр».

1.У нее с утра дела,

Чистить зубы до бела. *(зубная щетка)*

Воспитатель: А зачем нужно чистить зубы? Сколько раз в день нужно чистить зубы? Ребята, у каждого зубная щётка должна быть своя, и менять её надо через 2 месяца. Как вы думаете, почему? *(ответы детей)*

2. Мохната и кудрява,

Чисто мою вас ребята *(мочалка)*

Воспитатель: Зачем нам нужна мочалка? Когда мы ей пользуемся (ответы детей).

3.Я и гладко и душисто,

Вашу кожу мою чисто. (*мыло)*

Воспитатель: Почему нужно мыть руки с мылом? Может можно просто взять и сполоснуть руки водичкой? (ответы детей). Только мыло борется с микробами.

4.Возле зеркала на полке

Поселился хитрый ёж.

С ним расчешешь куклу Катю

И косичку заплетёшь.

Станет модною причёска,

Если трудится …. *(расчёска)*

Воспитатель: А вы знаете зачем нужно расчёсывать волосы? Может, это и нужно вовсе? *(ответы)*

5. Есть четыре уголка,

Ты сморкаешься в меня. (*носовой платок)*

Воспитатель: Как вы думаете, носовой платок должен быть у каждого свой, или можно дать его соседу, когда он ему необходим? *(ответы)*

6.Если в ванной ты собрался

Брызгаться, плескаться,

Мыться в душе, руки мыть,

Шумно умываться,

В мыльной пене полежать

И в воде погреться

Не забудь с собою взять

Большое…. *(полотенце)*

Воспитатель: полотенце должно быть у каждого своё. У нас в саду у детей своё у каждого, и у воспитателей тоже. Никто чужим полотенцем не вытирается. Почему? *(ответы)* Ребята, есть полотенца для рук и лица, есть для ног. Можно ли вытирать полотенцем для рук ноги? И наоборот?

Воспитатель: А сейчас я предлагаю **поиграть в игру «Ровным кругом»,** но не в простую, а с атрибутами личной гигиены. Дети встают в круг. В середине круга ребёнок, исполняющий роль мыла. Дети идут друг за другом по кругу, напевая песенку:

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки, дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывает полотенце (расчёска, зубная щётка, мочалка, носовой платок).

Воспитатель: Ребята, мы с вами выяснили, что предметы **личной гигиены** могут быть как индивидуальными, так и теми, которыми могут пользоваться все члены семьи. А сейчас, чтобы проверить, как вы запомнили то, о чём мы говорили, предлагаю поиграть в игру **«Чем я могу поделиться»**. Сейчас я буду показывать предметы личной гигиены, если их можно другим давать вы показываете зеленый кружок, если нельзя – то красный. Готовы.

Воспитатель: Давайте теперь составим основные правила личной гигиены:

* Умываться по утрам и вечерам.
* Мыть руки перед едой, после прогулки, после туалета.
* Чистить зубы нужно 2 раза утром и вечером,
* Ежедневно расчёсывать волосы,
* Стричь вовремя ногти.
* Следить за одеждой и ее чистотой.

**Подведение итогов.**

Воспитатель: О чем мы с вами сегодня говорили? Ребята, вы будете соблюдать правила личной гигиены? Вы поняли, как важно заботиться о себе, поддерживать тело в чистоте, быть опрятным, аккуратным, чистым, а значит быть **здоровым.** Потому что: «Чистота *–* **залог здоровья!»** Кукла обращается к детям, что они молодцы, теперь она – то, уж точно не забудет правила личной гигиены и прощается с детьми

**Занятие №6 «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»**

**Программное содержание:** Обобщить знания о значении зарядки, вызвать желание заниматься ей ежедневно. Развивать координацию движений, общую моторику, речевое дыхание. Учить детей следить за своим здоровьем, заботиться о нём. Закрепить с детьми части тела человека и расширять представление детей об упражнениях для разных частей нашего тела.

**Методические приемы:** беседа, игровой момент, вопросы к детям, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, загадки.

**Материал:**  игрушка Незнайки.

**Словарная работа:** Зарядка, гимнастика.

Раздаётся стук в дверь. Заходит Незнайка, у него голова опущена он стонет и вздыхает.

Воспитатель: Незнайка, почему ты такой грустный, вялый?

Незнайка:  Встал я сегодня очень рано, не выспался. Что же мне надо сделать, чтобы взбодриться?

Дети: нужно сделать зарядку.

Незнайка: А что такое – зарядка? Зачем она нужна? *(ответы детей)*

Воспитатель: Ребята, а вам нравится делать зарядку*? (ответы детей)*

Незнайка: Я не умею делать зарядку. *(отвечает грустно)*

Воспитатель: Не переживай, Незнайка, сейчас дети покажут тебе, как надо делать зарядку, а ты присоединяйся к ним.

Дети делают вместе с Незнайкой зарядку. Движения выполняются согласно тексту.

На зарядку дружно встали

Мы опять сидеть устали,

На зарядку дружно встали.

Руки в боки, смотрим вправо.

Поворот налево плавный.

(Повороты корпуса в стороны.)

Поднимаем мы колени,

Занимаемся без лени.

Поднимаем их повыше.

Может быть, коснёмся крыши?

(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)

Наклоняемся до пола.

Прогибаемся поглубже.

Вправо-влево три наклона.

Повторяем снова дружно.

(Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.)

От души мы потянулись,

(Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись.

(Дети садятся.)

На зарядку становись!

На зарядку становись!

Вверх рука, другая вниз!

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)

Повторяем упражненье,

Делаем быстрей движенья.

(Руки перед грудью, рывки руками.)

Раз — вперёд наклонимся.

Два — назад прогнёмся.

И наклоны в стороны

Делать мы возьмёмся.

(Наклоны вперёд, назад и в стороны.)

Приседания опять

Будем дружно выполнять.

Раз-два-три-четыре-пять.  
Кто там начал отставать?

(Приседания.)  
На ходьбу мы перейдём,

(Ходьба на месте.)

Заниматься вновь начнём.

(Дети садятся.)

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Сели и привстали.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Ноги крепче стали.

Вот так, вот так!

Сели и привстали.

Малыши, малыши —

Дружные ребятки.

Малыши, малыши

Сделали зарядку.

Воспитатель: Чтобы восстановить дыхание сделаем дыхательную гимнастику.

Сел на ветку снегирёк - взмахи руками

Ф-ф-ф - активно выдыхают

Снег пошёл и он промок, ф-ф-ф - коротко и мягко выдыхают

Ветерок, подуй слегка, обсуши нам снегирька

Фффф – продолжительный выдох.

Воспитатель: А что нам помогает делать зарядку? Сейчас я помогу вам на этот вопрос ответить. Я буду загадывать загадки, а вы попробуйте их отгадать:

1.Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

«Расскажите вот о чём-

Как вы стали силачом?»

Улыбнулся он в ответ:

«Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я … *(гантели)*.

2.Как солдата нет без пушки,

Хоккеиста нет без. *(клюшки)*

3.Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый. *(мяч)*

4.Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу. (*обруч)*

5.Когда апрель берёт своё

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через неё,

А она – через меня. *(скакалка)*

Воспитатель: Незнайка, ты чувствуешь себя бодрым после зарядки?

Незнайка: У меня сейчас хорошее настроение, я стал бодрым.

Воспитатель: Утром обязательно надо делать зарядку и тогда у вас будет хорошее настроение весь день. Зарядка даёт человеку силу, энергию, бодрость и красоту. Ребята, как вы думаете, зарядку нужно делать только утром?

Дети:Да, нет.

Воспитатель: Конечно, ребята, зарядку нужно делать в любое время. Вспомните, когда мы рисуем, устают пальцы рук и мы делаем пальчиковую гимнастику. Давайте покажем Незнайке, как делать пальчиковую гимнастику.

**Пальчиковая гимнастика «У Маланьи».**

У Маланьи у старушки (хлопки в ладоши).

Жили в маленькой избушке (сложить руки углом, показать избушку).

Десять сыновей, (показать десять пальцев)

Все без бровей, (показать пальчиком брови)

Вот с такими ушами, (показать ушки)

Вот с такими носами (показать носик)

Вот с такими усами, (очертить пальцами усы).

Вот с такой головой, (очертить большой круг вокруг головы).

Вот с такой бородой! (показать руками большую окладистую бороду)

Они не пили, не ели, (одной рукой поднести ко рту «чашку», другой – «ложку»).

На Маланью все глядели, (Держа руки у глаз похлопать пальцами, как ресницами).

И все делали вот так… (хлопки в ладоши)

Воспитатель: Незнайка, понравилось тебе так с нами с пальчиками играть. А мы много знаем пальчиковых игр. Незнайка, а когда устают глазки, можно делать гимнастику для глаз. Вот посмотри и за нами повторяй.

**Гимнастика для глаз.**

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

Воспитатель: Ну как, глазки отдохнули? Незнайка для каждой части тела есть специальная зарядка.

**Подведение итогов.**

Воспитатель: Ребята, о чём мы сегодня говорили? (*ответы детей)*

Воспитатель: Зачем нужно делать зарядку?

Дети: Она укрепляет здоровье, даёт силу, красоту, бодрость и хорошее настроение.

Для каких частей тела мы делали зарядку? (*ответы детей)*

Воспитатель: Незнайка, не забывай делать по утрам зарядку. И вы ребята, делайте зарядку, и здоровье будет в порядке.

**Список литературы:**

1.Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика **оздоровления (дошкольный возраст**): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. - 296 с.

2. Новикова И. М. **Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.** Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 96 с.

3. Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки для **здоровья для детей 5-8 лет**. – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003. – 144 с.

4. Шорыгина Т. А. беседы о **здоровье:** Методическое пособие. – М.: ТЦ СФЕРА, 2011. – 64 с.

5. **Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях:** Учебное пособие / Под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. – Спб.: *«ДЕТСТВО-ПРЕСС»*, 2006. – 171 с.

6. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная **общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред.** Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.- 304 с.

7. К. Ю. Белая, В. Н. Зимонина, Л. А. Кондрыкинская, Л. В. Куцакова, С. И. Мерзлякова, В. Н. Сахарова Как обеспечить безопасность **дошкольников:** Конспекты занятий по **основам безопасности детей дошкольного возраста**: Кн. Для воспитателей дет. сада – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2001. – 94 с.

8. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. **Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века.** – М.: АРКТИ, 2001. – 78 с.

9. Маханева М. Д. Воспитание **здорового ребенка**: пособие для практических работников детских **дошкольных учреждений**. 2-е изд. испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 108 с.