Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад № 369"

**Проект «Страна здоровья»**

**(средняя группа)**

 Разработал:

 воспитатель Панкратова Т. Ф.

г. Нижний Новгород

2022 г

**Проект:** «Страна здоровья»

**Доминирующая деятельность:** познавательно – игровой

**Количество участников**: групповой

**Характер контактов:** среди одной группы

**Проблема:** слабые представления дошкольников об основах здорового образа жизни, незаинтересованность детей и их родителей в организации двигательной активности.

**Программное содержание:** Содействовать воспитанию потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

 Способствовать формированию представлений о необходимых человеку веществах и витаминах; расширению представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Способствовать формированию представлений о здоровом образе жизни.

 Содействовать развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

**Актуальность проекта:** потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддаётся воздействиям окружающей среды. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитывать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте. Дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

**Объект проекта:** детская игровая, познавательная, двигательная деятельность

**Предмет проекта:** совокупность методов, приёмов и средств, направленных на формирование основ здорового образа жизни дошкольников.

**Цель проекта:** формировать основы здорового образа жизни дошкольников.

**Задачи проекта:**

- Содействовать воспитанию потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

- Способствовать формированию представлений о необходимых человеку витаминах; расширению представлений о важности для здоровья гигиенических процедур, движений.

- Способствовать формированию привычки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

- Содействовать закреплению умения пользоваться расческой, носовым платком;

- Способствовать формированию умения ползать, подлезать, перелезать через предметы;

- Содействовать формированию интереса и любви к спорту; развитию представлений о некоторых видах спорта.

**Время выполнения:** краткосрочный

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

**Развивающая предметно-пространственная среда проекта:** иллюстрации, раскраски и сюжетные картинки по теме проекта; материалы для изобразительной деятельности; детская художественная литература; дорожки для массажа ног, дуги для подлезания, маски для подвижных игр.

**Предполагаемый продукт проекта:** альбом рисунков «Зарядку делаю с утра – здоровым буду я всегда!»; нестандартное физкультурное оборудование.

**Список литературы:** Е. С. Анищенкова «Пальчиковая гимнастика»; М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»; Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»; Э. Я. Степаненкова, Т. Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду»; А. В. Бондаренко «Сказки – помогайки для малышей».

**Содержание проекта:**

Подготовительный этап

1. Информирование родителей, активизация к активному участию в проекте

2. Консультация для родителей «Подвижные игры дома» (на сайте ДОУ);

3. Разработка плана реализации проекта

4. Подбор материала, пособий по теме

5. Подбор наглядного материала, иллюстраций, раскрасок

6. Подбор музыкального репертуара

Основной этап

|  |  |
| --- | --- |
| 14. 11 | **Утренняя гимнастика** «Поход в осенний лес»**Беседа** «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»**Цель:** дать понятие о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они содержаться.**Д/И** «Определи вредные и полезные продукты»**Цель:** формировать представления о разнообразии продуктов, их пользе для здоровья человека и входящих в их состав витаминах; **П/И** «Мышеловка»**Цель:** развитие двигательной активности детей |
| 15. 11 | **Утренняя гимнастика** «Поход в осенний лес»**Д/И** «Полезные и вредные продукты»**Цель:** продолжать формировать представления о здоровой и вредной пище; продолжать знакомить детей с полезными и вредными продуктами; формировать представления о пользе натуральных продуктов, о вреде газированных напитков, сухой и острой пище.**Дыхательная гимнастика** «Погрейся»**П/И** «Ловишки из круга»**Цель:** развитие умения детей согласовывать движения со словами; упражнять в беге с увёртыванием и ловле. |
| 16. 11 | **Утренняя гимнастика** «Поход в осенний лес»**Просмотр мультфильма** «Зайчонок и муха»**Раскрашивание** «Овощи и фрукты»**Цель:** формировать представления о пользе натуральных продуктов; развивать мелкую моторику рук и координацию движения пальцев рук.**Чтение произведения Тувим Юлиан** «Овощи»**Цель:** формировать представления о пользе натуральных продуктов и правильного питания |
| 17. 11 | **Утренняя гимнастика** «Поход в осенний лес»**Совместное изготовление плаката** «Правильно питайся – здоровым оставайся»**Цель:** закреплять знания детей о полезных и вредных продуктах. **НОД** «Прикатился Колобок»**Цель**: упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползанье на четвереньках; формировать интерес к занятиям физической культурой.**Дыхательная гимнастика** «Каша кипит» |
| 18. 11 | **Утренняя гимнастика** «Поход в осенний лес»**Беседа** «Предметы личной гигиены»**Цель:** формировать представления о важности для здоровья гигиенических процедур.**Д/И** «Определи на ощупь предметы личной гигиены»**Цель:** закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, словесно - логическое мышление, память.**П/И** «Перелёт птиц»**Цель:** активизация двигательной активности; развитие реакции на словесные сигналы. |
| 21. 11 | **Утренняя гимнастика** «Жучки паучки»**Словесная игра** «Это я, это я, это все мои друзья»**Цель:** познакомить детей с предметами личной гигиены, закрепить навыки использования в быту, формирование представлений о гигиене у воспитанников;**Просмотр мультфильма «Мойдодыр»****Цель:** формирование устойчиво-положительного отношения к культурно-гигиеническим навыкам.**Чтение** А. В. Бондаренко «Сказки – помогайки для малышей». «Зачем надо умываться?» «Зачем чистить зубки?»**Цель:** воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом. |
| 22. 11 | **Утренняя гимнастика** «Жучки паучки»**Д/И «Собери картинки»****Цель:** Формирование культурно - гигиенических навыков у детей дошкольного возраста; расширять представления о правилах личной гигиены и необходимости гигиенических процедур.**Физкультминутка** «Моем руки»**Загадывание загадок о предметах личной гигиены****Цель:** Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять знания детей в знании предметов личной гигиены и их назначении.**Чтение** А. В. Бондаренко «Сказки – помогайки для малышей». «Зачем надо стричь ногти?», «Зачем надо мыть руки?»**Цель:** воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом |
| 23. 11 | **Утренняя гимнастика** «Жучки паучки»**Проведение НОД по физкультуре** «Весёлые зайчата»**Цель:** упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.**П/И** «Гори, гори ясно»**Цель:** развивать у детей ориентировку в пространстве.**Дыхательная гимнастика** «На турнике» |
| 24. 11 | **Утренняя гимнастика** «Жучки паучки»**Просмотр мультфильма «Ради здоровья»****Цель:** создание позитивного отношения к физической культуре.**Загадывание загадок о спортивном инвентаре****Цель:** Расширять кругозор детей. Развитие знаний о спортивном инвентаре. Формировать интерес у детей к физической культуре и спорту.**П/И** «Спрячь руки за спину»**Цель:** развитие быстроты реакции на сигнал; упражнять в беге, ловле. |
| 25. 11 | **Утренняя гимнастика** «Жучки паучки»**Досуг** «Мы растём здоровыми, сильными, весёлыми»**Цель:** формировать представления о здоровом образе жизни |
| Взаимодействие с родителями | * Совместное составление альбома рисунков «Зарядку делаю с утра – здоровым буду я всегда!»
* Рекомендовать комплекс утренней гимнастики «Детские ладошки» (на сайте ДОУ)
* Совместное обогащение РППС нестандартным физкультурным оборудованием
 |

Заключительный этап

1. Досуг «Мы растём здоровыми, сильными, весёлыми»

2. Создание папки-передвижки для родителей «Физическое воспитание дошкольников»

3. Подведение итогов проекта

**Методическое обеспечение проекта:**

**Конспект НОД по физическому развитию**

**«Весёлые зайчата»**

**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.

Ход:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структура НОД | Деятельность воспитателя | Деятельность детей |
| Вводная часть | - Ребятки, отгадайте загадку.*Это что за зверь лесной**Встал, как столбик под сосной!**И стоит среди травы –**Уши больше головы?* - Правильно, это зайчик. А вы хотите сегодня побыть зайчиками?- Тогда, повернулись на право, по кругу шагом марш!Отправляемся в поход,Много нас открытий ждёт!Мы шагаем друг за другомЛесом и осенним лугом!- А сейчас зайчишки побежали на носочках.- Ребята, а теперь, чтоб волк нас не услышал, пошли на носочках. | Отгадывают загадку-ДаХодьба в колонне по одному, ходьба с поворотомБег врассыпную.Ходьба на носках. |
| ОРУ | - На поляну вышли дружно,зайчикам размяться нужно,и с хорошей подготовкойстанет зайчик сильным, ловким! | 1. «Потягушечки»И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу.В.: поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить руки.(5 - 6 раз)2. «Лапками похлопаем»И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.В.: присесть, руки вперёд, хлопнуть в ладоши, выпрямиться.(4 - 5 раз)3. «Потянулись»И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясВ.: руки в стороны, наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков, выпрямиться.(4 - 5 раз)4. «Полежали на полянке»И.п.: лёжа на спине, руки прямые за головуВ.: согнуть ноги в коленях, обхватить их руками.(4 – 5 раз)5. «Поскакали зайки»И. п.: - ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища.В.: прыжки на двух ногах – ноги врозь, руки в стороны. (на счёт 1- 8, 2 – 3 раза) |
| Основные движения | - Зайки в огород пойдутИ морковки там найдут.Трудный путь впередиДальше ветки на путиТы под веткой проскочи.- Чтоб морковку получить нужно мячик прокатить. | Прыжки на двух ногах через 5- 6 линий (повторить 2- 3 раза)Прокатывание мячей друг другу (10 – 12 раз)И. п.: стойка на коленях |
| Игровое упражнение | - Молодцы, зайчики полные корзиночки набрали морковки.Слышу, слышу, ходит по лесу хитрая лиса. Зайки в домик убегайте и от рыжей все спасайтесь. | Подвижная игра «Лиса и зайки»Дети – зайчики находятся на одной стороне зала, за чертой. На противоположной стороне зала находится лиса. Дети, выполняют действия по музыку «Зайка прыгал, прыгал», прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд навстречу лисе: (дети приседают на корточки)Лиса: я лисичка - хвостик рыжийСтану к елочке поближеВсех зайчат перехитрю,А сама плясать пойду(зайчики убегают, а лиса догоняет) (повторяется 2 раза) |
| Заключительная часть | Молодцы зайки,Зайки – побегайки.От лисы все мы убежали,И немножечко устали!Встанем все мы отдохнёмИ по кругу все пойдем! | Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями |

**Конспект НОД по физическому развитию**

**«Прикатился в гости колобок»**

**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползанье на четвереньках.

Ход:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структура НОД | Деятельность воспитателя | Деятельность детей |
| Вводная часть | - Ребята, к нам в гости прикатился колобок, и говорит, что очень хочет с вами поиграть.- Становитесь друг за другом, и пойдём мы ровным кругом.- Очень весело, игриво покатился колобок Он от бабушки ушел, и от дедушки ушел.Покатился, заблудился непослушный колобок! | Ходьба по кругу, по сигналу меняют направление.- Ходьба, с высоким подниманием колена.- Бег врассыпную |
| ОРУ | - Молодчина бабка наша,Колобка не найдешь краше,Белый, сдобный, круглый он,На сметане он мешен.- А сейчас все дружно, вместе присядаем с колобком.- Ох, горячий колобок. Положим его остудиться.- Остудили колобок, пришло время поиграть.- А сейчас покажем колобку, как прыгают зайки, поскачем около него. | 1. «Вверх - вниз»И. п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.В.: поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч.(4 - 5раз)2. «Присели - встали»И. П.: ноги на ширине ступни, мяч у груди.В.: присесть, мяч вынести вперёд, подняться.(5 - 6 раз)3. «Положи колобок»И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.В.: наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой.(6 раз)4. «Подними и опусти»И.п.: лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой.В.: согнуть колени, коснуться их мячом.(5 – 6 раз)5. «Прыг - скок» И. п.: - ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, мяч на полу.В.: прыжки на двух ногах в обе стороны (3 – 4 раза), с небольшой паузой между серий прыжков. |
| Основные движения | - Ребятки, колобок посмотрел, как вы прыгаете и тоже захотел поскакать.- Катится, катится колобок, а навстречу ему волк, давайте спрячемся от волка в норе – подлезание под дуги на четвереньках. | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10 – 12 раз) 2. Подлезание под дуги с опорой на ладони и колени. |
| Игровое упражнение | - Молодцы, ребятки! Колобку так понравилось с вами заниматься, что он хочет ещё и поиграть с вами. | Подвижная игра «Лиса и колобки»На одной стороне зала находятся «колобки» - дети. На противоположной стороне зала – «нора» лисы. Всё свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой. По сигналу воспитателя «колобки» выходят из домика, бегают по двору. По сигналу «лиса» - колобки убегают. «Лиса» старается поймать «колобков». Не успевшего спастись «колобка» она уводит в свою «нору». |
| Заключительная часть | Молодцы колобки,От лисы все мы убежали,И немножечко устали!Встанем все мы отдохнёмИ по кругу все пойдем! | Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями |

**Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»**

**Цель:** дать понятие о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они содержатся.

**Ход:** - Ребята, сегодня к нам в гости пришла кукла Маша, а пришла она не просто так, а спросить у нас совет. У ее младшей сестренки разболелся живот, потому что она съела целую коробку конфет.

- Ребята, можно ли съедать целую коробку конфет за раз?

- Давайте вместе с вами разберемся, какая пища полезная, а какая вредная и подскажем Маше, как вылечить сестренку.

- Ребята, как вы думаете, зачем человеку нужна еда? *(Чтобы расти,****быть сильным и здоровым****)*.

Если дети затрудняются ответить, задать наводящие вопросы.

- Правильно, ребята, еда нужна для того, чтобы расти.

- А вся ли еда полезна для нашего **здоровья**.

- Скажите, какие полезные продукты вы знаете?

- Да эти продукты очень полезны, потому что в них находятся **витамины.**

Сейчас я вам расскажу, какие **витамины** есть и для чего они нужны.

**Есть витамины, которые** содержатся в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке.

**Другие витамины** находятся в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице, горохе.

**Есть витамины, которые** помогают бороться с простудой. Они содержатся в цитрусовых *(апельсинах, лимонах, капусте, луке, редисе, смородине)*.

Воспитатель показывает называемые продукты на картинках.

- Вот сколько много полезных продуктов я назвала. А теперь подумайте, шоколадки, чипсы, газированная вода- это полезные продукты?

- Да, ребята, эти продукты вредны для **здоровья.** Если много их есть- можно заболеть, как сестренка Маши.

- Теперь, дети, давайте немного поиграем. У меня на столе есть зеленая тарелочка и красная. В зеленую мы положим полезные продукты, а в красную вредные.

Воспитатель приглашает детей к столу, где заранее разложены картинки с продуктами. Дети, по очереди подходят к столу, решают в какую тарелку положить картинки. Когда все картинки разложены, дети садятся на стульчики. Воспитатель вместе с **детьми разбирает,** правильно ли разложены картинки, если нет, просит детей объяснить почему.

- Молодцы, ребята, теперь Маша и мы узнали, какие продукты полезны для нашего **здоровья,** а какие наоборот вредные. Маша говорит вам *«спасибо»* за помощь, она обязательно передаст своей сестренке, что нужно есть, чтобы **быть здоровым и не болеть.**

**Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»**

**Цель:** Формирование представлений о здоровой и вредной пище; продолжать знакомить детей с полезными и вредными продуктами; формировать представления о пользе натуральных продуктов, о вреде газированных напитков, сухой и острой пище.

**Ход:** -Ребята, Вы, когда утром приходите в детский сад, что говорите взрослым?

- Да, вы говорите «Здравствуйте»! А как думаете, что это значит?

- Правильно, вы пожелали здоровья. Что такое здоровье? *(ответы детей)*

- Здоровье – это самое дорогое, что есть у нас.

- А вчера я получила смс сообщение от нашего друга Незнайки, в котором он пишет, что в его Цветочной стране многие человечки заболели, жалуются на боли в животе. Как вы думаете почему у них болят животы? Что случилось?

-Да, они ели вредные продукты. Я попросила Незнайку выслать нам в детский сад посылку с теми продуктами, которые они очень часто едят. И эту посылку мы ждём с минуты на минуту.

(Раздаётся стук в дверь, воспитатель забирает посылку, дети смотрят, что там находится: чипсы, кола, кириешки, конфеты-леденцы и т. д.)

-Ребята, вы видите, какую еду чаще всего едят цветочные человечки. Как можно её назвать?

- Правильно, это вредная пища.

-Ребята, а почему эта пища вредная?

-Правильно, в данных продуктах много вредных добавок: соль, перец, и другие вредные вещества, которые раздражают желудок и вызывают боль. Поэтому и заболели наши друзья.

-А как вы думаете, как мы можем помочь человечкам?

- Я предлагаю отправить человечкам посылку с полезными продуктами.

А какие полезные продукты вы знаете? *(каша, суп, молоко, кефир, сыр, рыба, орешки, мёд)*

-Ребята, а вы знаете, что раньше люди кушали только здоровую полезную пищу и сочинили пословицы и поговорки о полезных продуктах.

-Щи да каша пища наша!

-Хорош пирожок - внутри творожок!

-Не красна изба углами, а красна пирогами!

А сейчас, ребята, я вам предлагаю поиграть в игру *«*Полезные и вредные продукты*»* - если на экране полезный продукт - мы встаём и хлопаем в ладоши, если вредный, мы садимся на корточки и держимся за животики, как будто они у нас болят)

На экране появляются картинки, проводится игра.

(Воспитатель и дети подходят к стенду, где находятся картинки с полезными и вредными продуктами, дети собирают посылку с полезными продуктами.

- Итак, ребята, наша посылка готова, вечером, когда я пойду домой, я зайду на почту и отправлю её Незнайке.

**Беседа «Предметы личной гигиены»**

**Цель:** формировать умения различать и называть **предметы личной гигиены:** мыло, полотенце, зубная щетка, зубная паста, расческа.

**Материал и оборудование:** посылка с **предметами личной гигиены:** мыло, зубная паста, зубная щётка, расчёска, полотенце.

-Ой, ребята, когда я утром пришла, а вас ещё не было, мне принес почтальон посылку.

Хотите узнать, от кого она?

- Он умывальников начальник и мочалок командир.

И если вы ленитесь мыться, он будет мылить вас до дыр.

Возьмет он мыло нежное, душистое

Отмоет вас он тщательно и чисто.

Почистит ваши зубки порошком и причешет гребешком.

- Правильно, это посылка от Мойдодыра. *(открывает ящик)*

Но здесь еще и письмо. Вот что он пишет: «Я – Великий Умывальник, Знаменитый Мойдодыр. Умывальников начальник и мочалок командир. Дорогие мои дети! Я пишу вам письмо: я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо. Все равно, какой водою - из реки, из колодца, или просто дождевой! Нужно мыться непременно утром, вечером и днем, перед каждою едою, после сна и перед сном»

- А еще Мойдодыр спрашивает, моете ли вы свои руки и лицо? Когда? А зачем это нужно делать? *(ответы****детей****)*.

Давайте сейчас с вами и поговорим о чистоте, и о том, что для этого нужно, чтобы нам не было стыдно перед Мойдодыром, который так заботится о нашем здоровье.

 «Дорогие ребята! Я посылаю вам посылку. В ней находятся интересные загадки и к ним отгадки. Постарайтесь разгадать загадки. Желаю удачи. До свидания. Ваш Мойдодыр».

- Ну что, ребята, отгадаем загадки? Из посылки достаются **предметы.**

**Дидактическая** **игра**«**Определи на ощупь**»

**Цель:** закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, словесно - логическое мышление, память.

**Ход:** (В посылке лежат **предметы личной гигиены:** мыло зубная паста, зубная щётка, расчёска, полотенце).

Игровые действия: В посылке лежат несколько **предметов.** Никто из **детей не знает о них.** Вызванный ребёнок, опустив руку в мешочек и нащупав один из **предметов,** рассказывает о нём.

Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. *(Мыло)*

1 ребенок достает мыло.

Воспитатель: Ребята, что это?

Дети: Мыло.

Воспитатель: Посмотрите внимательно на мыло и опишите его. Какое Мыло?

Дети: Гладкое, белое, твердое, душистое.

Воспитатель: Для чего нужно мыло?

Дети: Мыло нужно для того, чтобы умываться: мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы быть чистыми, уничтожать микробы.

У неё с утра дела

Чистить зубы до бела. *(зубная щётка)*

3 ребенок достает зубную щетку.

Воспитатель: Для чего нужна зубная щетка?

Дети: Для того чтобы чистить зубы.

Воспитатель: А когда мы чистим зубы?

Дети: Утром и вечером.

Воспитатель: А какая зубная щетка бывает?

Дети: Разноцветная, с щетинками, пластмассовая, детская и взрослая.

Я не сахар, не мука

Но похож на них слегка

По утрам всегда я.

На зубы попадаю. *(зубная паста)*

4 ребенок достает зубную пасту.

Воспитатель: А это что такое?

Дети: Зубная паста.

Воспитатель: Какая она?

Дети: Ароматная, вкусная, мягкая.

Воспитатель: А для чего зубная паста нам нужна?

Дети: Чтобы чистить зубы.

Бабушка Ненила мне вот что говорила

Пушистое, цветастое

Веселое, махровое!

Вытирай по суше, и лицо и уши. *(полотенце)*

6 ребенок достает полотенце.

Дети: Полотенце.

Воспитатель: Зачем нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки и лицо.

Воспитатель: А какое полотенце?

Дети: Мягкое, пушистое, розовое, махровое.

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Лягут волосы рядком. *(расческа)*

7 ребенок достает расческу.

Воспитатель: А кто знает, для чего нужна расческа?

Дети: Чтоб волосы расчесывать, и чтоб быть опрятными и аккуратными.

Воспитатель: Из чего сделана расческа?

Дети: Из дерева или пластмассы.

Воспитатель: Вот мы и разобрали, что лежит в почтовом ящике. А вы знаете, как одним словом называются все эти **предметы**? ***«Предметы личной гигиены»***

Воспитатель: Ребята, вы знаете, как правильно мыть руки?

А сейчас давайте встанем в круг и покажем, как мы умеем правильно мыть руки и лицо.

Надо нам перед едой *(все дружно шагаем)*

Мыть руки с мылом и водой *(намыливаем руки)*

Чтобы злой презлой микроб *(Пазы руками)*

Не забрался к нам в живот. *(Гладим живот)*

Водичка, водичка, *(открываем ладошки вверх)*

Умой мое личико. *(Как бы дотрагиваемся до лица)*

Чтобы глазки блестели, *(дотрагиваемся до глаз)*

Чтобы щечки розовели, *(круговыми движениями щеки)*

Чтоб смеялся роток *(улыбаемся)*

И кусался зубок *(показываем зубки)*.

Воспитатель: Ребята, а ещё я в посылке нашла телеграмму. Наверное тоже от Мойдодыра. Послушайте:

"Полотенцем моют руки", "Расчёской вытираются", "Зубной щёткой намыливают тело", "Мылом причёсываются".

-Ой, ребята, что-то я не поняла, кажется, Мойдодыр всё перепутал. Давайте вместе попробуем разобраться:

-полотенцем *(что делают)*.

-Расчёской.

-Зубной щёткой.

-Мылом.

-Вот какую смешную телеграмму нам прислал Мойдодыр.

Воспитатель: Какие вы молодцы, ребята! Какие предметы личной гигиены мы с вами узнали?

Обязательно ли нужно мыть руки перед едой? А чистить зубки утром и вечером?

**Чтение рассказов**

**А. В. Бондаренко «Сказки – помогайки для малышей»**

**Зачем надо умываться? Медвежонок, который не любил умываться**

В одном дремучем лесу жил медвежонок (имя ребенка). У него было много друзей, но очень медвежонок был ленивый. Любил поспать до обеда, а когда вставал, ему было лень даже умываться, очень уж он это дело не любил. Поэтому очень часто медвежонок с утра сразу бежал к друзьям на улицу играть. Вот раз медвежонок не умылся, второй, третий, а потом и вовсе решил, что не к чему ему время на всякую ерунду тратить, лучше по дольше с друзьями в мячик поиграть.

Вышел как-то утром медвежонок к друзьям, а они его не узнают, хочет он с ними в мяч поиграть, а его в игру не берут, говорят: медвежата с поросятами не играют. Заплакал медвежонок, загрустил и пошел домой к маме.

Увидела его мама медведица и говорит: здравствуй, поросенок, ты пришел к нам в гости? Мама, мама, да это же я, медвежонок! — закричал медвежонок. Какой же ты медвежонок, вот посмотри в зеркало — сказала мама медведица. Посмотрел медвежонок на себя в зеркало и увидел там не медвежонка, а самого настоящего поросенка, с пяточком. Побежал он тогда в ванну, и начал отмывать лицо и лапки! А когда отмыл снова увидел в зеркале пушистого медвежонка.

Обрадовалась мама медведица, обняла медвежонка и поцеловала. Выбежал медвежонок на улицу, и друзья его сразу узнали и позвали с собой играть, а вечером все пошли к медвежонку в гости, пить чай с конфетами. С тех пор медвежонок никогда не забывает умываться!

**Зачем надо чистить зубки? Мышонок и зубная фея**

В норке под полом жил мышонок (имя ребенка). Каждый вечер мама мышь ходила с мышонком гулять в парк. Там мышонок катался с горки, висел на турнике, а когда приходило время возвращаться домой, он просил маму мышь что-нибудь ему купить. И очень часто это были конфетки.

Придя домой мама начинала готовить малыша мышонка ко сну, расстилала его кроватку, а мышонок в это время шел в ванную, чтобы умыться и почистить зубки. Но чистить зубки мышонок не любил, щетка была колючая, а паста очень пенилась. Да и в ванне находилось много других увлекательных дел, например таких, как попускать мыльные пузыри или переливать воду из одной чашечки в другу. Потом мышонок бежал в кровать слушать мамины сказки, а зубки так и оставались не чищенными.

Проснулся мышонок как-то ночь от того что его зубки очень сильно болели. Он хотел позвать маму, но не смог вымолвить ни слова, так ему было больно! И тут его комната озарилась волшебным светом и в комнату влетела фея, это была не простая фея, а зубная.

Она посмотрела на мышонка, взмахнула своей волшебной палочкой и зубки у мышонка сразу болеть перестали. Мышонок обрадовался, но тут зубки заговорили: забери нас, зубная фея! Мышонок нас не любит, он за нами не ухаживает, не чистит нас, от нас плохо пахнет, на нас поселяются злые микробы, которые живут в конфетах, они разрушают и портят нас.

Фея укоризненно посмотрела на мышонка, ему было очень стыдно. Но он совсем не хотел остаться без зубиков, ведь тогда совсем не получится ничего съесть! И мышонок дал зубной феи самое честно при честно слово. Что теперь будет чистить зубки утром и вечером и стараться не есть конфеты. Теперь он за ними ухаживает, с зубками дружат и зубки больше не болят и уходить не хотят

**Зачем надо мыть руки? Про микроба Фёдора**

Жил был микроб Федор. Он был таким маленьким, что его практически невозможно было увидеть. Он был очень аккуратным и воспитанным микробом. Носил большую шляпу и длинный плащ. Федор, никогда не пытался попасть в рот сам, потому что знал, окажись он там, тотчас же полезные бактерии ребенка или взрослого, в рот которого он попал, устраивали против него войну. Всячески пытаясь выгнать микроба Федора.

Но многие ребята так и норовили отправить Федора прямиком в рот. Поиграют они, например, на улице в песочнице, покатаются на качели, погладят собаку, и оказывается микроб Федор у них на руках. Бегает по рукам, просит, чтобы его водичкой смыли, очень не хочет Федор в рот попадать. Но некоторые забывали руки помыть после улицы и сразу садились кушать. Тогда микробу ничего не оставалось делать, как отправится в рот. Нет, ну конечно иногда он успевал спрыгнуть и в рот не попадал, но так было не всегда.

Вот однажды не успел Федор с грязных рук спрыгнуть и попал прямо в рот. А там не удержался за язык и провалился прямо в животик. Сразу начали в него кидать кусочками яблок, печенек и поливать теплым чаем целая армия полезных бактерий.

И от этой войны у мальчика, который руки не помыл и микроба Федора проглотил, начал болеть животик. Позвал он на помощь маму. А мы же знаем, что каждая мама — это настоящая волшебница. Погладила она мальчику животик, дала волшебное лекарство. И выскочил микроб Федор наружу.

Теперь тот мальчик всегда ручки моет, чтобы микроб Федор к нему в животик больше не попадал. А сам микроб дол сих пор живет на грязных руках, очень любит, когда его смывают водичкой и трут вкуснопахнущим мылом. Ведь это для него самое настоящее приключение.

**Зачем надо стричь ногти? Зайкины ноготочки**

Жил был зайчик (Имя ребенка). Мама зайчиха каждую неделю подстригала зайчику ногти на лапках, но зайчик очень это дело не любил и каждый рак капризничал, кричал и плакал. Мама зайчиха очень расстраивалась, когда ее любимый зайчонок вел себя как бешеный змеенок, и однажды решила больше не подстригать ему ноготочки.

Прошла неделя, прошла другая, зайчик ногти не стрижет, а они уже и за деревья, да кусты цепляться начали. И вот выпал в лесу снег, наступила зима, позвали зайку друзья в снежки играть, да с горки кататься. Стал зайка собираться: хотел он взять рукавички, а они шмыг и убежали от него, хотел он взять шарфик, а он в окно змейкой уполз, хотел зайка ботиночки одеть, а они за дверь убежали. Очень зайке гулять хотелось, а на улице так холодно, что без теплых вещей не выйдешь, потому что можно заболеть и тогда придется долго сидеть дома и никуда не выходить, пить не вкусные лекарства и ставить уколы. Заплакал зайка и стал звать маму. — Мама, мама, что случилось? Почему от меня все вещи убегают? — спросил зайка. — А ты посмотри на свои лапки, какие у тебя ногти длинные выросли, это уже не ногти, а настоящие когти! Вот ты ими все свои вещи и распугал. — сказала мама зайчиха.

Зайка попросил маму подстричь ему ногти, и как только их подстригли, рукавички, шарфик и ботиночки сами на зайку оделись. И счастливый зайка (имя ребенка) побежал гулять.

**Загадки «Предметы личной гигиены»**

Ускользает как живое,
Очень юркое такое.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

Целых 25 зубков,
Для кудрей и хохолков.
И под каждым, под зубком –
Лягут волосы рядком.

Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою -
Что это такое?

Тёплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов.

Мною можно умываться.
Я умею проливаться.
В кранах я живу всегда.
Ну, конечно, я —

Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.

Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю.

**Досуг «Мы растём здоровыми,  сильными,  весёлыми!»**

**Цель:** формировать представления о здоровом образе жизни

**Задачи:**

1. способствовать воспитанию культурно – гигиенических навыков;
2. развивать и совершенствовать двигательные навыки детей;
3. развивать ловкость, быстроту, координацию движений, внимание;
4. вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на физические упражнения;
5. формировать интерес и любовь к спорту.

**Оборудование**: кукла Незнайка, картинки с изображением предметов личной гигиены, аудиозапись музыки

**Ход развлечения:**

Стук в дверь. В группу входит грустный Незнайка.

**Воспитатель:** Здравствуй Незнайка! Почему ты такой грустный, что у тебя случилось?

**Незнайка:** у меня заболел живот и зубы, я собрался к доктору, но боюсь идти, вдруг мне сделаю укол. У доктора знаете, какой шприц большой!

**Воспитатель:** А почему у тебя болит живот и зубы? Ты наверное не мыл руки перед едой и не чистил зубы?

**Незнайка:** А что, надо было? А я и не знал.

**Воспитатель:** Ребята, давайте научим Незнайку следить за своим здоровьем?

**Воспитатель:** Скажите, с чего должно начинаться утро здорового ребёнка?

**Дети:** С зарядки

**Воспитатель:** Правильно, ребятки!

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым,

И весёлым целый день!

**Воспитатель:** Ребятки, давайте мы покажем Незнайке, как мы умеем делать зарядку?

А ты Незнайка повторяй за нами.

(Гимнастика «Смешной фотограф» № 163, стр. 109)

**1.** Ходьба в колонне по одному (15 секунд)

 Бег врассыпную (20 секунд)

 Ходьба в колонне по одному (10 секунд)

**2. «Здравствуйте»**

И. П. – основная стойка.

В.: наклоны головы вперёд. (5 раз)

**3. «Проснулись»**

И. П.: - стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах.

В.: - руки поднять вверх, встать на носочки. (6 раз)

**4. «Мы ловкие»**

И. П. – лёжа на спине, руки на полу над головой.

В.: - поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. (5 раз)

**5. «Мы выносливые»**

И. П. – лёжа на животе, руки на полу перед головой.

В.: - оторвать руки от пола. (5 раз)

**6. «Мы здоровые»**

И. П. – основная стойка, руки на поясе.

В.: 10 – 15 прыжков, чередовать с ходьбой.

**7. Дыхательное упражнение «Шагом марш»**

В.: ходьба с высоким подниманием колен.

**Воспитатель:** Ну вот мы и сделали зарядку. Но для того, чтобы быть здоровыми, этого мало. Скажите, что же ещё обязательно нужно делать утром?

**Дети:** умываться

**Воспитатель:** Правильно, ребятки.

Надо, надо умываться по утрам и вечерам

А нечистым трубочистам стыд и срам!

**Воспитатель:** Незнайка, а ты знаешь, что для этого нам пригодится?

**Незнайка:** Наверное, карандаши, или игрушка какая - то!

**Воспитатель:** Ребятки, как Вы думаете, правильно Незнайка говорит? Давайте расскажем Незнайке, какие у нас есть предметы личной гигиены.

**Дети:** перечисляют предметы личной гигиены.

**Воспитатель:** Молодцы, ребятки! Незнайка, ты всё запомнил?

**Воспитатель:** А сейчас, ребятки, я предлагаю Вам поиграть, и показать Незнайке, как хорошо мы знаем предметы личной гигиены. Мы сейчас поделимся на две команды, и вам нужно будет выбрать только те, предметы, которые относятся к предметам личной гигиены. (Проводится игра под музыку).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Незнайка, а ты знаешь, чтоб здоровым оставаться нужно не только умываться, но и правильно питаться.

**Незнайка:** Точно, точно! Вот и доктор мне что – то такое говорил. Даже на бумажке написал, только я сам разобраться не смог. Что – то надо есть, что – то нет, ничего не понятно. Может Вы мне поможете разобраться?

**Воспитатель:** Ну, что, ребята, поможем Незнайке разобраться с полезными и неполезными продуктами?

Тогда будьте внимательнее. Я сейчас буду называть еду, если она полезная, то вам нужно похлопать в ладоши, а если вредная, то потопать ногами.

**Игра «Да и нет»**

*Каша – вкусная еда, это нам полезно?*

*Лук зелёный иногда нам полезен, дети?*

*В луже грязная вода нам полезна иногда?*

*Мухоморный суп всегда, это нам полезно?*

*Грязных ягод иногда, съесть полезно, дети?*

*Овощей растёт гряда, это нам полезно?*

*Съесть мешок большой конфет, это вредно дети?*

*Лишь полезная еда на столе у нас всегда.*

*А раз полезная еда, будем мы здоровы?*

**Воспитатель:** Вот, Незнайка, мы с тобой сделали зарядку, поиграли. Ты теперь всё понял?

**Незнайка:** Да, я теперь каждый день буду делать зарядку, умываться и правильно питаться.

**Воспитатель:** Тогда я предлагаю Вам поиграть в ещё одну игру, которая называется «Простуда».

*(Считалочкой выбирается «простуда». Дети ходят, гуляют. По сигналу воспитателя «Простуда» выбегает и начинает ловить деток, дотрагиваясь до них рукой. Пойманные дети выбывают из игры.)*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, как много мы сегодня успели сделать для своего здоровья. Скажите, а что такое здоровье? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Молодцы, как много разных ответов, и каждый из вас ответил правильно. И если вы всегда будете помнить об этом, то никакие простуды и болезни вам не будут страшны. Вы всегда будете здоровыми, сильными и весёлыми.

**Воспитатель:** Ребят, Незнайка, сказал мне, что доктор ему дал какие - то загадки, но читать он не умеет. И он просит меня загадать их вам.

- Домик мятый открываю,

И на стенки нажимаю.

Получается сметана.

Ею зубы чистить стану.

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой.

Он без туч, без облаков.

Целый день идти готов.

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое?

**Незнайка:** Вот спасибо вам ребятки, я всё, всё понял. И побегу всем друзьям расскажу, как нужно заботиться о своём здоровье. До свидания ребята, будьте здоровы!

**Воспитатель:** До свидания, Незнайка, и ты не болей, и почаще приходи к нам в гости.