

Проект по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста «Как быть здоровым!»

Актуальность темы

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция 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:

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

Задачи проекта:

Образовательные:

- формировать у детей представление о составляющих ЗОЖ и факторах, разрушающих здоровье;
- использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня с учётом комплексно-тематического планирования;
- повысить педагогическую компетентность и родителей в вопросах ЗОЖ.

Оздоровительные:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;

- продолжать учить следить за своим внешним видом;
- совершенствовать культурно-гигиенические навыки.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Ожидаемые результаты работы с детьми:

Для детей.

1. Сформированные навыки ЗОЖ.
2. Сформированная гигиеническая культура.
3. Наличие потребности в ЗОЖ, изменение отношения к своему здоровью.
4. Создание цикла НОД по теме: «Здоровье-это здорово».

Для родителей.

1. Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.
2. Активное участие в жизнедеятельности группы.

Реализация проекта поможет связать процесс обучения и воспитания с реальными событиями из жизни ребенка. Так же работа над проектом будет способствовать привлечению родителей (законных представителей) воспитанников к активному участию в образовательном процессе и гармонизации отношений между детьми и взрослыми.

Этапы реализации проекта

Этап	Содержание деятельности педагогов	Деятельность детей
1 этап Организационный Сентябрь 2023	Сбор и систематизация информации по теме «Здоровье-это здорово». Проведение опроса среди детей «Что такое здоровье?». Изучение методической литературы по теме «Здоровье - это здорово». Сообщение на родительском собрании: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни». Подготовка методического материала: рассказов, стихов, загадок, кроссвордов, мультфильмов. Подбор иллюстраций,	Игровая деятельность, речевое общение.

	<p>сюжетно-ролевых игр по данной теме.</p> <p>Подбор художественной литературы по данной теме.</p> <p>Подбор дидактических игр.</p> <p>Привлечение родителей к изготовлению ЛЭП-бука, книжки с загадками</p>	
<p>2 этап</p> <p>Практический</p> <p>Октябрь 2023</p>	<p>Реализация тематического плана через проведение НОД, организацию совместной с педагогами, родителями и самостоятельной деятельности детей.</p> <p>Совместная деятельность с родителями: изготовление ЛЭП-бука «Здоровый образ жизни», макета «Мое тело», изготовление ЛЭП-бука «Все о зубах», изготовление игры «Здоровые зубы», игры на развитие речевого дыхания воздушной струи</p>	<p>Дидактические игры по теме, слушание художественной литературы, разучивание стихотворений, просмотр презентаций, творческая продуктивная деятельность</p>
<p>3 этап</p> <p>Итоговый</p> <p>Октябрь 2023</p>	<p>Проведение повторного мониторинга, анализ проведенной работы и обобщение опыта.</p>	<p>Игровая деятельность, речевое общение, продуктивная творческая деятельность</p>

Тематический план формированию основ здорового образа с детьми

Тема	Цели	Форма	Материал, оборудование
Познавательное развитие			
<p>Чтоб здоровым быть....</p>	<p>Цель: формировать у детей представление о составляющих ЗОЖ и факторах, разрушающих здоровье.</p>	<p>Беседа с детьми по темам: «Быть здоровым просто», «Зачем надо мыть руки?», «Режим дня», «Если хочешь быть здоровым закаляйся!», «Личная</p>	<p>Мультимедийное оборудование, презентации «Режим дня», «Если хочешь быть здоровым - закаляйся!», ил-</p>

		<p>гигиена», «Почему болят зубы?», «Овощи и фрукты – полезные продукты».</p> <p>Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.</p> <p>Мультсеансы: «Мойдодыр», «Айболит»; «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!», «Королева зубная щётка».</p>	<p>люстрации, дидактическая игра.</p>
Речевое развитие			
<p>Чистота - залог здоровья</p>	<p>Цель: познакомить детей с художественной литературой по теме, стихами, загадками, развивать память, мышление.</p>	<p>Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные привычки».</p> <p>Чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит».</p> <p>Чтение стиха А. Барто «Девочка чумазая».</p>	<p>Подборка загадок и стихов, иллюстрации, художественная литература: Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные привычки».</p> <p>Чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит».</p> <p>Чтение стиха</p>

			А. Барто «Девочка чумазая».
Художественно- эстетическое развитие			
Овощи и фрукты – полезные продукты	Цель: закрепить знания детей о правильном питании, уточнить понятия витамины, закрепить знания о витаминах.	Рисование овощей и фруктов нетрадиционными техниками рисования.	Материал к НОД, иллюстрации
Витаминная корзинка	Цель: закрепить знания о витаминах, учить детей создавать коллективную аппликацию «Витаминная корзинка»	Аппликация «Витаминная корзинка».	Видеотрейлер из мультфильма «Трое из Простоквашино», предметные картинки витаминов полезных продуктов; «Корзинка для витаминных продуктов», материалы к НОД
Социально- коммуникативное развитие			
Здоровье через игру	Цель: закрепить через игру основы ЗОЖ	Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Поликлиника», «Вылечим куклу», «Мишка заболел», «Научим куклу мыть руки», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека». Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «Съедобное- несъедобное», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья», «Магазин», «Полезно-неполезно».	Иллюстрации, атрибуты к сюжетно-ролевым играм.

Физическое развитие		
	Цель: укреплять физическое здоровье детей посредством физических упражнений	<p>Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация;</p> <p>Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;</p> <p>Закаливание: сон без маек, ежедневное полоскание горла, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику.</p> <p>Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей.</p> <p>Спортивный праздник «Защитникам Отечества посвящается...»</p>

Оценка эффективности реализации проекта

Участники проекта принимают меры по своевременному выполнению запланированных мероприятий.

В процессе реализации проекта проведены следующие мероприятия:

1. Разработаны и проведены беседы «Быть здоровым просто», «Зачем надо мыть руки?», «Режим дня», «Если хочешь быть здоровым закаляйся!», «Личная гигиена», «Почему болят зубы?», «Овощи и фрукты – полезные продукты»
2. НОД «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Витаминная корзина», «Грибная полянка»
3. Разработана картотека игр по формированию здорового образа жизни.
4. Составлены альбомы загадок «Спорт».
5. Просмотрены презентации.
7. Прочитаны сказки, заучены стихи.

8. Онлайн-консультации для родителей «Будьте бдительны! Осторожно наркотики»

9. Онлайн фотофлешмоб «Креатив из полезных продуктов»

10. Оформление приёмной группы папками-передвижками по теме ЗОЖ.

11. Совместная деятельность с родителями: изготовление ЛЭП-бука «Здоровый образ жизни», макета «Мое тело», изготовление ЛЭП-бука «Все о зубах», изготовление игры «Здоровые зубы», игры на развитие речевого дыхания воздушной струи

Реализация мероприятий, предусмотренных проектом, позволит расширить знания детей о съедобных и несъедобных грибах. Промежуточный мониторинг (беседа, игровая деятельность) показал, что дети могут различать виды грибов и знают последствия .

Беседа "Быть здоровым просто" с элементами игры



Цель: Формировать у ребенка потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

- * Развивать мышление, речь, память;
- * Расширить представления детей о спорте, вызвать интерес к спорту ;
- * Укреплять здоровье детей, прививать любовь к спорту, здоровому образу жизни.

Ход беседы.

Воспитатель: Ребята, скажите пожалуйста, что такое спорт?

Ответы детей.

Воспитатель: А зачем нужно заниматься спортом?

Ответы детей.

Воспитатель: Какие виды спорта вы знаете?

Ответы детей.

Воспитатель: Давайте я вам буду загадывать загадки про разные виды спорта, а вы попробуйте отгадать.

Каждый раз, когда дети отгадывают загадку, воспитатель демонстрирует картинку.

Загадки:

*Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)*



*Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)*

*В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)*





*Там сегодня будет жарко,
Не смотря, что лёд кругом:
Две команды будут «драться», —
Из-за шайбы, всё бегом.
(ХОККЕЙ)*

*В трусах и тёплых варежках
Дерутся два товарища
(Бокс)*



*Ему бассейн так приглянулся -
Он тут же в воду бултыхнулся,
Помчался стилем баттерфляй,
Теперь спортсмена отгадай.
(Пловец)*

Воспитатель: какие вы молодцы! А как вы думаете, как должен питаться спортсмен?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, спортсмен должен есть не только вкусную, но и полезную пищу. А суп, каши, салаты - это полезная еда? *Ответы детей.*

Воспитатель: Мы сейчас с вами отправимся в магазин и купим полезную еду.

Сюжетно-ролевая игра. << Магазин >>

Дети входят в магазин и покупают только полезную пищу. На витрине лежат: овощи, фрукты, молоко, творог, яйца, сухарики, сок, чипсы, газировка, конфеты. Дети совершают покупку. Все вместе смотрим и комментируем выбор продукта. (в овощах и фруктах - много витаминов; молоко, творог - источник кальция, а он необходим для костей; и так далее) На витрину выкладываются муляжи.

Воспитатель: Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми и сильными? *Ответы детей.*

Воспитатель: Правильно, солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в сосновых и еловых борах. Этот воздух считается целительным. А ещё нам помогает закаливание. Что такое закаливание?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно. Закаливание включает в себя процедуры, действие которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или к перегреванию. Какие виды закаливания вы знаете?

Ответы детей. Проветривание комнат, полоскание рта, мытье рук до локтей, воздушные ванны.

Воспитатель: Даже эти простые способы закаливания, помогают нашему организму адаптироваться в различных ситуациях.

Физминутка.

*Я хочу здоровым быть —
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!*

Воспитатель: Ребята, скажите, а как нужно одеваться для занятия спортом?

Ответы детей.

Дидактическая игра "Одень спортсмена"

Воспитатель: Скажите, что нового вы сегодня узнали?

Ответы детей.

Беседа с детьми: «Овощи и фрукты – полезные продукты!»



Цель: формировать представления о правильном питании как составной части сохранения и укрепления здоровья; познакомить с полезными свойствами овощей и фруктов.

Задачи:

- формировать представления о здоровом питании;
- расширять знания о полезных свойствах овощей и фруктов;
- способствовать осознанию необходимости витаминов в пище;
- воспитывать полезные пищевые привычки; развивать познавательный интерес;
- обогащать словарный запас.

Оборудование: презентация, корзина с полезными продуктами, корзина с вредными продуктами.

Ход беседы

Человеку нужно есть,
 Чтобы встать и чтобы сесть,
 Чтобы прыгать, кувыркаться,
 Песни петь, дружить, смеяться.
 Чтоб расти и развиваться
 И при этом не болеть,
 Нужно правильно питаться
 С ранних юных лет уметь.
 Если азбука питания
 Привлечёт твоё внимание,
 Будешь весел и здоров,
 Проживешь без докторов.

Воспитатель: Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье – это богатство, которое Нельзя купить за деньги или получить в подарок. Люди укрепляют или разрушают то, Что дано природой. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное Питание. А для правильного питания нужны ... полезные продукты. В них содержатся питательные вещества: жиры, белки и углеводы. К сожалению, многие предпочитают полезным совсем другие продукты. Послушаем разговор Пончика и Здоровячка.

Инсценировка «Пончик и Здоровячок».

Пончик: Мармелад, пирожное, отличное мороженое!

Булочки, ватрушки, сладкие пампушки,
«Марсы», чипсы и «Пикник» развивают аппетит.

Здоровячок: Овощи и фрукты –

Вкусные продукты.

Пончик: Жёлтая фанта – напиток для франта.

Знайте, дамы, господа. –

«Сникерс» – лучшая еда!

Здоровячок: Любишь есть ты «сникерс» сладкий –

Зубы будут не в порядке.

Пончик: Стать здоровым мне помог

С красным кетчупом хот-дог...

Здоровячок: Будешь часто есть хот-доги –

Через год протянешь ноги.

Пончик: В благодарность пепси-коле

Лучше всех учусь я в школе!

Я собою очень горд:

Я купил сегодня торт!

Здоровячок: Сладостей сто,

А здоровье – одно!

Фрукты, овощи – полезней:

Защищают от болезней!

Воспитатель: Какие продукты любит Пончик? Кто из вас ест такие продукты?

- Почему вы любите такие продукты?

- О каких продуктах говорил Здоровячок? Что он о них сказал? (Ответы детей.)

- Сегодня мы будем говорить об овощах и фруктах и о их пользе для человека.

- А почему овощи и фрукты полезны для человека? (В них много полезных веществ.)

- Тысячи лет назад люди стали употреблять в пищу овощи. И пользу овощей заметили уже тогда. Есть много пословиц и поговорок об овощах. Вот некоторые из них:

Лук – от семи недуг.

Лук да капуста лихого не допустят.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Овощи – кладовая здоровья.

- Какие овощи вы знаете? (Ответы детей.)

Воспитатель: Все овощи очень полезны. В них содержатся вещества, необходимые для роста и развития детей.

- В древние времена обычная огородная грядка с успехом заменяла аптеку. Древнегреческие врачи назначали своим пациентам редьку и огурцы для улучшения пищеварения и зрения. В те времена делали лекарство из лука и пет-

рушки, использовали целебные свойства моркови. Капуста считалась лекарством от многих недугов. И сейчас в народной медицине используют целебные свойства овощей: кашницей тёртого картофеля лечат ожоги и раны, листья капусты применяют при ушибах и воспалениях суставов. А лук и чеснок для большинства из нас первые домашние лекарства, когда мы заболеваем простудой и гриппом. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле и ангине. Не зря говорят: «Лук – от семи недугов». Но разве только в овощах есть полезные вещества? Где они есть ещё, поможет выяснить игра «Доскажи словечко».

Словно месяц под звездой
Фрукт волшебно-золотой.
Леденец для обезьян.
В жёлтой курточке ... (банан).

На высокой ветке зреет,
Словно лампочка желтеет,
И блестит как после душа.
Ну, конечно, это ... (груша).

Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его ... (лимон).

Гнутся ветки до земли.
Что же мы на них нашли?
Листья будто шапочки,
А под ними ... (яблочки).

Крупных ягод гроздь большая
Сладким соком угощает.
Подарил нам летний сад
Ароматный ... (виноград).

С виду он, как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин –
Это спелый ... (апельсин).

Воспитатель: Что же общего у всех овощей и фруктов? (Витамины.)
«Витамин» – вещество, необходимое для поддержания здоровья нашего организма. Но организм не создаёт запасов ценных витаминов. А поэтому их нужно постоянно пополнять. Витамины поступают в наш организм только с пищей. Вот почему овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.

Витамин А:

Меня запомните, друзья.
Вам для роста нужен я.
Для костей, зубов и зренья,
В этом, братцы, нет сомненья.

И полезен я для кожи,
Волосам я нужен тоже.

- Я есть в моркови, помидорах, апельсинах, капусте.

Витамин В:

Если у вас меня дефицит –
Значит отсутствует аппетит.
Чтобы бодрым, сильным быть

Не грустить и не хандрить
Вам советую, друзья,

Есть продукты, где есть я!

- Я есть в свёкле, горохе, кукурузе, редьке, бананах.

Витамин С:

Я нужный и отважный,
И очень, очень важный.

При простуде, при болезнях
Я, конечно, всех полезней.

- Я живу в лимоне, апельсине, смородине, луке, чесноке, огурцах.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут.

Все болезни и простуды

Перед ними отойдут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Без витаминов жить нельзя!

Они надёжные друзья!

Воспитатель: Ребята, вы узнали, почему люди должны обязательно употреблять в пищу соки, ягоды, фрукты и овощи. Конечно, ребята, мы не можем сегодня рассказать обо всех овощах и фруктах. Но хочется, чтобы вы всегда помнили, что от того, что мы едим, зависит наше здоровье.

Полезные советы.

Овощи и фрукты любят все на свете.

Бабушки и дети советы знают эти.

Виноград и вишня лечат все сосуды.

Абрикос от сердца, груша – от простуды.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

И Серёже, и Ирине – всем полезны витамины!

Ничего на свете лучше нету

Заменить на яблоко конфету.

Чипсы поменять на апельсин,

Чупсы поменять на мандарин.

Сухомятке предпочесть морковку.

В овощах и фруктах больше толку.
Если хочешь быть здоров,
Позабыть про докторов,
Кушай овощи и фрукты.
Это лучшие продукты!

БЕСЕДА: «ЗАЧЕМ НАДО МЫТЬ РУКИ?»



Цель: Формирование представлений о гигиенических основах безопасности жизнедеятельности.

Задачи:

- * Совершенствовать представления детей о значении гигиенических процедур (мытьё рук).
- * Развивать умение самостоятельно замечать необходимость мытья рук.
- * Прививать потребность вести здоровый образ жизни.

Ход беседы

Воспитатель: Ребята, каждый день, и дома и в детском саду, приходя с прогулки и после туалета, после игр и перед едой вам говорят одно и то же - «Не забудь помыть руки!»



«Зачем же их так часто мыть?»

Вос-
- На

питатель: А вы как думаете, ребята? *(ответы детей)*
самом деле



«На руках, как и на всех окружающих предметах, содержится множество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание».

-Воспитатель: Внимательно посмотрите на свои руки. Вы видите микробов? Почему? *(ответы детей)*. Микробы очень маленькие и их нельзя увидеть без специальных увеличительных приборов, их можно разглядеть только под микроскопом. А кто же они такие, эти микробы? *(варианты ответов детей)*

*Микроб — ужасно вредное животное:
Коварное и, главное, щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет — и спокойно там живет.
Залезет, шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Ты спросишь:
«Как туда он попадет?!»
- Ну конечно через рот!*

ТЕПЕРЬ ВЫ ЗНАЕТЕ!



*микробы живут везде - в воздухе, в воде, на руках, продуктах, шерсти животных и игрушках и других предметах.

*микробы - это очень маленькие существа, их нельзя разглядеть без микроскопа.

* микробы бывают полезные и вредные (полезные помогают, а вредные вызывают болезни).



* чтобы не заболеть – надо обязательно мыть овощи и фрукты, не грызть ногти и чаще мыть руки, особенно перед едой.



Воспитатель: Как помогают полезные микробы? (ответы детей)

Полезные микробы помогают при создании разных лекарств



при выработке молочных продуктов: кефира, йогурта, сметаны...,



в сельском хозяйстве для создания удобрений для растений.



Воспитатель: Ребята, кто знает, чем опасны вредные микробы?

Вредные микробы, попадая внутрь организма вместе с пищей, начинают очень быстро размножаться и вредить ему. В результате у человека начинает болеть живот, начинается тошнота и рвота, может подняться температура и человек попадает в больницу.



Воспитатель: Что нужно сделать, чтобы избавиться от вредных микробов?

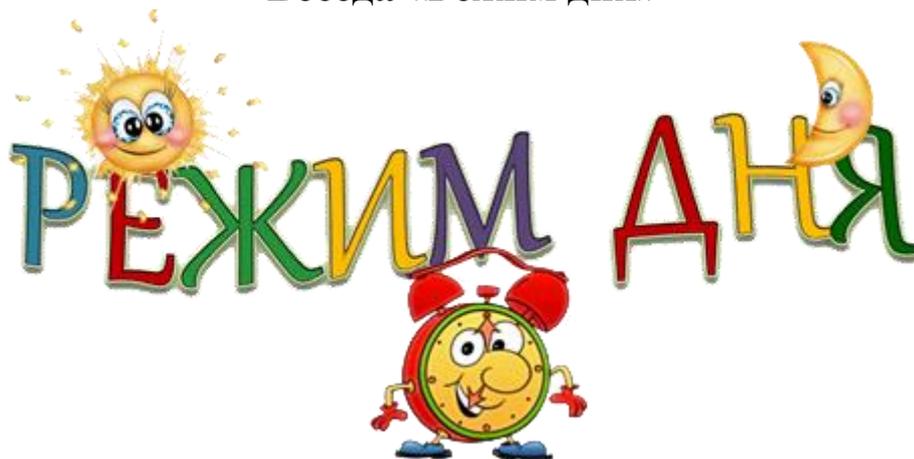


Чтобы не было микробов, надо мыть руки с мылом.

**Я СЕКРЕТОВ НЕ ДЕРЖУ
ВСЕМ РЕБЯТАМ РАССКАЖУ!**

**Все болезни у ребят,
От микробов, говорят.
Чтоб всегда здоровым быть,
Надо руки с мылом мыть!**

Беседа «Режим дня»



Цель: значение режима в сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

*Сформировать представление о режиме дня, умения отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья.

*Убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения здоровья.

*Учить соотносить разные части суток с собственной деятельностью.

Ход беседы:

Воспитатель: Организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он **старается** соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается. Ты играешь с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, урчит. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определенное время, и сообщает тебе об этом чувством голода. Ты понимаешь, что проголодался, и идешь домой обедать.

Если мешать своему организму, соблюдать **режим дня**, то организм рассердится. Поссорится с тобой. Ты садишься обедать, а аппетита нет. Ложишься спать, а заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный **режим дня**: спать, есть, гулять и играть в определенное время.

Воспитатель: Ребята, а какой у нас **режим в детском саду**? (*ответы детей*). А что вы делаете дома в выходные? (*ответы детей*)

А теперь отгадайте мою загадку:

*Они ходят, но не спят
Всем о времени твердят,
Когда спать, когда вставать
Когда можно погулять...*



Воспитатель: Правильно. Это – часы. Они помогают человеку ориентироваться во времени и соблюдать свой **режим дня**.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Маша проводит свой день.

*Я люблю свой **режим дня!***

Он - помощник для меня!

Рано я встаю с утра,

В садик мне идти пора!

Не люблю я торопиться,

Не люблю я суетиться,

*А **режим не соблюдать,***

Можно сильно опоздать!

Можно завтрак пропустить

И зарядку пропустить,

А потом мне до обеда

Быть голодной, слабой быть!

Я встаю и умываюсь,

Потихоньку собираюсь,

По погоде одеваюсь

И красиво заплетаюсь.

*Я люблю свой **режим дня!***

Он - помощник для меня!

Прихожу когда с прогулки,

Переодеваюсь я,

Ведь на улице валяюсь,

На качелях я качаюсь,

С горки долго я катаюсь,

Весело гуляю я!

Я всё грязное снимаю,

А для дома надеваю

И никогда не забываю

Руки с мылом вымыть я!

*Я люблю свой **режим дня!***

Он - помощник для меня!

Есть время у меня играть,

А есть игрушки собирать!

Игрушку каждую возьму,

На своё место положу,

Теперь всегда свои игрушки
Я очень быстро нахожу!
Меня мама зовёт мыться –
Надо мне поторопиться!
Скоро спать уже пора,
Чтоб легко мне встать с утра.
Чищу зубы, умываюсь,
И в пижамку одеваюсь,
Маме, папе улыбаюсь
И спокойно засыпаю с-с-с-с-с!

– Давайте посмотрим на картинки. Расставьте их по порядку. А подсказкой для нас будут цифры. Расположите цифры в правильной последовательности.

Расставь правильно



5



3



8



4



6



7



2



1

Беседа «Личная гигиена»

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**

Цели:

1. Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур
2. Воспитывать привычку заботиться о чистоте своего тела

В начале беседы воспитатель вспоминает разговор об инфекционных болезнях, о том каким образом можно заразиться. Обсуждает с детьми ситуации, в которых необходимо мыть руки. Предлагает им объяснить, почему именно в этих случаях необходимо мыть руки, соблюдать личную гигиену.

Педагог обращает внимание детей, что в одних случаях следует мыть руки «до», а в других «после» определенных действий.

- А теперь подумайте и сочините ситуацию, когда необходимо мыть руки. Почему это необходимо делать?

- А вы умеете правильно мыть руки? Расскажите как вы это делаете? Давайте все вместе попробуем представить себе, что мы моем руки.



Выполняется имитация движений

1. Закатить рукава.

2. Намочить руки.
3. Взять мыло и намылить руки. Затем положить мыло и хорошо намылить каждый пальчик, а затем всю ладонь.
4. Смыть водою мыло.
5. Закрывать кран.
6. Вытереть руки.
7. Опустить рукава.

- Молодцы, а как еще можно следить за чистотой своего тела? Что надо делать, чтобы всегда быть чистым и опрятным (Купаться, умываться, чистить зубы, мыть уши, причесывать волосы, следить за чистотой одежды и обуви и т.д.)

- Как вы думаете, быть опрятным – это только содержать в чистоте свое тело? Или надо делать что-то еще?

- Какой должна быть одежда человека? Его вещи?

- У каждого человека есть индивидуальные предметы, которыми пользуются только хозяин. Какие индивидуальные предметы вы знаете? Почему нельзя причесываться чужой расческой? Чистить зубы чужой щеткой? Пользоваться чужим полотенцем?

Детей необходимо подвести к выводу о том, что соблюдение правил личной гигиены поможет не только выглядеть красиво, но и оградить организм от попадания микробов и других вредных элементов.

- Какие индивидуальные предметы есть у вас? Как они хранятся? Как вы ими пользуетесь?

- Теперь возьмите бумагу и карандаш и нарисуйте предметы личной гигиены, которые есть у вас.

Речевой дидактический материал

Пословицы, поговорки.

Не замоча рук, не умоешься.

Пар костей не ломит.

Пар любить – баню топить.

Загадка

Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой.

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов.

(душ)

Беседа «Почему болят зубы»



Цели:

Закрепить знания детей о зубах.

Развивать интерес к обсуждаемой теме.

Воспитывать у детей заботливое отношение к своему здоровью.

Воспитывать желание следить за состоянием своих зубов.

Ход:

Почему болят зубы

1. Отгадай загадку

Полон хлевец
белых овец,
быстро жуют,
полезную еду детям дают!

2. Для чего человеку нужны зубы? (Подними флажок, если я говорю правильно)

- Чтобы лицо было красивым
- Зубы помогают правильно произносить
- Чтобы человек не болел
- Чтобы пережевывать пищу
- Чтобы рот был заполнен
- Чтобы кусаться

3. Кто из девочек бережно относится к зубам? (Подними флажок)

- Даша чистит зубы один раз утром.
- Аня чистит зубы утром и вечером, а после еды прополаскивает рот кипяченой водой.
- Марина совсем не чистит зубы. Она считает, что зубы у нее и так чистые.
- Таня чистит зубы один раз вечером.

4. Послушай внимательно начало предложения и закончи фразу :

В тюбике хранится

В щетке есть

Паста бывает

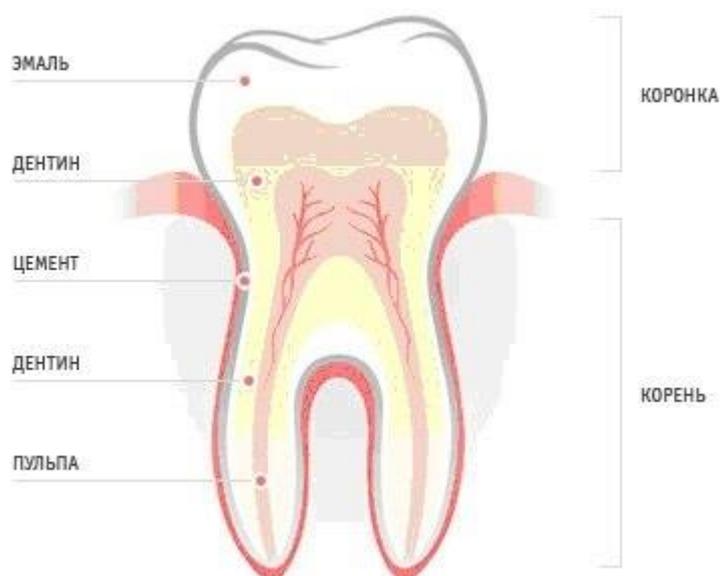
Зубы чистят

Рот полощут
Щетку чистят

5. На каком из рисунков изображены продукты, полезные для зубов?



6. Строение зуба



Это интересно!

Всего у человека 32 зуба. В течение жизни зубы у нас вырастают дважды. Первые, молочные, зубы начинают появляться у младенцев в возрасте 6-7 месяцев, и к концу третьего года жизни их вырастает 20. После 6 лет молочные зубы меняются на постоянные. Чтобы постоянные зубы выросли здоровыми, надо тщательно ухаживать за своими временными молочными зубами.

Кариес – это процесс разрушения зубов. Любопытно, что кариесом можно заразиться и не абы как, а при использовании, например, чужих ложек или вилок, зубных щеток. Эксперимент, проведенный учеными, показал, что дети, завтракающие по утрам или съедающие хотя бы фрукты, в два раза меньше были подвержены развитию кариеса. А так же кариес в большей мере грозит тем, кто не завтракает по утрам.

Что делать, чтобы у ребенка были здоровые зубы?

- Соблюдать режим, больше бывать с ним на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием.

- **Правильное питание:** ежедневно ребенок должен получать молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.

- Вводить в привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером, начиная с 2-3 лет

Не реже 2 раз в год надо посещать с ребенком стоматолога.

Как правильно чистить зубы

1. Чистить зубы надо при несомкнутых зубных рядах. Каждое движение повторять 6-8 раз.

2. Внешнюю поверхность верхних зубов следует чистить сверху вниз, нижних – снизу вверх.

3. При чистке жевательных поверхностей нужно выполнять 10-15 движений с каждой стороны – наружу.

4. При чистке передних зубов щетку надо держать перпендикулярно зубному ряду.

5. Нужно чистить язык.

6. Зубы чистят 2 раза в день – утром и вечером

Чтобы зубы не болели

- Полощи рот теплой водой после каждого приема пищи.
- Чисти зубы утром после завтрака и перед сном.
- Обязательно два раза в год посещай зубного врача-стоматолога.
- Не ешь очень горячую и очень холодную пищу.
- Никогда не грызи твердые предметы (орехи, кости, карандаши, ручки и пр.)

Содержите в чистоте зубную щетку.

Обязательно выкидывайте старую, потрепанную зубную щетку (это следует делать раз в 3-6 месяцев). Если хранить старые щетки, они могут стать питательной почвой для бактерий. Покупая новую щетку, следует обращать внимание на мягкость щетины – жесткая щетина может травмировать десны и даже зубы.

Если все зубные щетки вашей семьи находятся в одном держателе, периодически тщательно промывайте их с мылом, чтобы убить микробов.

Ешьте то, что полезно для зубов.

- **Попробуйте сыр.** Если вы съели что-нибудь сладкое, то в первые 5 минут после съешьте кусочек сыра с низким содержанием жира. Это стимулирует образование слюны, которая нейтрализует кислоту, вызывающую кариес. Кроме того, в сыре присутствуют особые вещества, способствующие предохранению зубной эмали от разрушения.

- **Погрызьте яблоко.** Любые твердые овощи и фрукты замедляют процесс разрушения зубов.

- **Ешьте больше йогурта.** Нежирный натуральный йогурт – великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов, укрепляет кости и поддерживает белизну зубов.

- ***Осторожно с пищей, пристающей к зубам.*** Бананы и изюм полезны для организма, но вредны для зубов.
- ***О пользе жвачки.*** Лучший десерт для зубов – жевательная резинка, не содержащая сахара. Жевание жвачки в течении 20 минут после еды уменьшает риск разрушения зубов.

Конспект НОД по художественно-эстетическому развитию «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Цель: закрепить знания детей о правильном питании, уточнить понятия витамины, закрепить знания о витаминах.

Задачи:

- закрепить умения рисовать фрукты и овощи нетрадиционными способами (картошкой, мятой бумагой, ватными палочками и т. д.)
- воспитывать аккуратность в пользовании гуашью
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни

Предварительная работа: разучивание пословиц о здоровье, рассмотрение иллюстраций, книг, использование дидактических игр.

Оборудование: два домика красный и чёрный, карточки с продуктами, овощами, фруктами, буквы, гуашь, тарелочки с разными материалами для рисования (картошка, ватные палочки, сухие листья, мятая бумага, и т. д) лист ватмана с изображением вазы для фруктов, салфетки, мелодия песни «Маленькая страна», картины с натюрмортами.

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята а знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали, здравствуйте - «здоровья желаю», русская народная пословица говорит «Здороваться не будешь здоровья не получишь», а какие пословицы о здоровье знаете вы?

- Здоровье дороже богатства.
- Ешь чеснок и лук не возьмёт недуг.
- Яблоко в день – доктор за дверь.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Холода не бойся сам по пояс мойся.
- Я здоровье берегу сам себе я помогу.
- Для здоровья нам нужна витаминная еда.

Воспитатель: За морями, за лесами есть огромная страна, страну здоровья зовётся она. Ребята, а вы любите болеть, а любите быть здоровыми? *(ответы детей).*

А вы хотите отправиться в страну Здоровья? В стране чудесной той ребята, зовут себя все - докторята.

Массаж, зарядку по утрам все делают, не ленятся, С такими детками болезнь всегда боится встретиться.

Дети, но чтобы попасть в страну здоровья нужно выполнить несколько заданий и чтобы нам отправиться в путь мы должны ответить на вопросы:

1. “Что такое здоровье? Как вы думаете? ” *Ответы детей: когда не болеешь, ешь полезные продукты, занимаешься спортом*

Здоровье - это сила, ум и красота.

Здоровье - это самое большое богатство.

Здоровье - это то, что нужно беречь.
Здоровье нужно всем и детям, и взрослым, и даже животным.
Здоровье - это счастье!
Здоровье - это когда ты весел и все у тебя получается.

2. “Как нужно заботиться о своем здоровье?”

Ответы детей: не есть вредную пищу-чипсы, конфеты, копчёное, жареное, сильно солёное, жирное, не пить холодную воду, лимонад, делать зарядку, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, есть много овощей, фруктов, умываться с мылом и купаться в море, речке, бассейне.

Отправляемся вперёд – много нас открытий ждёт. Мы шагаем друг за другом лесом и зелёным лугом (ходьба) на носочках мы пойдём на тот берег перейдём.

“Вы все говорили, что для укрепления здоровья надо есть продукты, богатые полезными веществами».

Ребята наше следующее задание разобрать полезные и вредные продукты, а поможет нам в этом игра «Полезно или нет» Давайте поселим продукты в домики (дети выбирают картинки с полезными и вредными продуктами и расселяют в домики, полезные в красный, вредные в чёрный). Катя, почему ты поселила свою карточку с продуктом в красный домик? И т. д

Молодцы ребята справились с первым заданием. Дальше, дальше мы шагаем руки вверх все поднимаем, перейдём преграду вмиг и по кочкам прыг, прыг, прыг. Я открою вам секрет: чтобы быть здоровыми, сильными, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. У витаминов есть имена А, В, С, Д. А вы знаете где живут витамины (*ответы детей- в овощах, фруктах, молочных продуктах, кашах, мясе, хлебе, яйцах*)

Дети, назовите, в каких продуктах содержатся:

Витамин А очень важен для зрения и роста, он есть в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке, яблоках, арбузе.

Витамин В помогает работать нашему сердцу, его можно найти в мясе, молоке, хлебе, орехи, апельсины, крупы, рыба.

Витамин С защищает наш организм от микробов и вирусов, его найдём в апельсинах, чёрной смородине, помидорах, яблоках, капусте, лимоне, луке.

Витамин Д обеспечивает нормальный рост и развитие костей находится в сливочном масле, икре, молоке, твороге, яйцах

Но кроме этих витаминов существуют и другие. Их еще очень много.

Это витамин Е и другие

Витамины бывают натуральные и искусственные.

Как вы думаете, чем они отличаются?

Натуральные витамины содержатся в натуральных продуктах, а искусственные – в таблетках

Как вы думаете, какие витамины наиболее полезны для организма: натуральные или искусственные? (*ответы детей: витамины полезны натуральные, они находятся в натуральных и растительных продуктах*)

Снова дружно мы пойдём в страну здоровья войдём, дышим ровно глубоко, видишь как идти легко, а чтоб нам с вами быть здоровыми выполним несколько упражнений (массаж, дыхательная гимнастика)

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать на точки около ноздрей.
3. Указательными пальцами с нажимом рисуем брови.
4. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.

«ДЫХАНИЕ»

Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1 - медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться - прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды;

2 - плавный выдох через нос (два раза)

Вот мы и пришли в страну здоровья. Вы чувствуете себя здоровей (ответы) Как хорошо быть здоровыми.

Кто здоровым хочет быть,
Не болеть и не хандрить,
Пусть полюбит витамины –
В раз исчезнут все ангины!
Если хочешь быть здоров,
Позабудь про докторов.
Спортом лучше занимайся,
В речке плавай, закаляйся.
Витамины не забудь,
В них – к здоровью верный путь!

Кушать будем то, что нужно «Будь здоров» - мы крикнем дружно.

Ребята, посмотрите какие красивые картины нарисовал художник в стране здоровья, я хочу пригласить вас в школу художников. « Давайте нарисуем свою картину». Как вы думаете, что мы с вами будем рисовать (овощи, фрукты – полезные продукты).

Но сначала сделаем пальчиковую гимнастику:

«Апельсин»

(Рука сжата в кулачок)
Крутим кулачком вправо-влево)
(Другой рукой разгибаем пальчики,
сложенные в кулачок, начиная с
большого)
(Разгибаем указательный пальчик)
(Разгибаем средний пальчик)
(Разгибаем безымянный пальчик)
(Разгибаем мизинчик)
(Открытую ладошку поворачива-

Мы делили апельсин.
Много нас, а он один!
Эта долька для ежа,
Эта долька для чижа,
Эта долька для утят,
Эта долька для котят,
Эта долька для бобра,
Ну, а волку - кожура.

ем вправо-влево)

(Двумя руками показываем вол-
чью пасть)

(Складываем руки домиком)

Он сердит на нас - беда

Разбегайся кто куда

Дети, посмотрите, как много разных материалов для рисования лежит на столах, подумайте и выберите чем вы будете рисовать, Лида, каким материалом ты будешь рисовать? И т. д. Молодцы красивая картина у нас получилась. Что это за картина? НАТЮРМОРТ. Ну, вот на этом и закончилось наше путешествие, давайте подведем итоги, что вы запомнили? Всем ли известны секреты здоровья?

Ответы детей:

Дети: - Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Водой холодной по утрам умывайся!

Чтобы не чихать, витамины надо принимать!

Овощи и фрукты для здоровья - полезные продукты!

По утрам зарядкой занимайся и здоровым оставайся!

Чтоб микробы удалить, надо чаще руки мыть

Конспект НОД по художественно-эстетическому развитию «Витаминная корзинка»

Цель: закрепить знания о витаминах, учить детей создавать коллективную аппликацию «Витаминная корзинка».

Задачи:

- учить детей располагать готовые формы в композиции «Витаминная корзинка»;
- развивать умение пользоваться клеем, развивать мелкую моторику;
- воспитывать у детей потребность употреблять полезные продукты, чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

Предварительная работа: разучивание пословиц о здоровье, рассмотрение иллюстраций, книг, использование дидактических игр.

Оборудование:

демонстративный материал: компьютер, видео отрывок из мультфильма «Трое из Простоквашино», предметные картинки **витаминов полезных продуктов;**

раздаточный материал: «**Корзинка для витаминных продуктов**», заготовки овощей и фруктов из цветной бумаги, клей, салфетки, индивидуальные клеенки; материал для сюрпризного момента: кусочки нарезанных овощей и фруктов на тарелке, накрытые салфеткой.

Ход НОД:

1. Орг. момент.

(Дети стоят в кругу)

Воспитатель: Как приятно слышать ласковые слова. Поздороваемся друг с другом ласково.

(Дети приветствуют друг друга ласковыми словами)

2. Вступительная беседа

Воспитатель: Я сегодня шла на работу и вдруг вижу – письмо! Смотрю, а там написано «Для детей группы «Пчелка» от кота Матроскина и Шарика из Простоквашино». Они пишут, что у них случилась беда. А какая же беда случилась, мы сейчас с вами узнаем, посмотрев отрывок из мультфильма.

(Воспитатель включает компьютер с отрывком из мультфильма «Трое из Простоквашино»)

Воспитатель: Что же случилось у Матроскина и Шарика?

Ответы детей: Заболел дядя Федор.

Воспитатель: Как вы думаете, чем можно вылечить дядю Федора?

Ответы детей: вареньем, молоком с медом, лекарствами.

Воспитатель: Да, правильно, а еще ему помогут витамины.

(Воспитатель открывает доску с изображением витаминов)

Воспитатель: Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Их не видно, но они находятся в овощах и фруктах. С пальчиками поиграем, о витаминах все узнаем. Приготовили ручки.

3. Пальчиковая гимнастика «**Витамины**».

Витамины не видны	<i>(дети хлопают в ладоши)</i>
А полезны	<i>(сжимают – разжимают кулачки)</i>
И важны	<i>(показывают большой палец).</i>

Воспитатель: А где находятся витамины, мы узнаем из игры «**Витамины**», встаньте поудобнее.

(Дети встают враспынную на ковре)

4. Подвижная игра «**Витамины**».

Пейте все томатный сок (и. п. руки на поясе)

Раз, два, три, четыре (ходьба на месте)

Кушайте морковку! (и. п.)

Раз, два, три, четыре (руки к плечам, руки вверх)

Все ребята будете (и. п.)

Раз, два, три, четыре (наклоны в сторону)

Крепкими и ловкими (и. п.)

Раз, два, три, четыре (приседания)

Грипп, ангину, скарлатину (и. п.)

Раз, два, три, четыре (прыжки)

Все прогонят **витамины** (и. п.)

Раз, два, три, четыре (ходьба на месте)

5. Аппликация.

Воспитатель: Для того, чтобы дядя Федор узнал, что **витамины** находятся в овощах и фруктах, мы сделаем **витаминовую корзинку** и отправим ее дяде Федору.

(Дети садятся за столы, где перед ними лежат цветная бумага и ножницы, необходимо вырезать овощи и фрукты)

Воспитатель: Возьмите готовые формы, намажьте их клеем с обратной стороны и приклейте на **корзинку**.

(Дети украшают корзинку овощами и фруктами)

6. Итог.

Воспитатель: Ну вот, теперь дядя Федор не забудет, какие бывают полезные продукты, и что такое **витамины**, ведь мы вышлем ему нашу **корзинку**. А теперь давайте сами немного подкрепимся **витаминами**.

(Дети едят угощение из овощей и фруктов).

Конспект НОД по художественно-эстетическому развитию «Стадион»

Цель: расширять кругозор детей – продолжать знакомить их с зимними видами спорта.

Задачи:

*знакомить с зимними видами спорта.

*развивать наглядно образное и элементы логического мышления, воображение, стремление к творчеству, познанию нового, желание экспериментировать;

*воспитывать привычку к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Предварительная работа: беседы с детьми о прошедшей Олимпиаде в Сочи 2014 году, иллюстрации видов спорта, спортсменов, стадионов.

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята, какое знаменательное событие для всей нашей страны произошло зимой 2014 года?

Ответы детей.

Воспитатель: действительно, Российский город Сочи встречал спортсменов и гостей Олимпиады в феврале 2014 года. Я приглашаю Вас в путешествие в город Сочи.

Воспитатель: чтобы достичь высоких результатов любой спортсмен должен ощущать поддержку своих друзей и близких.

Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и передадим своим друзьям, через рукопожатия все свои добрые теплые чувства и пожелания успеха!

Упражнение «Передай успех другу»

Цель: развитие умения не вербально передавать свое внутреннее состояние.

А теперь в путь!

Воспитатель: в районе города Сочи удивительный климат, город окружен горами, где расположены современные горнолыжные трассы. Горнолыжный курорт Красная поляна известен за пределами России, там созданы все условия для проведения соревнования зимних видов спорта. Повсюду в СОЧИ кипит стройка, новые объекты готовятся встретить спортсменов и болельщиков.

Давайте вспомним, какие же виды спорта включены в зимние олимпийские игры?

Ответы детей.

А теперь посмотрите на картинки и ответьте, какие спортивные сооружения возведены в городе Сочи перед олимпиадой?

Ответы детей.

Но посмотрите, на одной из картинок мы видим, что строителям нужна наша помощь. Что же они не успевают построить?

Ответы детей (стадион)

Воспитатель: правильно. Так давайте же им поможем.

Только пока мы с вами ехали в Сочи то немножко утомились, предлагаю провести разминку:

Звучит музыка, дети встают в круг:

«Если хочешь быть здоровым»

Если хочешь быть здоровым

головой ты покивай,

если хочешь быть здоров то покивай,

Если хочешь быть здоровым-*(руки вверх –хлопки)*

Если хочешь быть здоровым-*(руки вверх –хлопки,*

Если хочешь быть здоровым- то руками покрути,

если хочешь быть здоровым- покрути.

Если хочешь быть здоровым- приседай,

Если хочешь быть здоровым- приседай,

Если хочешь быть здоровым- приседай, быстрее снова,

Если хочешь быть здоровым- приседай,

Если хочешь быть здоровым- прыгай так,

Если хочешь быть здоровым- прыгай так,

Если хочешь быть здоровым- прыгай так, попрыгай снова,

Если хочешь быть здоровым- прыгай так!

Молодцы! Здоровье в порядке?

Дети: Спасибо зарядке!

Воспитатель: ну а теперь за работу.

(у каждого ребенка на столе находится набор настольного **деревянного** конструктора).

Воспитатель:

Ну, что ж, мои друзья

Спасибо говорю вам я!

Дружно вы сейчас вставайте

И спортсменов расставляйте

Вам за труд будет награда.

А у спортсменов состоится Олимпиада!

ФОТООТЧЕТ

Онлайн фотофлешмоб «Креатив из полезных продуктов»





НОД «Овощи и фрукты – полезные продукты»



Беседа «Почему болят зубы?»



Беседа «Мое тело»

