

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области
основная общеобразовательная школа № 9
имени героя Советского Союза имени И.Д. Ваничкина города
Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

Проект

«Будем здоровыми!»

Подготовила:
Казанкова Вера Викторовна, воспитатель
с. п. подразделения «Детский сад «Родничок»

2022 год

Актуальность: В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Стране нужны личности развитые, активные и здоровые.

Окружающая среда современных городов с избытком промышленных предприятий, транспорта отрицательно сказывается на развитии и здоровье ребенка.

Детская заболеваемость растет не только из-за социально – экономической обстановки, но и из-за образа жизни ребенка в семье. В нашем обществе здоровье не стоит на первом месте среди потребностей человека, поэтому многие родители не могут быть положительным примером для своего ребенка, так как курят, злоупотребляют алкоголем, предпочитают телевизор, компьютер закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

Чтобы детский организм мог сопротивляться вредным факторам среды, был устойчив к утомлению, социально и физиологически адаптирован, родители и дети должны вести здоровый образ жизни.

Многие родители и дети плохо представляют, что значит здоровый образ жизни, когда и как нужно приобщаться к этому. Поэтому мы, воспитатели, должны объяснять детям и родителям то, что фундамент здоровья ребенка закладывается в дошкольном возрасте. В это время дети интенсивно растут и развиваются, у них формируется осанка, основные движения, навыки и привычки, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Чтобы наши дети были здоровы, нужно формировать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни в семье и детском саду. И если ребенок усвоит эти правила, у него больше шансов сохранить свое здоровье. Ведь «Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам».

Проблеме ознакомления дошкольников со здоровым образом жизни посвящен данный проект «Хотим быть здоровыми». В проекте участвовали

дети подготовительной группы, их родители и воспитатели группы. Проект познавательный. Проходил он в течение недели.

Цель проекта: Создать условия для формирования у дошкольников знаний о здоровом образе жизни в процессе разработки познавательного проекта «Хотим быть здоровыми».

Задачи проекта:

1. Продолжать знакомство дошкольников со здоровым образом жизни.
2. Уточнять и расширять представления детей о том, что нужно делать, чтобы быть всегда здоровым.
3. Формировать у детей положительное отношение к мероприятиям, способствующим здоровому образу жизни.
4. Воспитывать осознанное бережное отношение к своему здоровью.

Проект «Хотим быть здоровыми» реализовывался через непрерывную образовательную деятельность, совместную деятельность детей с воспитателями и сверстниками, через взаимодействие с родителями.

В ходе непрерывной образовательной деятельности с детьми были проведены занятия: по ознакомлению с окружающим миром «Наши верные друзья», по физической культуре «Проказы зимы», по рисованию «Натюрморт из овощей и фруктов». Данная деятельность способствовала закреплению и пополнению знаний детей о том, что овощи и фрукты очень богаты витаминами, полезными для детского организма, что питание является основой жизнедеятельности и важно употреблять не только вкусную, но и полезную пищу. До понимания детей было доведено то, что на здоровье положительно влияет занятия физкультурой, умение следить за своей осанкой, дефекты которой влияют на деятельность внутренних органов, желание содержать свое тело в чистоте и порядке и то, что

здоровью нужно помогать «Никто не позаботится о твоём здоровье лучше, чем ты сам».

В ходе совместной деятельности воспитателя и детей было прочитано произведения художественной литературы по вышеуказанной тематике такие, как: Ю.Тувим «Письмо ко всем детям по одному важному делу», «Овощи»; А.Барто «Зарядка», «На прогулку», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», В.Суслов «Про Юру и физкультуру», С. Афонькин «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду» В.Коростелев «Зубная щётка». Были разучены с детьми физкультминутки «Прогулка», «На зарядку становись», «Выполняй по команде», пальчиковые гимнастики: «Салат», «Фруктовая ладошка», «Зимние забавы». Дети с удовольствием играли в подвижные игры «Снежная карусель», «Зимние забавы», настольно - дидактические игры «Четвёртый лишний», «Что хорошо, что плохо», раскрашивали раскраски, отгадывали загадки.

С целью привлечения родителей к ходу проекта были подготовлены и предложены их вниманию консультации: «Зимние игры и забавы», «На зарядку становись!», «Сделай компьютер своим другом», «Чистота – залог здоровья», «Вредные привычки у детей 6-7 лет, их профилактика и способы устранения», «Правильное питание – основа здоровья», «Прогулка на здоровье!», ширма «Правильное и здоровое питание дошкольников». Также было проведено анкетирование родителей, которое позволило прийти к выводу, что родители заинтересованы в том, чтобы их дети были здоровы, знали и соблюдали правила здорового образа жизни. Кроме этого для родителей были изготовлены буклеты: «Здоровые зубы – это важно», в котором изложен материал о строении детских зубов, роли их для физического состояния всего организма, правила гигиены полости рта, «Чистые руки», в котором закрепляются правила соблюдения личной гигиены и мытья рук.

Практика использования продукта проекта доказала его эффективность, потому что дети получили определенные знания по здоровому образу жизни посредством непрерывной образовательной деятельности, совместной деятельности взрослого и детей, через игры. В ходе проекта у детей повысились познавательные способности, любознательность, наблюдательность, речевая активность, желание заботиться о своем здоровье.

Родители также в ходе проекта получили знания по организации здорового образа жизни в своей семье, поняли необходимость и значимость данной работы, у них появилось желание помочь в оснащение уголка «Хотим быть здоровыми» атрибутами, дидактическим материалом для дальнейшего знакомства с данной темой.

Презентация проекта может пройти в коллективе ДОО, на родительском собрании. Этот проект расширил педагогические возможности воспитателя и показал, что данная работа – это новый способ образования. Все поставленные задачи были решены. Данный проект способствовал формированию у детей, воспитателя и родителей способности мыслить, добывать и применять знания, эффективно сотрудничать.

Методическая разработка к проекту "Хотим быть здоровыми"

Подготовила:
Казанкова Вера Викторовна,
Воспитатель
с. п. подразделения «Детский сад «Родничок»
ГБОУ ООШ № 9

2022 год

Непрерывная образовательная деятельность

**Конспект НОД по рисованию с использованием
трафаретов**

«Витаминный натюрморт»



(подготовительная группа)

Подготовила:
Казанкова Вера Викторовна,
воспитатель
ГБОУ ООШ № 9
структурное подразделение «Детский сад «Родничок»

2022 год

Задачи: Формировать представление детей о пользе для здоровья употребление овощей и фруктов, любознательность, познавательную мотивацию («Познавательное развитие»).

Развивать общение ребенка с взрослым и сверстниками, сопереживание («Социально – коммуникативное развитие»).

Обогащать активный словарь детей, развивать связную речь, умение понимать на слух информацию, тексты загадок, пальчиковых гимнастик («Речевое развитие»).

Развивать представления о видах художественной литературы, творческие способности в рисовании с использованием трафарета («Художественно – эстетическое развитие»).

Развивать двигательную активность, мелкую и крупную моторику детей («Физическое развитие»).

Методы и приемы:

Словесные: рассказ воспитателя, загадывание загадок.

Наглядные: рассматривание натюрмортов с овощами и фруктами, образцов нарисованных воспитателем.

Практические: пальчиковая гимнастика, рисование овощей по трафарету.

Материалы и оборудование: натюрморты с изображением овощей и фруктов, картонные трафареты, краски, кисти, альбомы.

Воспитатель: Питание – основа жизнедеятельности нашего организма. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной. Есть продукты, которые нужно употреблять каждый день, потому что в них много витаминов и минералов. А что это за продукты узнаете, как только отгадаете загадки.

1. Есть на нашем огороде

Чудо вкусное в природе

Пусть она и небольшая

Только вкусная такая

Цвет бордовый и ботва

Под землей растет всегда

Отгадать нам всем пора

Этот овощ ведь...

Дети: Свекла.

Воспитатель: Ты на лампочку похожа,

И на Ваньку – встаньку тоже.

У тебя румяный бок,

А откусишь – брызнет сок.

Дети: Груша.

Воспитатель: Пригрев на солнышке бока,

Висишь на дереве пока.

Душистым соком налилось,

И видно семечки насквозь.

Дети: Яблоко.

Воспитатель: Очень яркая девица

Летом прячется в темнице.

Любят зайчики и детки

В свежем виде и в котлетках.

Эта рыжая плутовка

Называется...

Дети: морковка.

Воспитатель: Как можно назвать эти продукты?

Дети: Овощи и фрукты.

Пальчиковая гимнастика «Овощи и фрукты»

Спрятались на грядке ловко, свекла и морковка

(прикрыть руками глаза)

А ботву мы их потянем, из земли достанем.

(руками снизу вверх имитировать движения « дергаем овощи»)

Как румян наш сад, всюду груши с яблоками висят,

(поднять руки вверх)

Краснобоки, краснощеки.

(гладить себя по щекам)

На ветвях своих высоких

(поднять руки вверх).

Точно солнышки горят

(соединить руки в круг).

Воспитатель: Многие художники рисовали овощи и фрукты вместе. Посмотрите - (показ слайдов с натюрмортами). Обратите внимание на то, что в рисунке одни овощи и фрукты на переднем плане, они хорошо видны, а другие расположены за ними, на заднем плане, и видны нам только их части. Сегодня мы с вами будем рисовать натюрморт из тех овощей и фруктов, о которых я вам загадывала загадки. Каждый из вас будет располагать овощи и фрукты по своему усмотрению. Сегодня у вас есть помощники – это трафареты овощей и фруктов. Давайте вспомним, как пользоваться трафаретом.

Дети: Трафарет нужно положить на лист бумаги и обвести его.

Воспитатель: Цвет овоща вам подскажут иллюстрации, образцы.

Работа детей.

Индивидуальная помощь затрудняющимся детям.

Анализ: Что мы с вами сегодня рисовали? Почему мы можем назвать свой натюрморт – витаминным?

Ответ детей: сегодня мы рисовали натюрморт из овощей и фруктов, а в них много витаминов.

Воспитатель: Если хочешь быть здоровым,
Обойтись без докторов!

На твоём столе всегда,
Должны быть овощи и фрукты!

Дети: Да!

Спортивное развлечение

«Проказы зимушки – зимы!»

(подготовительная группа)

Подготовила и провела:
Казанкова В.В.,
воспитатель
ГБОУ ООШ № 9
структурное подразделение «Детский сад «Родничок»

2022 год

Задачи: Закреплять представления детей о природных явлениях, зимних забавах детей, познавательную мотивацию («Познавательное развитие»). Развивать общение ребенка с взрослым и сверстниками, сопереживание. Формировать доброжелательное отношение к птицам, диким животным, рыбам («Социально – коммуникативное развитие»). Обогащать активный словарь детей, развивать связную речь, умение понимать на слух информацию, стихотворные тексты («Речевое развитие»). Развивать представления о разновидностях орнамента, о литературном народном творчестве - считалках («Художественно – эстетическое развитие»).

Развивать двигательную активность, мелкую и крупную моторику детей («Физическое развитие»).

Методы и приемы:

Словесные: рассказ воспитателя, объяснение, напоминание, считалки.

Наглядные: рассматривание орнамента на рукавичках.

Практические: подвижные игры, игра на внимание, свободные танцевальные движения.

Материалы и оборудование: две скамейки, маски перелетных птиц, маски рыбок, маски зайцев и волка, стулья на один меньше, чем количество детей, бумажные рукавички, украшенные орнаментом по парам, диск с песней «Кабы не было зимы», магнитофон.

(Дети входят в зал под музыку «Кабы не было зимы»)

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, почему птички перелетные в теплые края улетели?

Дети: ответ детей.

Воспитатель: правильно, зима пришла. Надоело ей слушать пение птиц, и решила она их заморозить, и подула холодом. И тогда собрались птицы в стаи, чтобы лететь в теплые края. И как же они это делают?

Подвижная игра «Стайка»

(Орлан выбирается считалкой),

Улетают журавли.

К югу тянется один

Журавлей последний клин.

Вот исчезли все в дали –

Улетели журавли.

Раз, два, три, четыре, пять,

Возвращайтесь, будем ждать!

Ну, а эта – злой орлан.

Птички, птички, по домам!

Водящий догоняет детей, которые стараются убежать на возвышенность (скамейку).

Воспитатель: Не смогла зима догнать птиц, Тогда решила она заморозить животных в лесу.

Подвижная игра «Зайцы и волк»

(дети выбирают волка считалкой):

Раз, два, три, четыре, пять,
Негде зайчику скакать.
Всюду ходит волк, волк,
Он зубами – щелк, щелк!

Прячься, зайныка, в кусты,
Ты, волчище, погоди! (Ребенок, выбранный волком, надевает маску волка, остальные дети надевают маски зайцев, волк догоняет зайцев, после словесного сигнала воспитателя).

Воспитатель: Не смогла зима заморозить животных в лесу и решила до рыб добраться. Посылает мороз за морозом. Покрылись льдом
(Дети под музыку двигаются вокруг них, по сигналу «Рыбак» садятся на них Кому не хватило стула – пойман рыбаком).

Воспитатель: Зима думает, что не получилось у нее ничего с рыбками, пойдет тогда и заморозит детей. А дети решили надеть на руки рукавички, чтобы играть с холодным снегом.

Игра «Найди свою рукавичку»

(Дети подбирают пару рукавичке, которую дал воспитатель).

Воспитатель: Обидно стало зиме - даже дети ее не боятся: надели на руки теплые рукавички, и будут кататься на санках, лыжах, коньках, играть в снежки. Давайте покажем, как мы играем.

Подвижная игра «Зимние развлечения»

(дети имитируют движения: игра в снежки, катание на коньках, на лыжах).

Воспитатель: И решила тогда зима запорошить детей снегом.

Подвижная игра «Снежная карусель».

(Дети встали по кругу. Воспитатель говорит: «Подул ветер», дети медленно идут по кругу. По сигналу воспитателя: «Ветер становится сильнее», дети идут быстрее. По сигналу воспитателя: «Ветер стал очень сильным, дети бегут еще быстрее. Потом воспитатель говорит: «Ветер изменился, снежинки полетели в другую сторону». Участники игры двигаются в другую сторону. Воспитатель говорит: «Ветер затих». Дети приседают на пол.

Воспитатель: Вот мы и поиграли с зимой! Замерзли! Понравилось играть с зимой?

Ответ детей.

Конспект НОД
по ознакомлению с окружающим миром
«Наши верные друзья»

Подготовила и провела:
Казанкова В.В.,
воспитатель
ГБОУ ООШ № 9
структурное подразделение «Детский сад «Родничок»

2022 год

Задачи: Формировать представление детей о том, что у здоровья есть добрые и верные друзья: умывание прохладной водой, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, режим дня, двигательная активность, развивать любознательность, познавательную мотивацию («Познавательное развитие»). Развивать общение ребенка с взрослым и сверстниками, сопереживание («Социально – коммуникативное развитие»).

Обогащать активный словарь детей, развивать связную речь, умение понимать на слух информацию, тексты загадок, пальчиковых гимнастик («Речевое развитие»).

Развивать представления о видах художественной литературы: стихотворение, загадки («Художественно – эстетическое развитие»).

Развивать двигательную активность, мелкую и крупную моторику детей («Физическое развитие»).

Методы и приемы:

Словесные: рассказ воспитателя, загадывание загадок.

Наглядные: рассматривание иллюстраций, слайдов.

Практические: пальчиковая гимнастика, физкультурная гимнастика.

Материалы и оборудование: ноутбук, иллюстрации.

Ход деятельности:

Воспитатель: Древние греки говорили: «В здоровом теле – здоровый дух». Как вы это понимаете?

Ответы детей...

Воспитатель: правильно, ребята, здоровый человек чувствует себя всегда бодрым и веселым. О здоровье сложено немало пословиц и поговорок: «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь» Как вы понимаете сказанное.

Ответы детей...

Воспитатель: правильно, ребята, когда человек болеет, тогда покупает лекарства, а они дорогие. И чтобы стать вновь здоровым нужно приложить усилия к выздоровлению. Больным быть очень плохо. И вот чтобы мы никогда или редко болели нужно постоянно дружить с добрыми и верными друзьями. С ними мы сегодня встретимся еще раз. Это наш первый друг: «Если б не было ее,

Мама б не стирала,

Пол бы папа не помыл,

А кораблик не поплыл»

О чем загадка?

Ответы детей...

Воспитатель: правильно. Прохладная чистая вода, которой мы умываемся по утрам, закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы. Следующий наш друг:

«Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте по утрам о...»

Ответ детей: о зарядке.

Воспитатель: правильно, ребята, под звуки бодрой музыки мы идем быстрым шагом, бежим. Приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит. Зарядка регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Следующий наш друг – посмотрите на слайд. Что вы видите?

Ответ детей...

Воспитатель: Теплые солнечные лучи, и свежий воздух благоприятно действуют на организм людей. Особенно полезный воздух в хвойных лесах. Воздух – настоящий целительный настой, в котором находятся летучие вещества - фитонциды, убивающие вредных микробов. Посмотрите следующий слайд, кого вы видите?

Ответ детей...

Воспитатель: правильно, это – ленивый человек, который не моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне горы грязной немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг выются мухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Ответ детей...

Воспитатель: Правильно, этот человек о своем здоровье не заботится. Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных заболеваний – желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют – болезни грязных рук. Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно мыть руки с мылом, стричь ногти. Ведь недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Следующий наш друг:

«Стать здоровым ты решил,
Значит, соблюдай...

Дети: режим.

Воспитатель: Правильно, ребята, нужно обязательно соблюдать режим дня. Но немало детей, которые не соблюдают режим дня, до позднего вечера сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, будут хотеть спать. А в народе говорят: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!» Вот посмотрите – здесь написан режим дня для вашего возраста. Если мы будем соблюдать режим дня: в одно и то же время вставать с кровати, завтракать, обедать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать, то у вашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость. Следующего нашего друга вы сможете назвать чуть позже. Сейчас давайте выполним физкультурную минутку: «Выполняй по команде»

Влево головой вращаем,
Руки вверх мы поднимаем.
Раз – хлопок над головой,
Два – правой топаем ногой.
Три – подпрыгнем, поскакали
И на месте побежали.
Тише, медленней, спокойно,
Выдох, вдох – и прямо – стой-ка!

Догадались, как называется наш друг?

Ответ детей...

Воспитатель: правильно, ребята, это разные движения. Как вы думаете, может ли быть здоровым человек, который мало двигается? И где лучше нужно двигаться?

Ответы детей...

Воспитатель: Правильно, не может, потому что его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей. А двигаться нужно больше на прогулке. Движения на свежем воздухе будут делать вас сильными, ловкими, закаленными. На прогулку нужно ходить в любое время года и в любую подходящую погоду. А где еще дети могут много двигаться и укреплять свое здоровье?

Ответы детей...

Воспитатель: правильно, ребята, занятия физкультурой помогают укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают вас смелыми и ловкими.

Мы с вами не будем пропускать занятия физкультурой, ведь

«Мы хотим здоровыми быть –

Будем с лыжами дружить.

Подружиться с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Будем сильными и крепкими»

И так, с каких друзей нашего здоровья вы знаете, расскажите о них.

Ответы детей...

Физкультминутки и пальчиковые гимнастики

Пальчиковая гимнастика «Овощи и фрукты»

Спрятались на грядке ловко, свекла и морковка

(прикрыть руками глаза)

А ботву мы их потянем, из земли достанем.

(руками снизу вверх имитировать движения « дергаем овощи»)

Как румян наш сад, всюду груши с яблоками висят,

(поднять руки вверх)

Краснобоки, краснощеки.

(гладить себя по щекам)

На ветвях своих высоких

(поднять руки вверх).

Точно солнышки горят

(соединить руки вкруг).

Физкультминутка «Выполняй по команде»

Влево головой вращаем,

Руки вверх мы поднимаем.

Раз – хлопок над головой,

Два – правой топаем ногой.

Три – подпрыгнем, поскакали

И на месте побежали.

Тише, медленней, спокойно,

Выдох, вдох – и прямо – стой-ка!

Догадались, как называется наш друг?

Физкультминутка «Прогулка»

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке.

(Подскоки на правой ножке)

И по этой по дорожке

Скачем мы на левой ножке.

(Подскоки на левой ножке)

По тропинке побежим.

(Бег на месте)

До лужайки добежим.

(Бег продолжается)

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки.

(Прыгаем на обеих ногах)

Стоп! (Присели)

Немного отдохнем

И домой пешком пойдем.

(Ходьба на месте, руки в стороны, вверх, вниз, выдох, сели за столы)

Пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка»

Этот пальчик - апельсин, Поочерёдно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого пальчика.

Он, конечно, не один,

Этот пальчик – слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша,

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик – ананас,

Фрукт для вас и для нас. Показывают ладошками вокруг и на себя.

Пальчиковая гимнастика «Салат».

Мы морковку чистим- чистим,

(Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).

Мы морковку трём-трём,

(Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперёд-назад).

Сахарком её посыпшем

(«Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).

И сметаной польём

(Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).

Вот какой у нас салат,

(Протягивают ладони вперёд).

Витаминами богатый.

(Поглаживают ладошкой живот)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра «Иммунитет»

Цель игры: развивать двигательную активность, быстрый бег, увертливость. Закреплять знания детей о том, что лук, чеснок, лимон употребляют в пищу для профилактики заболеваний.

Материал: маски лука, чеснока, лимона.

Ход игры: Выбирается водящий, который играет роль «Вируса». 2-3 детям раздается «иммунитет» в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу, «Вирус» начинает догонять и «заражать» детей. Те, кого «вирус» «заражает» останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых «Иммунитет» должны «вылечить» «зараженных», отдав им овощи или фрукты.

Эстафета «Кровяные паровозики»

Цель: закреплять умение детей быстро бегать, действовать в командах.

Ход игры: Дети распределяются на две команды — «Артерия» и «Вена».

Перед командами стоит корзина с красными мячами — «полезными для организма веществами», а на противоположной стороне зала помещают корзину с синими мячами — «вредными веществами». По сигналу участники команды «Артерия» переносят по очереди красные мячи из первой корзины во вторую, а ребята из команды «Вена» — синие мячи из второй корзины в первую.

Игра «Перепрыгни через ров»

Цель: способствовать умению детей выполнять прыжки через ров, не бояться. Воспитывать умение радоваться успехам товарищей.

Ход игры: Игроки распределяются на две команды, которые выстраиваются одна против другой. На площадке перед каждой командой воспитатель рисует две параллельные линии на расстоянии 50 см одна от другой — это ров. Ведущий произносит стихотворение:

Если хочешь ловким быть,

Если хочешь сильным быть,

Если хочешь быть здоровым —

Перепрыгни через ров!

С последними словами все прыгают, и выигрывает та команда, в которой больше детей сумели перепрыгнуть через ров, не наступив на черту. Игра продолжается. Проигравшие дети под те же слова победителей делают вторую попытку перепрыгнуть через ров. Активизировать игру можно прыжками с закрытыми глазами.

Дидактические игры

Разложи картинки по порядку

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: картинки с изображением моментов распорядка дня

Ход игры: воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.

Воспитатель подводит итог высказываниям детей.

Каждое утро, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.

Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

Мой день

Цель: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Ход игры: Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

Оденем куклу на прогулку

Цель: закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

Материал: бумажная кукла с различной одеждой

Ход игры: воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть, сейчас зима и на улице холодно (различные ситуации).

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

Что такое хорошо, что такое плохо

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

Материал: поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

Ход игры: 1-ый вариант детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»

2-ой вариант. Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

Азбука здоровья

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: иллюстрации

Ход игры: играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

Утро начинается...

Дидактическая задача: приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.

Игровые правила: Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

Полезные и вредные продукты

Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье

Материал: картинки с изображением различных продуктов, два обруча

Ход игры: для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.

Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны.

Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья.

Правила гигиены

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Ход игры: (1 вариант) Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

Ход игры: (2 вариант) С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет

изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

Что сначала, что потом

Цель: Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

Ход игры: Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

СЮЖЕТНО - РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Сюжетно – ролевая игра «Семья»

Цель: закрепить знания детей о культурно-гигиенических навыках.

Ролевые действия: Воспитатель предлагает детям проверить, как куклы, их дочки и сыночки, умеют самостоятельно готовиться ко сну. Дети приносят свои игрушки и показывают, комментируя, воспитателю, как их «дети» умеют умываться после обеда, стелить кровать и раздеваться, складывать одежду. Если действия не соответствуют жизненной логике ситуации, то воспитатель может вмешаться, словно невзначай спросить, например, у игрушечного медведя: «Мишка, ты забыл, что сначала надо ботиночки снять? У тебя заботливый папа, он научил тебя шнурки развязывать и ставить ботинки под стул».

Игра – ситуация «Повара»

Цель: закрепление знаний о полезных для здоровья продуктах, местах их применения.

Материал для игры: муляжи овощей, фруктов, различных продуктов питания.

Ход игры: Дети рассказывают и показывают, из каких продуктов, какое блюдо можно приготовить. Если возникают трудности, воспитатель помогает, задавая наводящие вопросы. Дети могут рассказать о пользе блюда, продуктов, из которых оно приготовлено.

Мы – спортсмены

Цель: дать детям знания о необходимости занятий спортом, совершенствовать спортивные навыки – ходьбу, бег, метание, лазание.

Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, глазомер, ориентировку в пространстве.

Ход игры: воспитатель предлагает детям провести соревнование по разным видам спорта. По желанию детей выбирают судей, организаторов соревнования. Остальные дети – спортсмены. Каждый самостоятельно выбирает вид спорта, в котором будет состязаться с соперниками. Судьи присуждают баллы за выполнение задания. Игра заканчивается награждением победителей.

Собираемся на прогулку

Цель: развивать у детей умение подбирать одежду для разного сезона, научить называть элементы одежды, закреплять обобщенные понятия «одежда», «обувь», воспитывать заботливое отношение к окружающим.

Оборудование: куклы, одежда для всех периодов года (для лета, зимы, весны и осени), маленький шкафчик для одежды и стульчик.

Ход игры: в гости к детям приходит новая кукла. Она знакомится с ними и хочет поиграть. Но ребята собираются на прогулку и предлагают кукле идти с ними. Кукла жалуется, что она не может одеваться, и тогда ребята предлагают ей свою помощь. Дети достают из шкафчика кукольную одежду, называют ее, выбирают то, что нужно сейчас одеть по погоде. С помощью воспитателя в правильной последовательности они одевают куклу. Затем дети одеваются сами и выходят вместе с куклой на прогулку. По

возвращении с прогулки дети снимают одежду с куклы в нужной последовательности, комментируя свои действия.

Работа с родителями

Консультация для родителей

"Зимние игры и забавы"



Подготовила:

Казанкова В.В., воспитатель

ГБОУ ООШ № 9 с. п. «Детский сад «Родничок»

имени Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина

г. о. Новокуйбышевск Самарской области

2022 год

Морозная русская зима – замечательное время года для укрепления здоровья. Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе – хорошая закалка.

После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горы на санках. Когда дети катаются на санях, у них развивается ловкость, сноровка, быстрота и координация движений.

Научите детей играть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч.

Любимыми зимними забавами детей являются катание на лыжах, коньках, игры в снежки и в хоккей.

Бег на лыжах развивает мышцы. Если дети будут регулярно совершать лыжные прогулки, у них быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее и сильнее ноги. Детям лучше кататься на лыжах с палками. При отталкивании то правой, то левой ногой, сгибаются ноги в коленях. Палки будут помогать скользить и вырабатывать ритмичность движений. Многие дети любят съезжать с горок. Нужно научить их, съезжая с горы, тормозить, делать повороты. Нужно объяснить, что ехать с горы лучше наклонившись вперед, а палки держать сзади. Также сказать, что если они почувствовали, что не могут удержаться на ногах, то нужно постараться падать на бок. Подскажите своим детям и то, что подниматься на лыжах на гору можно лесенкой или полу ёлочкой, а можно и боком – лесенкой. Лучше если при обучении детей катанию на лыжах, родители тоже будут на лыжах. После того, как катание на лыжах закончилось, нужно объяснить ребенку правила уход за лыжами: стряхнуть с них снег, обтереть мягкой тряпкой и поставить в прохладное, сухое место.

Вы купили своим детям коньки. Прежде всего, нужно научить их надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные упражнения. Объясните детям и то, что катаясь на коньках, всегда нужно наклонять туловище вперед. Желательно, чтобы кто-то из родителей также катался на коньках и учил ребенка осваивать бег на коньках по прямой дорожке, делать повороты, а потом бегать по кругу.

Всем детям по душе веселая, подвижная игра – хоккей. Для этой игры нужны коньки, шайба, ворота и конечно же лед. Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в ворота противника. В воротах стоит вратарь. Его задача – не пропустить шайбу.

Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится липким, влажным. Очень весело дети в такую погоду играют в снежки. Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

Поиграйте с детьми в игру «Снежная крепость»

Дети все вместе строят снежный вал (шириной примерно 50- см), на некотором расстоянии от вала лепят большого снеговика, на голову ему надевают старую шляпу, за снеговиком строят крепость с башнями и воротами. На шпиль самой высокой башни нужно водрузить флажок.

Дети бегут по валу друг за другом, передавая флажок как эстафету. С флажком нужно пролезть через обруч, сбить снежком шляпу со снеговика, пробежать по снежному тоннелю и водрузить флажок на шпиль снежной башни. Какая команда справится с заданием быстрее, та и выигрывает.

Для зимней прогулки, на которой дети будут много двигаться, нужно правильно одеться. Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда должна состоять из хлопчатобумажной майки или футболки, шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, шарфа, шерстяных рукавичек.

Консультация для родителей

"Сделаем компьютер своим другом"



Подготовила:
Казанкова В.В., воспитатель
ГБОУ ООШ № 9 с. п. «Детский сад «Родничок»
имени Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина
г. о. Новокуйбышевск Самарской области

2022 год

Все дети, да и родители тоже, любят смотреть мультфильмы по телевизору и играть в компьютерные игры.

Компьютер – очень умная машина. С помощью компьютера можно играть, рисовать, сочинять музыку, переписываться с друзьями.

Но проводить много часов за телевизором и компьютером – вредно для здоровья взрослых и особенно детей. Перед экраном телевизора или компьютера вы и дети напряженно вглядываетесь в бегущие яркие картинки, а это может плохо отразиться на зрении. Наконец, не стоит забывать и о вредном излучении, которым воздействует компьютер и телевизор на человека.

От телевизора лучше садиться подальше, а в компьютерных играх стоит соблюдать меру. У компьютера можно проводить не больше двадцати-тридцати минут. Тогда эти занятия не принесут вреда вашему здоровью и здоровью ваших детей.

У врачей есть такое понятие-гиподинамия. Это малая и недостаточная подвижность.

Детям, чтобы вырасти здоровыми, нужно много двигаться, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе. Поэтому поиграл ребенок немного, посмотрел мультфильмы – скорей на улицу, бегать, играть в подвижные игры и дышать свежим воздухом.

Здоровья вам и вашим детям!

Консультация для родителей

«На зарядку - становись!»



Подготовила:
Казанкова В.В., воспитатель
ГБОУ ООШ № 9 с. п. «Детский сад «Родничок»
имени Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина
г. о. Новокуйбышевск Самарской области

2022 год

Зарядка, которую все люди должны делать по утрам, прогоняет сон, дарит доброе и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье. Также активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю, учит правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм. Лучше утреннюю зарядку делать на упругом ковре, в светлой, хорошо проветренной комнате.

Комплекс утренней зарядки (гимнастики)

I. Ходьба. Бег. Ходьба друг за другом на сигнал «поворот» повернуться и идти в обратном направлении. Ходьба на носках, руки за спиной, ходьба приставным шагом в левую сторону, руки на поясе. Бег с высоким подниманием колен, руки на поясе.

II. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «Повороты»

Исходное положение: стоя, руки свободно

Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

2. «Вертолет».

Исходное положение: ноги на ширине плеч. 1 — руки в стороны, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3 — руки в стороны, наклон влево; 4 — исходное положение (8 раз).

3. «Зонтик».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 — исходное положение; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 — исходное положение (8 раз).

4. «Лебедь».

Исходное положение: 1-2 — правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 — исходное положение; 5-6 — левую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 7-8 -исходное положение (8 раз).

5. «Мы растем».

Исходное положение: сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 — подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 — исходное положение (8 раз).

6. «Ножницы».

Исходное положение: руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 12 прыжков).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Часики»

Попробуйте делать утреннюю зарядку каждое утро. В детский сад ребенок будет идти с удовольствием, хорошим настроением.

Консультация для родителей

"Чистота - залог здоровья!"



Подготовила:
Казанкова В.В., воспитатель
ГБОУ ООШ № 9 с. п. «Детский сад «Родничок»
имени Героя Советского Союза И. Д.Ваничкина
г. о. Новокуйбышевск Самарской области

2022 год

В народе говорят: «Чистота – залог здоровья!» Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, - он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Дети играют на улице в песке, гладят собак и кошек, поэтому на их руках много микробов, иногда, невидимые глазу яйца глистов. Если руки не помыть, тогда они с едой могут оказаться в желудке и вызвать заболевание гельминтозом. Поэтому обязательно после прогулки мыть руки с мылом.

Руки нужно мыть и после посещения туалета.

Чаше стригите своим детям ногти. Они должны быть закругленными, короткими, а главное – под ними не должно быть грязи. Поэтому, когда вы моете с ребенком руки с мыло, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

Вечером перед сном обязательно мойте ребенку ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалилка, а во-вторых – прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон – неперемнное условие хорошего здоровья.

Одежда ребенка тоже должна быть опрятной и чистой.

В доме, в детской комнате всегда должно быть чисто. Вместе с ребенком можно вытирать пыль мягкой тряпочкой, чистить ковры и мягкую мебель пылесосом, потому что домашняя пыль может вызвать покраснение глаз ребенка, чихание, насморк, аллергию. Кроме того, в пыли живут крошечные клещи, наносящие вред организму взрослых и детей. Во время уборки лучше всего раскрыть настежь окна, форточки и хорошо проветрить комнату. Влажную уборку делать по необходимости, но не реже одного раза в неделю.

Обязательно чисто должно быть на кухне, где ребенок принимает пищу. Не желательно оставлять на столе немытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. На кухню часто залетают мухи, которые являются опасными и вредными насекомыми. На своих крошечных лапках они переносят возбудителей болезней. Часто в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники – тараканы. Они также наносят вред здоровью человека, могут вызвать тяжелую болезнь – астму.

Давайте заботиться о своем здоровье и здоровье своих детей.

Консультация для родителей

"Правильное питание - основа здоровья"



Подготовила:
Казанкова В.В., воспитатель
ГБОУ ООШ № 9 с. п. «Детский сад «Родничок»
имени Героя Советского Союза И. Д.Ваничкина
г. о. Новокуйбышевск Самарской области
2022 год

Питание для любого живого организма - это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Правильное в количественном и качественном отношении питание - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное, избыточное и одностороннее питание ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения), предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в старшем возрасте.

1. Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т. е. бактериями, населяющими пищевую тракт.

У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздражённого кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами. Поэтому очень важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

2. Приток питательных веществ в организме происходит за счёт того, что организм извлекает их непосредственно из пищи, перерабатывает с помощью специальных пищевых добавок и кишечника, либо синтезирует сам. Поэтому очень важно знать примерные рекомендуемые наборы продуктов, так как не все пищевые вещества синтезируются в организме.

3. Очень важными компонентами пищи являются балластные вещества (пищевые волокна и клетчатка), они обязательно должны включаться в пищу. Растительные волокна нейтрализуют многие вредные вещества, которые поступают в организм извне и вводят в него пектины - очень ценные вещества для обмена веществ.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

- а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;
- в) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Такие продукты, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо надо использовать каждый день; рыба, яйца, сметана, творог могут использоваться не каждый день, но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. Ребёнок не должен в один день получать по два мучных или крупяных блюда.

У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех - никогда не кормить ребёнка насильно.

Источник белка - молочные продукты, мясо, яйца. Необходимо помнить, что не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения.

Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины.

На работе мышц отрицательно сказывается и недостаток в пище витаминов и микроэлементов.

При дефиците витамина В мышцы плохо сокращаются, у ребёнка снижен тонус мышц

(так называемый симптом «вялых плеч»), снижен тонус брюшных мышц, следовательно, нарушено дыхание.

Нарушает белковый обмен в мышцах и дефицит витамина С. При его недостатке мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток этого витамина сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина D ведёт к рахиту.

Дефицит кальция и магния понижает способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

Дети, не страдающие различными отклонениями в развитии и поведении, могут получать всю пищу в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно добавлять свежую, консервированную или сухую зелень (петрушка, укроп, сельдерей), зелёный лук, чеснок, щавель, ревень и др. Из рациона целесообразно исключить лишь перец, острые приправы, пряности.

При отсутствии свежих фруктов и овощей можно использовать компоты, соки, фруктовые и овощные пюре.

Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую.

Для сохранения питательной ценности продуктов, используемых в детском питании, необходимо строго соблюдать хорошо известные правила кулинарной обработки продуктов.

Консультация для родителей

"Прогулка для здоровья"



Подготовила:
Казанкова В.В., воспитатель
ГБОУ ООШ № 9 с. п. «Детский сад «Родничок»
имени Героя Советского Союза Д.И.Ваничкина
г. о. Новокуйбышевск Самарской области

2022 год

Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Задача взрослых: научить дошкольника не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его.

Основы здоровья закладываются в семье. Родители должны служить для своих детей примером во всём. В нашем современном мире взрослые очень заняты на работе, но можно уделить внимание здоровью детей в выходные дни во время прогулок. Обязательно чередуйте спокойные игры с играми большей подвижности, чтобы и не перегреваться чрезмерно, и не замерзнуть. Начнем с подвижных игр.

Игра-соревнование «Не уступи горку»

Подойдет в качестве разминки. Один игрок забирается на небольшую горку, а другие стараются его оттуда стащить. Тот, кому удастся, занимает место на горке. Побеждает игрок, продержавшийся дольше всех на горке.

Игра «Льдинка»

Чертим на снегу круг. Все игроки становятся внутрь круга, в центре – водящий. Перед ним льдинка или сосулька. Ударом ноги ее нужно выбить из круга. Играющие дети должны отбить сосульку, мешая водящему.

Игра «Снежный ком»

Если вы всей семьей скатаете большущий снежный ком, он станет реквизитом для веселой игры. Станьте вокруг кома и возьмитесь за руки. По команде «Раз, два, три!» каждый игрок начинает тянуть остальных к кому, а сам - упирается. Тот, кто упадет на ком или просто дотронется до него любой частью тела, выбывает из игры.

Очень полезно научить малыша скользить по ледяной дорожке.

Первое время придерживайте кроху за руку. Когда он научится хорошо удерживать равновесие на льду, усложните упражнение.

Веселое строительство.

А теперь займемся чем-нибудь спокойным и созидательным. Лепить снеговиков умеют все. Эффектно будет смотреться гигантская гусеница или сороконожка, сделать которую очень просто из снежных комков, выложенных цепочкой. Или слепите снежную черепаху. Для этого нужно соорудить лишь панцирь, приделав к нему лапки и голову. Можно слепить веселого осьминога, и устроить соревнование кто быстрее «убежит» от осьминога (нужно перешагивать через лапы осьминога). А можно построить крепость или дом, и устроить соревнование по метанию снежков в цель.

Полоса препятствий

Из снега можно соорудить снежную полосу препятствий. Первое – это барьеры из снега. На некотором расстоянии друг от друга вылепите небольшие «стенки», через которые будет несложно прыгнуть малышу. Бег со снежными барьерами потребует от ребенка определенной доли ловкости. Следом за барьерами малыша будет ждать снежное болото с кочками. Кочки – небольшие снежные бугорки, вылепленные при помощи детского ведерка. А напоследок можно соорудить лабиринт, с входом, выходом и тупиками.

Наши приятели – санки

Катание на санках – штука не только приятная и любимая детьми всех возрастов, но еще и очень полезная. Такая зарядка на свежем воздухе – хорошая тренировка мышечной и дыхательной систем. А съезжая с крутой горки, малыш не только получает заряд веселья и хорошего настроения, но еще и учится преодолевать страх, а значит, воспитывает характер.

«Чьи следы?»

Во время прогулки с малышом каждый раз подчеркивайте, какой снег: белый или грязный, мягкий и пушистый или сухой и жесткий? Какие следы оставляют кошки, собаки, птицы, машины, люди? Где следы лучше заметны: на мягком снегу или на утоптанной дорожке.

«Пройди – не упади»

На полянке, покрытой ровным слоем снега, можно поиграть в игры, развивающие координацию движений. Вытопчите различные дорожки и попросите малыша пройти по вашим следам. Следы должны быть расположены на разном расстоянии друг от друга. Подчеркивайте понятия: глубоко – мелко, кочки, бугорочки, ровная дорожка, скользкая дорожка.

Помните, что здоровье ребёнка, прежде всего в ваших руках!

Буклеты

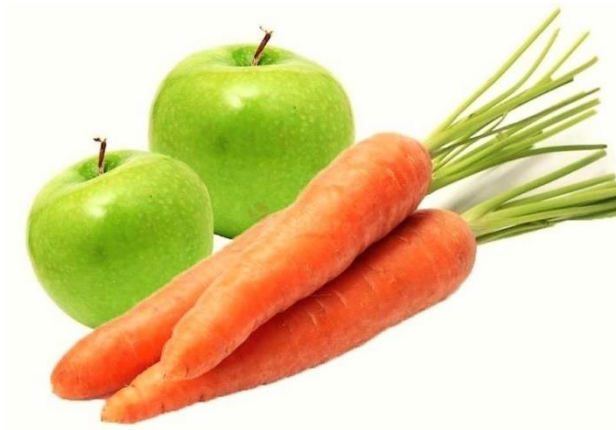
Здоровые зубы очень важны для роста и развития организма. Здоровые и крепкие зубы позволяют ребенку полноценно пережевывать пищу.



Потребление сладостей в большом количестве вредит здоровью зубов.



Чтобы зубы всегда были здоровыми больше нужно употреблять в пищу



ГБОУ ООШ № 9

**структурное подразделение
«Детский сад «Родничок»**

**"Здоровые зубы-
это очень важно!"**

Подготовила:

воспитатель

Казанкова В. В.

Чтобы зубы были здоровыми нужно:

-чистить их после завтрака и перед сном



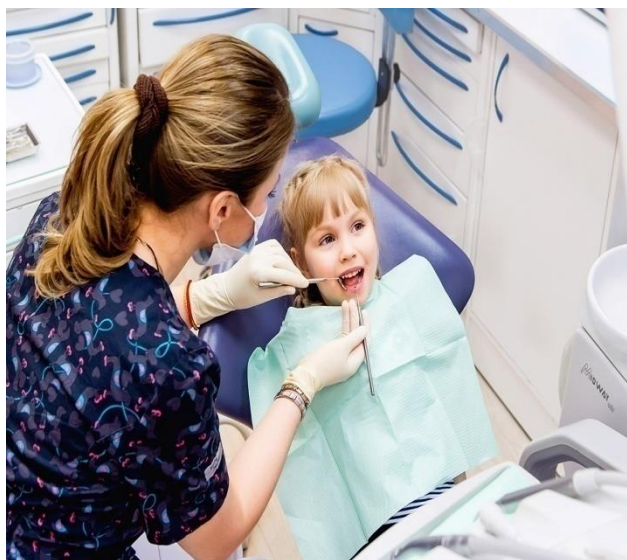
-не есть очень горячую и очень холодную пищу



- сладкие напитки нужно пить через соломинку



-два раза в год посещать стоматолога



-нельзя грызть твердые предметы



-после каждого приема пищи нужно полоскать рот теплой водой



**Здоровью надо помогать: правила
здорового образа жизни строго
выполнять.**



**Помни твердо, что режим в жизни детям
необходим!**



**Не разрешай те детям на мостовой - не
играть, не кататься, если хотите чтоб они
здоровыми остались.**



**Чтоб детям расти и закаляться не по
дням, а по часам физкультурой
заниматься, заниматься надо им.**



ГБОУ ООШ № 9

**структурное подразделение
«Детский сад «Родничок»**

"Здоровью надо помогать"

Подготовила:

воспитатель

Казанкова В. В.

Все мы знаем, что полезно бегать, прыгать, в бассейне купаться.



Птица сильна крыльями, а ваш ребенок друзьями.



Ваши дети должны знать свое тело, знать и любить. Самое первое дело – в мире с ним жить. Сделать его сильным, сделать его быстрым. Сделать его обязательно чистым.



Расскажите детям, что от простой воды и мыла у микробов тают силы.



Помните, мамы, что ребенку справиться с насморком, гриппом, ангиной помогут не чипсы, а витамина.



Итоговое мероприятие

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 9
города Новокуйбышевск Самарской области
структурное подразделение « Детский сад « Родничок»**

**Конспект родительского собрания
«Здоровье начинается с детства»**

(нетрадиционная форма проведения – соревнование)

Подготовила:

воспитатель

Казанкова Вера Викторовна

г.о. Новокуйбышевск

2022 г.

Цель: Учить детей творчески использовать двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками и родителями;

Развивать у детей активность, стремление к достижению успеха, выдержку и настойчивость, физические качества;

Воспитывать уважительное отношение к соперникам;

Формировать потребность в физической культуре у всей семьи;

Укреплять внутрисемейные отношения посредством физического досуга.

Форма проведения: соревнование.

В ходе собрания участвуют: родители, дети, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию, психолог, медицинская сестра.

План проведения:

1. Вступительное слово воспитателей.

2. Спортивное соревнование.

3. Заключительный этап.

Подготовка собрания:

1. Плакаты с мудрыми изречениями:

-« Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ);

-« Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой» (Платон).

2. Для соревнований приготовить обручи, кегли, шарфы, мячи, корзину,

косынки, юбки, большие кубы и конусы.

3. Диск с песнями: « Марш спортивный» музыка Дунаевского, слова Лебедева-Кумача, мелодия к песне « Делай как я».

4.Для угощения сок в маленьких коробочках.

5.Приглашения для родителей.

6.Выучить с детьми стихи.

7. Медали для награждения.

Ведущий 1: Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети часто болеют, физически плохо развиваются.

Ведущий 2: Особое место в укреплении здоровья детей занимает физическое воспитание – обеспечение полноценного физического и двигательного развития ребенка, закаливание организма, совершенствование физиологических функций.

Ведущий 1: Движение – это путь не только к здоровью. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию логического мышления, памяти, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Ведущий 2: Физическое воспитание – не простое дело. Для того, чтобы добиться успеха, родителям нужно много знать и уметь. Дети очень подвижны и тянутся ко всему новому. Нужно постараться направить эту подвижность в нужное русло, использовать его для формирования жизненно важных навыков.

Ведущий 1: Народная мудрость гласит: «Здоровье в наших руках!», трудно с этим не согласиться. Здоровье – бесценный дар природы, и его нужно уметь сохранить.

Ведущий 2: В спортивный зал

Приглашаем всех вас,

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

(В спортивный зал входят дети и их родители)

Ведущий 1: Сегодня, у нас все, как на настоящих соревнованиях. Оценивать наши результаты будет жюри (представить). Слово предоставляется жюри.

Жюри: Все конкурсы будут оцениваться по двух бальной системе, если команда выигрывает, то получает 2 очка, проигрывает – 1 очко. Желаем успеха!

Ведущий 2: В соревнованиях будут участвовать команда «Сильные» и команда «Смелые». Каждая команда состоит из детей и взрослых. Командам подготовиться к приветствию.

Родитель команды «Сильные»: Спорт и физкультура,

Всех вперед ведут.

В трудную минуту

Нас не подведут.

Ребенок из команды «Сильные»: Очень важен спорт для всех.

Он – здоровье и успех.

Зарядку делаем с утра –

Здоровы будем мы всегда.

Ребенок из команды «Сильные»: Чтоб здоровым, крепким быть,

Надо развиваться.

И для тела и души

Спортом заниматься.

Ребенок из команды «Сильные»: Станут мышцы наши тверды.

Только помните спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинайте с физкультуры.

Родитель из команды «Смелые»: Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И все будет получаться.

Ребенок из команды «Смелые»: Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

Ребенок из команды «Смелые»: Готовясь к боям спортивным сейчас,

Сильней и отважней мы стали.

Соревнования кому – то из нас,

Конечно, подарят медали.

Ребенок из команды «Смелые»: Мы гуляем и играем,

Греет солнышко всех нас

Физкультурниками стали-

Что покажем вам сейчас.

Родители и дети вместе: Стать чемпионом, все мы знаем,

Задача сложная для всех!

Соревноваться начинаем –

И твердо верим в свой успех.

Ведущий 1: Вот и встретились наши команды. Пожелаем им успехов!

А сейчас, как полагается перед соревнованием, проведем разминку.

Весело шагаем! (Все шагают на месте),

Приседаем и встаем! (Все приседают и встают),

Руки поднимаем! (Все поднимают и опускают руки),

Бегаем и скачем! (Все бегут на месте, прыгают на месте),

Здоровье в порядке!

Все: спасибо зарядке!

Ведущий 2: И так разминка закончилась, начинаем соревнования.

1.Конкурс - эстафета » Гонка обручей»

Каждый участник по очереди должен продеть обруч через себя и передать следующему участнику. Побеждает та команда, которая выполнит все быстрее. На старт, внимание, марш!

Ведущий 1: А сейчас соревнуются мама, папа и ребенок от каждой команды.

2.Конкурс «Снайпер»

Папа берет ребенка на плечи. В руках у ребенка корзина. Мама по сигналу забрасывает в корзину мячи. Побеждает тот, кто больше забросит мячей в корзину. На старт, внимание, марш!

Ведущий 2: Слово для подведения итогов двух конкурсов предоставляется жюри.

Ведущий 2: продолжаем соревнования.

3.Конкурс «Кто больше соберет кеглей»

Члены каждой команды совещаются и выбирают по одному участнику.

На старт, внимание, марш!

Ведущий 1: А сейчас снова соревнуются семьи.

4. Конкурс – эстафета «Прыгучий мяч»

По сигналу папа прыгает на мяче до корзины, берет косынку, завязывает на голову и прыгает на мяче обратно, мама прыгает на мяче до корзины, ребенок прыгает на мяче до корзины, надевает кепку и прыгает обратно. Нужно как можно быстрее выполнить задание. На старт, внимание, марш!

Ведущий 2: Слово для подведения итога предоставляется жюри.

Жюри: подводит итог.

Ведущий 2: Продолжаем соревнования.

5. Конкурс - эстафета «Пингвин с мячом»

Зажав мяч между колен, члены команды передвигаются прыжками к пирамидке, огибают ее и возвращаются к своей колонне, передают мяч следующему игроку. Побеждает та команда, которая завершит эстафету первой. На старт, внимание, марш!

Ведущий 1: А сейчас снова приглашаем семьи.

6. Конкурс «Построй башню»

По сигналу мамы берут куб и бегут на другую сторону зала, кладут куб и возвращаются обратно. Дети берут цилиндр и бегут на другую сторону зала, кладут цилиндр, возвращаются обратно. Папы берут конус, бегут на другой конец зала и строят башню. Учитывается время, потраченное на выполнение задания. На старт, внимание, марш!

Ведущий 1: Пока жюри подводит итоги, мы потанцуем.

Танец «Делай как я!»

1. Давайте все хлопнем, как я (хлоп – хлоп)

Давайте все хлопнем, как я (хлоп - хлоп)

Давайте все вместе, давайте

Давайте все хлопнем, как я (хлоп – хлоп).

2. Давайте все топнем, как я (топ – топ)

Давайте все топнем, как я (топ – топ)

Давайте все вместе, давайте

Давайте все топнем, как я (топ – топ).

3. Давайте все прыгнем, как я (прыг – прыг)

Давайте все прыгнем, как я (прыг – прыг)

Давайте все вместе, давайте

Давайте все прыгнем, как я (прыг – прыг)

4. Давайте все крикнем – привет

Давайте все крикнем – привет

Давайте все вместе, давайте

Давайте все крикнем – привет.

Звучит спортивный « Марш». Команды выстраиваются для подведения итогов.

Жюри: Подводит итоги соревнования, называет победителей, награждает участников медалями.

Ведущий 2: Вы ребята смелые, ловкие, умелые,

Всем здоровья мы желаем,

Вкусным соком угощаем.

Решение родительского собрания:

- 1.Формировать правильное отношение к физкультуре, гимнастике;
- 2.Способствовать развитию жизненно важных двигательных навыков и умений в условиях дома;
- 3.Продолжать сотрудничество родителей и педагогов по вопросу физического воспитания и укреплению здоровья детей.