**Проект «Загадки крепкого здоровья»**

***Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его
Здоровье не купишь, никто не продаст
Его берегите, как сердце, как глаз.***

***Ж. Жабаев***

**Тема проекта:** «Гигиена, здоровое питание, выполнение двигательного режима».

**Возраст детей:** 3-4 года (вторая младшая группа).

**Вид проекта:** краткосрочный.

**Срок реализации:** два месяца.

**Актуальность:**

Сейчас актуально и даже модно говорить о здоровом образе жизни, но зачастую, современное поколение молодых людей не имеют такой привычки. Поэтому приводя в детский сад своих маленьких детей, мы педагоги, часто наблюдаем следующую картину: малыши плохо кушают (т.к. рацион питания в детском саду сильно отличается от домашнего), не любят умываться, отказываются делать зарядку и участвовать в подвижных играх, плохо спят, много капризничают. Все это отрицательно отражается на адаптации к детскому саду.

Выдающийся польский педагог Я. Корчаг (1990) размышляя о том, что порой взрослые полагают, что дети не заботятся о своем здоровье, на основе многолетнего опыта сделал вывод, что это не так. Они готовы это делать, но не знают, как. Нужно объяснить им, и они будут беречь своё здоровье.

Если учесть, что период раннего детства является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников элементарных представлений о здоровом образе жизни с первых дней пребывания в детском саду. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

**Цель проекта:** Создание условий для формирования у участников образовательного процесса основ здорового образа жизни.

**Задачи**

1. Расширять знания детей о правилах и предметах личной гигиены.
2. Дать представления о пользе здорового питания и витаминов.
3. Знакомить с организмом человека, его потребностями в еде, отдыхе и движении.
4. Показать необходимость употребления в пищу овощей, фруктов и молочных продуктов.
5. Создать условия по формированию у младших дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.
6. Привлечь родителей к активному участию в жизни детского сада.

**Ожидаемый результаты для детей**

1. Осознанное отношение детей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
2. Расширение и обогащение опыта детей в плане поддержания чистоты – личной и в окружающей среде (внешний вид, личный шкафчик, стульчик с одеждой, игрушки в группе, прогулочная территория).
3. Умение замечать и устранять имеющиеся недостатки.
4. Формирование представлений детей о полезных свойствах овощей, фруктов и молочных продуктов.
5. Употребление детьми в пищу фруктов, овощей, молока и кисломолочных продуктов.
6. Осознанное выполнение детьми правил здоровьесбережения и ответ­ственное отношение к собственному здоровью.

**Ожидаемый результаты для родителей**

1. Интерес родителей к здоровому питанию в семье.
2. Заинтересованность родителей проблемой здоровьесбережения и здоровьеформирования.
3. Актуализируют полученный опыт в повседневной жизни.

**Ожидаемый результаты для педагогов**

Повышение профессионального мастерства педагогов в вопросах формирования у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Итоговое мероприятие:** совместный с родителями досуг «Праздник здоровья»

**Этапы реализации проекта «Загадки крепкого здоровья»**

|  |
| --- |
| Подготовительный этап  |
| **Работа с детьми** | **Работа с родителями** | **Работа коллектива ДОУ** |
| 1.Предварительные беседы с детьми о своем теле, гигиене, здоровом питании.2.Формулировка проблемы: «У детей недостаточно сформированы основы здорового образа жизни».3.Начальный мониторинг.**Задачи**1.Выяснить осведомленность детей по проблеме.2.Выявить проблемы в представлениях детей о здоровье и его составля­ющих6.Определить с детьми некоторые составляющие здорового образа жизни.**Педагогические ресурсы**1.Беседы, основанные на опыте детей.2.Вопросы мониторинга.3.Книжки-малышки, дидактические игры, пазлы, разрезные картинки, лото, вкладыши.4.Художественная литература о чистоте, здоровье, болезни, питании.4.Сюжетные картинки по теме «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей», «Здоровое питание», «Я и моё тело».5.Сборники мультфильмов.6.Картотека игр с песком и водой.7.Картотека физкультминуток.8.Сборники классической музыки. | 1.Ознакомление родителей с темой и, соответственно, с проблемой проек­та.2.Нацеливание родителей на поиск информации вместе с детьми по проблеме чистоты и здоровья.3.Консультации по теме проекта.4.Анкетирование.5.Привлечение родителей к обогащению предметно-развивающей среды в группе.**Задачи**1.Развивать педагогическую инициативу родителей.2.Вовлекать родителей в воспитательно-образовательный процесс.3.Укреплять детско-родительские взаимосвязи и интересы.4.Повышать компетентность родителей в сфере здоровья.**Педагогические ресурсы**1.Интернет-ресурсы, книги по теме проекта.2.Индивидуальные и подгрупповые консультации «Что я знаю о здоро­вье», «Закаливание: польза или вред?», «Здоровое питание» (по запросам).4.Анкеты «Какое место занимает физкультура в вашей семье?», «Здоровое питание», «Спорт в нашей семье». | **Воспитатели, педагог-психолог, медсестра детского сада**1.Выявление проблемы.2.Анализ имеющихся педа­гогических ресурсов.3.Определение направлений деятельности.4.Разработка проекта и начального мониторинга.5.Анализ результатов мониторинга.6.Составление системной паутинки по проекту.7.Анализ имеющегося дидактического материала.8.Подбор для детей иллюстраций, книг, дидактических игр, игрушек, пособий по теме проекта.9.Подбор для родителей консультаций, рекомендаций, буклетов по теме проекта.10.Приглашение специалистов ДОУ и врача - гигиенист детской поликлиники в участие и разработке проектных мероприятий.**Задачи**1. Поиск, изучение и сбор материала по теме проекта.2.Определить направления в работе.3.Создание системной паутинки проекта.4.Пополнить развивающую среду в группе для актуализации опыта детей. **Педагогические ресурсы**Интернет-ресурсы, методики, здоровьезберегающие технологии. |
| Основной этап(Интеграция содержания образовательных областей в рамках проекта (системная паутинка проекта). |
| **Познавательное развитие****Педагогические ресурсы**1.Чтение стихотворений А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр».2.Разрешение проблемных ситуаций: «Кукла-грязнуля пришла в гости по­играть с детьми» (по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая»); «Что взя­ла — клади на место» (по стихотворению 3. Александровой).3.Просмотр и обсуждение мультфильмов «К чистоте будь готов», «Уроки тетушки Совы» (серия «Мудрые сказки тетушки Совы. Грязнуля»), «Королева Зубная щетка»; «Маша и медведь: Большая стирка». «Смешарики»: «Азбука здоровья».4. Игра –тренинг «В гостях у тётушки Зубной Щеточки».5.Экспериментирование «Позвоночник», «Зачем костям нужен кальций?», «Что есть в легких?» с водой по рассказу JI. Дерягиной «О том, как водичка гулять отправилась».6.Дидактические и настольные игры «Что за чем идет», вкладыши «Части тела», вкладыши «Овощи и фрукты», пазлы «Овощное лото», «Парочки», «Двойняшки», «Кубики с картинками», «Рассказы по картинке», «Что лишнее?», «Узнай по описанию».7.Игры на развитие внимания, мышления, восприятия «Наложение кон­туров», «Найди непохожий», «Четвертый — лишний», «Чудесный мешочек», «Чего не стало?»8. Знакомство со строением организма, правилами гигиены и здорового питания.9.Рассматривание картинок и беседы по ним: «Правила гигиены», «Здоровое питание».10.Игры на внимание «Найди непохожий», «Найди пару», «Топ-хлоп», «Нужно — не нужно», «Вершки — корешки».11.Игры, направленные на развитие ощущений: «Определи на вкус» «Чудесный мешочек», «Распределение плодов по форме и вкусу».12. Загадки по теме проекта.13.Экскурсии в медицинский кабинет, на кухню.**Задачи**1.Дать детям представления о необходимости соблюдения правил личной гигиены и чистоты в доме, на улице, в группе.2. Воспитывать привычки, а затем и потребности соблюдении чистоты в повседневной жизни, соблюдении правил личной гигиены.3.Дать представления об овощах, фруктах, кисломолочных продуктах, их важности в питании.**Социально-коммуникативное развитие****Педагогические ресурсы**1.Сюжетно-ролевые игры «Больница» (врач — пациент), «Телефонный разговор» (вызов «скорой помощи»), «Кукла заболела» (задача — воспиты­вать у детей умение сопереживать, сочувствовать, внимательно относить­ся к больному), «Магазин» (покупаем полезные для здоровья продукты), «Поликлиника», «Аптека».2.Беседы «Почему нельзя есть на улице», «Грязные руки — хорошо или плохо?»3.Помощь воспитателю в уборке игрушек в группе, на прогулке.4.Отработка умения одеваться и раздеваться в определенном порядке; складывать в определенном порядке снятую одежду.5.Наблюдение за трудовыми действиями дворника, повара, прачек, медсестры.6.Беседы о микробах, о бережном отношении к своему здоровью (забота об ушах, глазах, зубах), культур­но-гигиенических навыках.7.Выращивание зеленого лука.8.Беседа с врачом гигиенистом.9.Просмотр мультфильмов «Уроки тетушки Совы» (серии «Уроки осто­рожности: микробы», «Уроки осторожности: лекарства»),10.Изготовление с родителями книжек-малышек.**Задачи**1.Развивать игровую деятельность.2.Развивать умения действия в соответствии с ролью, договариваться друг с другом, придерживаться правил в игре.3.Дать детям представления об основах безопасности в быту, о способах сохранения и укрепления здоровья.4.Формировать навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания своего здоровья.5.Воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей и его результатам.**Речевое развитие****Педагогические ресурсы**1.Беседы о себе, своем теле, гигиене, питании, «Как быть здоровым?», развитие словаря посредством введения новых слов.2.Тренировка проговаривания последовательности действий при умыва­нии, раздевании и одевании.3.Ситуативные беседы на темы «Внешний вид», «Зачем нужен носовой платок?», «Кто такой неряха?».4.Игры на координацию речи с движением: «Это я», «Умывалочка», «Зубная щетка» Н. В. Нищевой.5.Закрепление правильного произношения названий средств личной ги­гиены (мыло).6.Тренировка в употреблении формы личных местоимений (мой горшок, моя расческа, мое полотенце).7.Образование уменьшительно-ласкательных форм существительных (та­релка — тарелочка, ложка — ложечка и т. п.).8.Ситуативные разговоры.9.Заучивание стихотворений, потешек.10.Пальчиковая гимнастика.**Задачи**1.Формировать потребность пользоваться речью.2.Обогащать словарь посредством введения новых слов.3.Развивать грамматический строй речи.4.Учить проговаривать последовательность действий.***Чтение художественной литературы*****Педагогические ресурсы**1.А. Барто «Девочка чумазая».2.К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе».3.З. Александрова «Что взяла—клади на место», «Топотушки», «Купание».4.В. Коростылев «Королева Зубная щетка».5.Р. Самарец «Хорошие манеры» (сборник стихов).6.И. Муравейка «Я сама».7.Ю. Тувим «Письмо к детям по одному очень важному делу».8.Русские народные сказки «Колосок», «Пых», «Петушок и бобовое зер­нышко», «Репка», «Каша из топора».9.С. Маршак «Юля плохо кушает».10.К. Чуковский «Спор овощей».11.С. Кузьмин «Что растет на грядке», «Хорошие манеры», «Родная приро­да», «Вкусная азбука», «Ложечку за маму».12.В. Сутеев «Мешок яблок».13.Потешки, загадки14.Г. Шалаева, О. Журавлева, О. Сазонова «Правила поведения для воспи­танных детей».15.С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».16.В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?».**Задачи**1.Расширять литературный опыт детей.2.Искать ответы на вопросы проекта.**Художественно-эстетическое развитие*****Музыкальные игры и слушание музыки*****Педагогические ресурсы**1.Музыкальная игра «Где же наши ручки?» (муз. Т. Ломовой).2.Слушание аудиодисков с релаксирующей музыкой (шум дождя, моря и т. п.) перед сном.3.Прослушивание песен из мультфильма «Маша и медведь» (серия «Будьте здоровы!»).4.Слушание и обыгрывание русских народных песенок «Огородная- хороводная», «Пирожки», «Ладушки».5.Прослушивание детских песенок про здоровье.6.Танец «Поссорились — помирились» (муз. Н. Вилькорейской).7.П. Чайковский «Болезнь куклы», А. Гречанинов «Котик заболел», «Котик выздоровел».**Задачи**1.Формировать интерес к слушанию музыки, музыкальным играм, пению.2.Вырабатывать навыки осознанного прослушивания музыкального произведения.3.Нормализовать психологический микроклимат.***Продуктивная деятельность*****Педагогические ресурсы**1.Рисование красками «Дождик».2.Рисование карандашами «Моя любимая игрушка» (использование тра­фаретов).3.Рисование пальчиками по манке «Песочные и водяные человечки», «Дождик», «Травка растет».4.Раскрашивание мелками и карандашами принадлежностей личной ги­гиены, бумажных кукол и их одежды.5.Аппликации «Овощи и фрукты в банке».6.Рисование «Полезный натюрморт» (коллективная работа), «Нарисуй что-то, что связано со здоровьем».7.Лепка «Зайкин огород», «Овощи и фрукты на тарелочке».8.Конструирование «Заборчик для огород9.Изготовление с родителями листов для книги «Здоровое питание».10.Лепка «продуктов» для «магазина».11.Аппликации «В гостях у Мойдодыра», «Грустный зайка».**Задачи**1.Развивать изобразительные и конструктивные навыки, творчество.2.Развивать мелкую моторику.**Физическое развитие****Педагогические ресурсы**1.Утренняя гимнастика,2.Физкультурные занятия.3.Физкультминутки.4.Подвижные игры «У медведя во бору», «Птицы», «Самолеты», «Пузырь», «Огуречик, огуречик», «Пробеги и не сбей», «Найди себе пару», «Ровным кругом».5.Ситуативный разговор об аккуратности внешнего вида.6.Гимнастические комплексы для глаз «Муха».7.Закаливающие процедуры: воздушные ванны, обтира­ние полотенцем, хождение по «дорожке здоровья».8.Игры малой подвижности «Найди яблоко» («Найди, где спрятано»), «Зайка серый умывается», «Найди и промолчи», «Грушка», «Полезные и вредные продукты», «Раз, два, три — предмет любой бери!».9.Физкультурный досуг для детей «Мой веселый папа». **Задачи**1.Укреплять физическое и психологическое здоровье ребенка.2.Формировать ценностное отношение к здоровью с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.3.Развивать потребность в активной двигательной деятельности.4.Формировать представления о зависимости здоровья от двигательной деятельности. | 1. Консультации по теме проекта (групповые, индивидуальные, по запросам родителей).2.Беседы по теме проекта.3.Рекомендации по теме проекта.4.Организация выставок и фотовыставок.5.Сочинение мини-сказок.6.Создание книжек-малышек.7.Создание презентаций по теме проекта.8.Посещение мастер-классов, тематических встреч, круглых столов со специалистами детского сада.9.Участие в акции «Кросс здоровья».10. Совместное посещение спортивных комплексов города (бассейна, ледового дворца спорта).10.Участие в итоговом досуге-развлечении.**Педагогические ресурсы**1. Консультации по запросам «Нужно ли приучать малыша к чистоте?», «Как приучить к чистоте?», «Пачкаться или нет?», «Упражнения для спины», «Комплекс упражнений для осанки»2.Индивидуальные беседы с родителями:о важности соблюдения единого режима дома и в детском саду для здо­ровья;необходимости занятий утренней гимнастикой; влиянии закаливания на организм («Солнце, воздух и вода — наши луч­шие друзья»).3.Совместная с родителями организация фотовыставки «Маленькие по­мощники», «Чистюли».4.Рекомендации по игре с детьми дома (сюжетно-ролевые, настольно-печатные игры).5.Рекомендации посетить овощной и хлебный магазины с целью расшире­ния кругозора детей, получения опыта для сюжетно-ролевой игры.6.Сочинение совместно с детьми сказки о Витаминке.7.Рекомендации по чтению художественной литературы дома.8.Участие в создании страничек для книг «Здоровое питание», «Будем здоровы».9. Беседы с родителями о совместных прогулках с детьми в выходные дни.10.Рекомендация родителям: обращать внимание детей на проведение ги­гиенических процедур дома членами семьи, мытье овощей и фруктов.11.Предложить совместные походы в парк, спортивные сооружения города.12.Консультации по изготовлению книжек-малышек о здоровье совместно с детьми дома.13.Рекомендовать родителям обращать внимание детей на проведение ги­гиенических процедур дома членами семьи.14.Беседа «Питание и здоровье дошкольника».15.Привлечение родителей к участию в итоговом мероприятии проекта.**Задачи**1.Развивать педагогическую инициативу родителей.2.Вовлекать родителей в воспитательно-образовательный процесс груп­пы.3.Привлекать родителей к расширению социального опыта ребенка.4.Приобщать к совместному творчеству.5.Укреплять детско-родительские отношения, взаимосвязи и интересы.6.Обратить внимание родителей на соблюдение правил гигиены дома чле­нами семьи.7.Повышать компетентность детей и родителей в вопросах здоровья.8. Показать важность двигательной активности для здоровья.9.Обратить внимание на возможности города в развитии кругозора детей.10.Закреплять представления детей о составляющих здорового питания.11.Приобщать семью к совместной активной двигательной деятельности в выходные дни.12.Заинтересовать проблемой сбережения своего здоровья и здоровья своих детей. | **Воспитатели**Использование разнообразных форм, методов и приемов работы по проекту (см. работа с детьми, работа с родителями).*Цель - создать условия по формированию у младших дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.***Педагог – психолог*****С родителями***Консультация «Как сформировать внутреннюю картину здоровья у маленьких детей».*Цель – вооружить родителей знаниями по сохранению, укреплению и улучшению здоровья детей.***Врач – гигиенист*****С детьми***Игра –тренинг «В гостях у тётушки Зубной Щеточки».*Цель - научить детей правильно ухаживать за полостью рта и зубами.****С родителями***Вечер вопросов и ответов «Здоровые зубки».*Цель - повышать компетентность родителей в вопросах профилактики и здоровья полости рта.***Шеф-повар*****С детьми***Экскурсия и беседа с детьми «Полезный овощной супчик».*Задачи**1.Познакомить детей с профессией повара.**2.Сформировать у детей представления о значимости полезной пищи для сохранения здоровья.****С родителями***Мастер-класс «Готовим вместе с детьми вкусную и здоровую пищу».*Задачи**1.Познакомить родителей с приёмами здорового рационального питания.**2.Учить детей соблюдать и осваивать основы кухонной гигиены (мыть руки и продукты перед готовкой, носить кухонный фартук и головной убор, убирать за собой)* **Медсестра*****С детьми***Экскурсия «Как работает медсестра».*Задачи**1.Познакомить детей с профессией медсестры.**2.Развивать у детей представления о понятиях «здоровье», «болезнь», о том, что чувствуют здоровые и больные люди.****С родителями***Круглый стол «Современные методы закаливания детей».*Цель**Расширение представлений родителей о современных методах и способах сохранения и укрепления здоровья.* |
| **Итоговый этап** |
| **Итоговое мероприятие:** совместный с родителями досуг-развлечение «Праздник здоровья».Цель — закрепить образовательный материал.**Итоговый мониторинг**Цель — проследить результативность проделанной работы.**Вопросы к мониторингу**Что такое чистота?Для чего мы умываемся?Дня чего нужно соблюдать правила личной гигиены?Какие предметы нужны для личной гигиены?Что нужно делать, чтобы быть здоровым?Какие ты знаешь овощи?Какие ты знаешь фрукты?Зачем надо есть овощи и фрукты?Зачем надо есть кисломолочные продукты?Что вредно кушать?Зачем человеку нужен сон?Зачем нам надо двигаться?**Критерии оценки*****Высокий уровень.*** Ребенок отвечает на все вопросы, имеет элементарные представления о некото­рых составляющих здорового образа жизни (питание, гигиена, режим, движе­ния), объясняет понятия «здоровье», «болезнь».***Средний уровень.*** При подсказке ребенок может объяснить важность неко­торых составляющих здорового образа жизни (питание, гигиена, режим, дви­жения), с помощью взрослого объясняет понятия «здоровье», «болезнь».***Низкий уровень.*** Ребенок не может ответить на вопросы с помощью взрос­лого, не разграничивает понятия. Не понимает важности некоторых составляющих ЗОЖ (питание, гигиена, режим, движения), не разграничивает понятия «здоровье», «болезнь». |

***Календарь проекта для родителей***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Тема** | **Совместная деятельность родителей с детьми** |
| 1 неделя | **Личная гигиена. Микробы и вирусы.** | Фотовыставка «Чистюли».Просмотр и обсуждение мультфильмов «К чистоте будь готов», «Уроки тетушки Совы» (серия «Мудрые сказки тетушки Совы. Грязнуля»), «Королева Зубная щетка»; «Маша и медведь: Большая стирка». «Смешарики»: «Азбука здоровья».Создание домашних презентаций на тему «Микробы и вирусы». |
| **Здоровое питание** |  |
| 2 неделя | *Овощи и фрукты* | Привлечение детей к совместному приготовлению здоровой и полезной пищи. Фотовыставка «Мамины помощники».Создание книжек-малышек «Мой любимый супчик», «Вкусный компотик», «Кашка-варись!», «Что корова принесла?».Сочинение сказки «Где живут витамины?».Составление коллажа «Полезные продукты». |
| 3 неделя | *Каши и молочные продукты.* |
| **Здоровье нашего тела** |  |
| 4 неделя | *Здоровье глаз и ушей.* | Поиск информации по данным темам в интернете и печатных изданиях. Просмотр и обсуждение презентаций мультфильмов.Изготовление «Дорожек здоровья» для профилактики плоскостопья.Создание домашних презентаций на темы «Моя гимнастика для глаз», «Здоровая спинка», «Чтобы зубки не болели» и т.д. |
| 5 неделя | *Здоровье носа, горла, зубов.* |
| 6 неделя | *Здоровье позвоночника, плоскостопие.* |
| 7 неделя | **Здоровьесбережение** | Совместное обсуждение темы «Как уберечь свое здоровье».Создание и оформление в виде памятки правил поведения дома и на улице. |
| 8 неделя | **Здоровьеформирование (режим, закаливание, спорт).** | Создание и оформление в виде памятки «Мой режим дня».Участие в акции «Кросс здоровья».Совместное посещение спортивных комплексов города (бассейна, ледового дворца спорта).Фотовыставки «Моя семья и спорт»,«Как мы проводим выходные».Участие в итоговом досуге-развлечении «Праздник здоровья». |

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Сценарий досуга «Праздник здоровья»**

**Цель** — закрепление образовательного материала.

**Задачи**

1. Укреплять детско-родительские отношения.
2. Закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках и пользе здорового питания и витаминов.
3. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом.

**Материалы и оборудование:** костюм доктора Неболейки, аудиомагнито-

фон, магнитная доска, ширма, сюжетные картинки («Режим дня», «Здоровое питание», «Спорт»); «микробы» (2 персонажа кукольного театра), зубная щет­ка, расческа, зубная паста, мыло, полотенце, медицинский саквояж; изобра­жения полезных продуктов, содержащих витамины разных групп; муляжи продуктов, музыкальный плакат «Мое тело», плакат о здоровье; аудиозаписи («минусовки») песен для музыкального сопровождения командных игр; эмб­лемы команд, веревки, клюшки, мяч, фитболы, обручи, скакалки, кольцеброс; мыльные пузыри (подарки для детей).

**Ход досуга**

Под музыку дети и родители входят в зал, украшенный соответственно празднику, и садятся на скамейки.

*Ведущая.* Взрослые и дети, сегодня мы с вами собрались на праздник здоровья. Нам нужно ответить на вопрос «Почему мы болеем?» и вместе найти решение — что же нужно делать, чтобы не болеть, а быть здоровым. А помо­жет нам в этом мой знакомый. Кто он? Отгадайте!

Если боль ребенка точит,

Он придет хоть днем, хоть ночью.

Боль уйдет, затихнет плач,

Их прогонит детский... (врач).

*Входит доктор Неболейка.*

*Доктор.* Здравствуйте, дети и взрослые! Я — доктор Неболейка, тот са­мый врач, который поможет вспомнить, почему же мы с вами болеем и что нужно делать, чтобы быть здоровым. Я к вам приехал не за тем, чтоб ставить градусники всем. Здесь, надеюсь, все здоровы?

*Дети.* Здоровы!

*Доктор.* Зубы чистите всегда?

*Дети.* Да!

*Д о к т о р.* А мочалка и вода с вами часто дружат?

*Дети.* Да!

*Доктор.* Знать хочу еще ответ: а неряхи есть тут?

*Дети.* Нет!

На ширме появляются «микробы» и поют под мелодию песни «Чунга- Чанга» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина).

*Микробы* (хором).

Мы — микробы — весело живем,

Мы — микробы — песенку поем,

Мы — микробы — очень любим грязь,

Мы — микробы — ненавидим вас!

Припев.

Всех, кто любит умываться,

Сам умеет причесаться,

Руки мыть и чистить зубы,

Мы не любим!

А нерях, грязнуль, лентяев,

Неумытых разгильдяев

Очень любим, очень любим, очень любим!

*Ведущая.*

Что нам делать, как нам быть?

Кто нас сможет защитить?

*Д о к т о р.* Не волнуйтесь, я вам помогу. Я знаю волшебные загадки, кото­рые подскажут, как защитится от микробов.

Доктор Неболейка достает свой саквояж, по мере отгадывания детьми загадок вынимает из него предметы гигиены.

*Доктор.*

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка.)

Пузыри пускало,

Пеной кверху лезло —

И его не стало —

Все оно исчезло.

(Мыло)

Среди кудрей гуляла

И зубик потеряла.

(Расческа)

Мягкое, пушистое,

Беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой —

Буду чистый и сухой.

(Полотенце)

Все предметы-отгадки доктор Неболейка отдает «микробам» — они «убегают».

*Доктор.* Ребята, давайте повторим, что нужно делать, чтобы микробы не вернулись?

*Дети.* Чтобы микробы не вернулись, нужно мыть руки с мылом, чистить зубы, быть опрятными.

*Ведущая.* Ребята, давайте научим доктора Неболейку и родителей паль­чиковой игре «Мою руки».

**Пальчиковая игра «Мою руки»**

Мыло бывает разным-преразным: Дети имитируют намыливание рук.

Синим, Соединяют подушечки указательных пальцев.

Зеленым, Соединяют подушечки средних пальцев.

Оранжевым, Соединяют подушечки безымянных пальцев.

Красным... Соединяют подушечки мизинцев.

Но не пойму, отчего же всегда Показывают удивление: плечи приподняты,

 руки в стороны.

Черной-пречерной бывает вода? Расслабляются, руки вниз, голова вперед.

*Доктор*. Молодцы! Теперь все помнят: чтобы не было микробов, надо... что делать? Надо...

*Дети.* Соблюдать чистоту!

*Доктор.* Молодцы!

*Ведущая.* А сейчас попросим родителей показать нам, что же еще мож­но делать в течение дня, чтобы не болеть.

Один из родителей выставляет картинку о режиме дня.

*Ведущая.* А сейчас мы с ребятами покажем вам, как мы в детском саду делаем зарядку.

**Комплекс гимнастики «Солнышко и тучка» (Е. Сочеванова)**

*Ведущая.*

Солнышко, солнышко,

Выгляни в окошечко!
 Твои детки плачут,
 По камушкам скачут.

Дети в произвольном порядке встают по комнате.

|  |  |
| --- | --- |
| А) Вводная часть Выглянуло солнышко и зовет гулять.Как приятно с солнышком вместе нам шагать!Выглянуло солнышко, светит высоко.По тропинке с солнышком нам бежать легко.По тропинке с солнышком нам шагать легко.Ярко светит солнышко, светит высоко.Вдруг мы тучку увидали. От нее мы побежали.Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали.Снова солнышко сияет,Наши детушки шагают.Дружно, весело идутИ совсем не устают.Солнышко скрывается —-Туча надвигается.Будем солнышко искать,Будем с солнышком играть! | Ходьба стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музы­кальной темы, 8 секунд. Бег стайкой за взрослым под му­зыку на одно проведение музы­кальной темы, 7 секунд. Ходьба стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музы­кальной темы, 8 секунд. Бег стайкой за взрослым под му­зыку на одно проведение музы­кальной темы, 7 секунд. Ходьба стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музы­кальной темы, 8 секунд. |
| Перестроение в круг. Б) Общеразвивающие упражненияВедущая. Где же солнышко-колоколнышко?Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка.Ведущая. Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,Наше солнышко-колоколнышко.Ведущая. Показался солнца лучик — стало нам светлее.Справа лучик, слева лучик, стало веселее.Ведущая. Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило.Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.Ведущая. Солнцу рады все на свете,И воробушки, и дети. | И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи — «уди-виться», вернуться в и. п. Выполнить 4 раза.И. п. — то же. Руки вперед, ладони вверх, и. п. Выполнить 4 раза.И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо — и. п., влево — и. п. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.И. п. — то же. Наклон, руки направлены вниз, и. п. Выполнить 4 раза.Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов запева (8 подпрыгива­ний). На произнесение слов второй раз — ходьба на месте. Выполнить 2 раза. |
| В) Заключительная частьВедущая. Солнышко и тучка рядышком живут.По утрам ребяток поиграть зовут. С солнцем вместе мы шагали И от тучки убегали. Завтра будем мы опять В «солнце», в «тучку» все играть. | Ходьба на месте, стоя в кру­гу, в ритме произнесения слов. |

Доктор. Ребята, а вы знаете, что соблюдать чистоту и делать зарядку — этого мало, чтобы не болеть? Что еще нужно делать, чтобы быть крепким, сильным, подвижным?

Доктор показывает картинку о здоровом питании.

Дети. Нужно правильно питаться.

Доктор. Молодцы! Чтоб расти и развиваться, мы должны правильно пи­таться. Человек ест много разных продуктов, а в них содержатся очень важные вещества, которые полезны для нашего организма.

Ведущая. Доктор Неболейка, наши дети знают стихи про витамины и полезные продукты. Хочешь послушать?

Дети по очереди читают стихотворения о продуктах и выбирают соот­ветствующие муляжи.

1 -й р е б е н о к.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Ведущая.

Родители, подскажите, пожалуйста, в каких продуктах содер­жатся витамины А, В и С.

Ответы родителей.

2-й ребенок.

Помни истину простую —

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

3-й ребенок.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам —

И не только по утрам.

4-й ребенок.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Л. Зильберг

Доктор. Вот какие молодцы, дети! Но мы назвали не все витамины, по­тому что их очень много. А если их много, значит, и полезной пищи тоже мно­го. Еда, в которой есть витамины, называется здоровой. Это значит, что пере­численные продукты не вредят нашему здоровью, а наоборот, его укрепляют.

Ведущая. Что еще надо делать, чтобы быть здоровым?

Дети и родители. Надо спортом заниматься!

Добавляют картинку о спорте.

Ведущая. Давайте мы с вами сейчас займемся спортом.

Игра «Виды спорта»

Родители и дети встают в большой круг: передавая друг другу мяч, они называют виды спорта. Доктор Неболейка подсказывает тем, кто затруд­няется ответить.

Ведущая. Вот как много мы знаем разных видов спорта! А теперь де­лимся на две команды — «Синие» и «Зеленые».

Ведущая выдает ребятам эмблемы, родители присоединяются к своим детям.

Командные игры

Ведущая. Вот мы и поделились на команды. Будем играть в хоккей.

Каждая команда получает клюшку и шайбу. Участники команд встают у ориентира, на расстоянии 2-х метров от ориентира ставят «ворота». Взрослый и ребенок вместе берут клюшку и стараются забить мяч в «во­рота». Когда все участники команд по очереди пробьют по «воротам», Неболейка хвалит их за участие в игре. Во время игры звучит мелодия песни «Трус не играет в хоккей» (муз. А. Пахмутовой).

Ведущая. Следующий вид спорта — стрельба!

Каждый участник команды берет одно кольцо. Ребенок встает у ориен­тира на расстоянии 50 сантиметров от кольцеброса, взрослый—на расстоя­нии 1 метра и по очереди (сначала ребенок, а потом взрослый) набрасыва­ют кольца на основу. Во время игры звучит мелодия песни «Антошка» (муз. В. Шаинского). Доктор Неболейка хвалит игроков за меткость в стрельбе.

Ведущая. А теперь еще один вид спорта — прыжки.

Дети беру фитболы, а родители — обручи или скакалки (на выбор), стро­ятся парами (ребенок и взрослый). Первая пара прыгает до ориентира и об­ратно, затем передает эстафету второй паре и т. д. Во время игры звучит мелодия песни «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского). Доктор Неболейка отме­чает ловкость и выносливость игроков.

Ведущая. Самый доступный вид спорта — бег.

Первая пара (взрослый и ребенок) берет веревку, бежит до ориентира, обегает его, возвращается к команде, за веревку цепляется следующая пара и т. д. В конце игры за веревку должны держаться все члены команды. Доктор Неболейка хвалит участников за прохождение сложного конкурса.

Дети и родители садятся на скамейку.

Доктор (подходит к плакату). Гигиену соблюдали?

Дети. Да!

Доктор. Режим дня выполняли?

Дети. Да!

Доктор. Правильную пищу принимали?

Дети. Да!

Д о к т о р. В спортивные игры играли?

Дети. Да!

Д о к т о р. А для чего все мы это выполняли?

Все вместе. Чтобы быть здоровыми!

Ведущая. Сегодня мы с вами узнали и друг другу рассказали, как можно заботиться о своем здоровье. А еще нужно не сидеть на месте, а чаще двигать­ся. Давайте подвигаемся, а лучше потанцуем!

Дети исполняют «Танец маленьких утят» (муз. Т. Вернера, сл. Ю. Энтина).

Доктор. Мне очень понравилось на вашем празднике, но, к сожалению, пора уходить — меня ждут в другом детском саду. В моем саквояже есть для вас подарки — мыльные пузыри. С ними можно играть и дома, и на прогул­ке — одному и вместе со своими родными или друзьями.

Доктор дарит мыльные пузыри, прощается и уходит. Ведущая заканчива­ет досуг приглашением всех в группу.

**Беседа для родителей**

**«Питание и здоровье дошкольника»**

 **Питание детей дошкольников**должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. **Рацион питания ребенка** должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

**Здоровое питание дошкольников**. Основные принципы следующие:

-энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;

-режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

-все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее ¾ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно олучитьраздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. М все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки  или в соусе.

Не забывайте, что каждый день **рацион питания ребенка** должен состоять из  молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности,[молоко](http://http/tvoezdorovie21vek.ru/pravilnoe-pitanie/pochemu-polezno-moloko). Добавляйте молочные продукты  в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не поучается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное не более 20 г в день и растительное масло (10 г),  конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

#### Что еще должен знать родитель?

1.Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2.Основные продукты для ежедневно питания были перечислены, а вот такие , как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дня.

3.Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.

4.Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до оной кости, или делайте фарш..

5.Бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

6.Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

7.Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно **здоровое питание дошкольников**, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощами, фруктам. Это еще будет отличны [примером для ребенка](http://tvoezdorovie21vek.ru/pravilnoe-pitanie/zdorovyiy-obraz-zhizni-v-seme) и залогом семейного здоровья!

**Литература к проекту**

Алябьева Е. А. Читаем детям 3—7 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2009.

11.1000 загадок: Популярное пособие для родителей и педагогов / сост. Н. В. Елкина, Т. И. Тарабарина. — Ярославль: Академия развития, 2008.

Артемова JI. В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольни­ков: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. — М.: Просвещение, 1992.

Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду: Кн. для воспита­теля дет. сада. —М.: Просвещение, 1991.

Галанов А. С. Развивающие игры для малышей. — М.: Аст-Пресс Книга, 2006. (1000 советов от газеты «Комсомольская правда»).

Гусарова Н. Н. Беседы по картинке: Времена года / худ. И. Ф. Дукк. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 1998.

Ковалъко В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников. — М.: Вако, 2005.

Круглова А. М. Тренируем память и внимание. Простые упражнения и игры. — М.: РИПОЛ классик, 2013.

Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьезбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада: метод. Пособие. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014

Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультмину­ток, пальчиковой гимнастики. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2011.

Петровская О. Музыкальная энциклопедия «О теле человека». — М.: Азбукварик Групп, 2011. (Миллион почему...).

Слепица С. Музыкальная энциклопедия «Маленький доктор». — М.: Азбукварик Групп, 2012.