

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №35 Пушкинского района  
Санкт – Петербурга

Программа весенней «Недели здоровья»  
для детей среднего возраста

Разработала воспитатель:  
Клабукова М.В.

Санкт – Петербург  
2025 год

## Программа весенней «Недели здоровья» в средней группе

**Цель:** формировать у детей представления о здоровом образе жизни и значении физических упражнений для организма человека.

### Задачи

1. Воспитывать у детей потребность быть здоровым.
2. Формировать интерес и любовь к спорту и физическим упражнениям, а также к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья.
3. Формировать у детей представления от чего зависит здоровье и что необходимо делать, чтобы быть здоровым.

Программа рекомендована для использования в работе с детьми среднего возраста, как самостоятельная тематическая неделя. Отдельные элементы программы можно использовать в ежедневной работе с детьми.

### Виды двигательной деятельности детей в течение недели:

Утренняя гимнастика - ежедневно перед завтраком

Физкультурные занятия - 3 раза в неделю

Занятия по плаванию – 1 раза в неделю

Музыкальные занятия - 2 раза в неделю

Динамические паузы (физкультминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры) - ежедневно в ООД

Подвижные игры и игры малой подвижности на прогулке - ежедневно

Релаксационные упражнения - ежедневно перед дневным сном

Бодрая гимнастика - ежедневно после дневного сна

Гимнастика для глаз - в свободное время ежедневно

Дыхательная гимнастика - свободное время ежедневно

Прогулки - ежедневно 2 раза в день

Игры на развитие эмоциональной сферы ребенка

### Перспективный план

	Совместная деятельность с детьми	Цели
<b>«Где прячется здоровье»</b>		
Понедельник утро	- беседа с детьми «Быть здоровыми хотим»  - дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»  - рисование «Фрукты на тарелочке»	- формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; - расширять представления и закреплять знания детей о вредных и полезных факторах для здоровья, формировать основы здорового образа жизни; - расширение знаний о пользе фруктов, их значении для здоровья человека.
вечер	- чтение художественной литературы И.Семенов «Как стать Неболейкой»  - сюжетно-ролевая игра «На приеме у	- прививать стремление к здоровому образу жизни, формировать у детей интерес к художественной литературе.

	врача»	- обогащать социально-игровой опыт детей, расширить представления детей о профессиях, побуждать к самостоятельному распределению ролей, развивать игровые умения по сюжету.
<b>«Чем мы дышим»</b>		
Вторник утро	- беседа с детьми «Носы не только для красоты»  - дидактическая игра «Угадай по запаху»	- дать детям знания о том, что воздух – условие жизни всех живых существ на земле. Познакомить с органами дыхания человека.  - формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.
вечер	- чтение художественной литературы Э. Машковская «Мой нос»  - дидактическая игра «Чистый и грязный воздух»	- прививать стремление к здоровому образу жизни, формировать у детей интерес к художественной литературе.  - формировать представление у детей отчего зависит чистота воздуха
<b>«Мойдодыр»</b>		
Среда утро	- беседа с детьми «Зачем надо умываться»  - чтение художественной литературы К. Чуковский «Мойдодыр»  - дидактическая игра «Игра- путешествие предметы личной гигиены»	- формировать навыки здорового образа жизни, развивать двигательную активность. - прививать стремление к здоровому образу жизни, формировать у детей интерес к художественной литературе. - обратить внимание на то, что вокруг нас много вещей, среди которых есть предметы личной гигиены. Они помогают соблюдать чистоту опрятность.
вечер	- рассматривание иллюстраций «Предметы личной гигиены»  - аппликация «Зубная щетка для мальчика Пети»	- вызывать речевую активность детей, закреплять представления о функциональном назначении предметов, называя их, используя слова в разных грамматических формах. - упражнять в вырезывании одинаковых и ровных полосок из бумаги, в наклеивании их на одном уровне. Воспитывать аккуратность.

		Развивать глазомер.
<b>«Здоровое питание. Витамины»</b>		
Четверг утро	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа с детьми «Витамины и полезные продукты»</li> <li>- отгадывание загадок «Фрукты и овощи»</li> <li>- лепка «Любимые овощи и фрукты»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</li> <li>- прививать стремление к здоровому образу жизни, формировать у детей старшего дошкольного возраста интереса к устному народному творчеству.</li> <li>- закреплять умение лепить знакомые предметы круглой и овальной формы, применяя усвоенные ранее приемы (оттягивание, сглаживание, прищипывание).</li> </ul>
вечер	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактическая игра «Полезная и вредная еда»</li> <li>- сюжетно-ролевая игра «Магазин полезных продуктов»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширять представления и закреплять знания детей о вреде и пользе продуктов питания</li> <li>- уточнить знания о полезных продуктах питания, вызвать интерес к совместным играм.</li> </ul>
<b>«Со спортом дружим мы всегда»</b>		
Пятница утро	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа с детьми «Мама, папа и я – спортивная семья»</li> <li>- показ презентации «Виды спорта»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение интереса у детей к совместным занятиям физкультурой и спортом.</li> <li>- закрепить знания детей о различных видах спорта, о спортивном инвентаре, повышать интерес к различным видам спорта и потребности в систематических занятиях физкультурой.</li> </ul>
вечер	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушание музыки «Если хочешь быть здоров, закаляйся»</li> <li>- спортивное развлечение «Мы спортсмены»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить внимательно, слушать песни и музыку. Развивать эмоциональную сферу детей, формировать доброжелательные и равноправные отношения между детьми</li> <li>- формирование положительного отношения к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни.</li> </ul>

## Беседа «Быть здоровыми хотим»

Цель: формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Ход беседы

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Чебурашку. Он бежал в аптеку. Оказывается, Крокодил Гена заболел. Давайте расскажем Чебурашке, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? *Ответы детей.*

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

Дети отвечают «Да».

Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц. *(Рассматривают карту-схему)*

*Улица Витаминная.*

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.

Чебурашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. *(Ответы детей)* Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? *(Ответы детей.)*

- Ребята, а для чего нужны витамины? *(Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).*

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

*Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.*

Воспитатель: Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Игра «Совершенно верно!»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется *Физкультурная*.

Давайте поделимся на команды и за каждый правильный ответ вы будете получать фишки.

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей)

(Подведение итогов, посчитать фишки)

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

Физкультминутка «Зверобика»

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это улица Чистоты.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле, не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Ответы детей)

Воспитатель: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик теплый подогретый,  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят ...

*(душ)*

Лег в карман и караулит  
Реву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет и про нос.

*(Носовой платок)*

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этому замечательному городу. Я думаю, и Чебурашка понял, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками. Раздает витамины.

## Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»

**Цель:** Расширять представления и закреплять знания детей о вредных и полезных факторах для здоровья, формировать основы здорового образа жизни

Дети сидят на стульчиках. У воспитателя в руках 5-7 пар карточек с изображением вредных и полезных продуктов (или действий человека). Например, «Овощи», «Чипсы», «Дети играют на свежем воздухе», «Ребенок сидит за компьютером, а за окном - ночь», «Ребенок моет руки с мылом», «Чумазый ребенок» и т.п.

Воспитатель поочередно показывает карточки и называет то, что на них изображено. Если это полезный продукт (или действие), дети хлопают в ладоши и говорят: «Да, да, да!». А если вредный, то ребята топают ногами и, говоря: «Нет, нет, нет!», отрицательно качают головой. Сначала можно чередовать плохое и хорошее, а потом усложнить задачу, показывая, например, подряд несколько полезных продуктов (действий), а потом один вредный. Заканчивать игру надо обязательно положительным примером.

## Конспект занятия по рисованию для средней группы по теме «Фрукты на тарелочке»

**Цель:** закрепить знание овальной формы. Продолжать формировать у детей умение рисовать предметы овальной формы, образно отражать в рисунке фрукты, передавая их основные признаки (цвет и форму). Расширение знаний о пользе фруктов, их значении для здоровья человека.

### Материалы и оборудование:

Игрушка ёжик, муляжи и рисунки фруктов, круглая и овальная тарелки, альбомные листы, тонированные светлыми красками, гуашь, кисти, вода.

Ход занятия.

1. Игровая мотивация. Дети сидят за столом. Воспитатель показывает игрушку ёжика.

Воспитатель: Повстречался ёжик мне,

Нёс он фрукты на спине,

Добрый день, колючий ёж!

Далеко ли ты живёшь?

Ёжик глазками сверкнул

И в кусты скорей свернул,

Зашуршал сухой листвой,

Приглашая в домик свой.

**Воспитатель:** а зачем ёжик нёс фрукты в свой домик?

**Дети:** Он делает запасы на зиму.

**Воспитатель:** Что же у ёжика в корзине, отгадайте:

Круглое, румяное, я расту на дереве,

Любят меня взрослые и маленькие детки.

**Дети:** яблоко

**Воспитатель:** Правильно, ребятки, это – яблоко. Давайте послушаем следующую загадку:

На ветвях висят шары,

Посинели от жары (слива).

**Дети:** слива

**Воспитатель:** Какие же вы молодцы, и эту загадку разгадали. А теперь попробуйте угадать следующую:

Но на вкус кислешший он,

А зовут его...

**Дети:** лимон.

**Воспитатель:** Ребятки, а вот эта загадка чуть-чуть сложнее, давайте послушаем ее:

С виду он, как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин-

Это спелый апельсин

**Дети:** апельсин

**Воспитатель:** Как много про фрукты вы знаете. Но у меня в запасе есть ещё несколько загадок.

Яркий, свежий, налитой,

Шкурка - бархат золотой,

Вокруг вьётся много ос,

Любят сладкий...

**Дети:** абрикос

(Воспитатель показывает муляжи фруктов)

**Воспитатель:** Какие красивые фрукты у ёжика!

(Воспитатель задаёт вопросы, дети на них отвечают)

- Какого они цвета?

- Какой формы?
- Где они растут?

**Воспитатель:** Давайте разложим фрукты на тарелочки. Круглые фрукты положим на круглую тарелочку, а овальные - на овальную.

**Воспитатель:** Замечательно.

Воспитатель: Ребята, посмотрите какой натюрморт нарисовал художник Машков. Он назвал его «Синие сливы». Как вы думаете, почему он так его назвал?

Дети: (Ответы детей)

Воспитатель: Ёжик приглашает вас немножко поиграть.

### 3. Физ. минутка.

Раз, два, три, четыре, пять-

Вышли ёжики гулять, (шагают)

А с лисой столкнулись,

Клубочками свернулись (приседают, обнимая себя за колени)

4. Постановка учебной и игровой задачи.

**Воспитатель:** Ёжику пора возвращаться в свой домик. Давайте на память ёжику нарисуем красивые натюрморты.

5. Руководство выполнением заданий.

**Воспитатель:** Давайте на ваших тарелочках нарисуем фрукты разной формы: и круглые, и овальные. Какие фрукты круглой формы вы видите? Какие фрукты овальной формы вы видите? Какого они цвета? Как рисовать овал (закругляю, вытягиваю, закругляю, опять вытягиваю)

6. Самостоятельная работа детей.

7. Итог занятия.

Воспитатель: Замечательные фрукты у вас получились! Дети, вам понравился сегодняшний урок? (Ответы детей) Но, а теперь нам пора прощаться с ёжиком. Давайте все вместе дружно скажем: «До свидания! »

## Сюжетно-ролевая игра «На приеме у врача»

**Цель:** обогащать социально-игровой опыт детей, расширить представления детей о профессиях, побуждать к самостоятельному распределению ролей, развивать игровые умения по сюжету.

### Задачи:

- активизировать в речи детей прилагательные и глаголы (слушает, назначает внимательный, добрый);
- пополнить активный словарь детей медицинской терминологией (фонендоскоп, шприц, шпатель);
- способствовать возникновению ролевого диалога;
- формировать у детей умения принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия;
- использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.

**Предварительная работа:** экскурсия в кабинет медсестры, чтение К. Чуковский «Айболит», рассказывание детей о больнице из личного опыта, знакомство с медицинскими инструментами, рассматривание сюжетных иллюстраций.

**Оборудование:** чудесный мешочек с инструментами врача, медицинские халаты детские, шапочки, атрибуты для аптеки, куклы (заболевшие дети), медицинские карты.

### Ход игры:

**В:** Ребята, пока вы спали, к нам приходила наша медсестра Татьяна Николаевна и принесла вам вот этот чудесный мешочек. Интересно, что в нем находится? Я предлагаю вам на ощупь достать один предмет, назвать его и рассказать, для чего он нужен и кому?

Дети достают по одному предмету, называют его и рассказывают о его назначении (это фонендоскоп, им доктор слушает, шприц – доктор им делает укол и т.д.)

**В:** Молодцы ребята, вы правильно назвали все предметы. А как можно назвать все эти предметы одним словом? (Медицинские инструменты)

**В:** Ребята, рассмотрите картинки, назовите специальность врача, что он лечит. Дети называют специальность врачей и их действия (стоматолог лечит зубы, окулист проверяет и лечит зрение и т.д.).

**В:** А как называется врач, который лечит детей? (Педиатр). А что он делает? (Принимает пациентов, выслушивает, осматривает, назначает лечение).

**В:** А кто еще работает с педиатром и принимает заболевших детей? (Медсестра). Что она делает? (Выписывает рецепт, ставит градусник, измеряет рост детей, делает уколы)

**В:** Прежде чем попасть на прием к врачу, нам надо взять карточку. А где ее можно взять? (в регистратуре). Что делает регистратор? (Записывает больных на прием, выдает талон на прием и медкарту)

**В:** Где мы покупаем лекарства? (в аптеке)

**В:** Как много вы знаете о профессии врача! Я предлагаю вам поиграть в игру «Больница». Дети распределяют роли: выбирают доктора, медсестру, аптекаря, медсестру в регистратуру. Дети, получившие роли, расходятся по своим игровым зонам, надевают халаты, готовят необходимые предметы- инструменты. Оставшимся детям воспитатель предлагает взять кукол, и придти с ними в больницу, занять очередь в регистратуру, спросить карточку и пройти к кабинету врача.

Диалог в регистратуре: Дети здороваются, называют свою фамилию, имя и просят карту больного. Регистратор выдает карту больному (по геометрическим фигурам, которые находятся на карточках и у пациента). В поликлинике начинается прием. Воспитатель напоминает «больным», что нужно занять очередь к врачу. Прежде, чем войти в кабинет, нужно постучать в «дверь». Войдя в кабинет, поздороваться рассказать, что болит у вашего ребенка.

Диалог в больнице больного и доктора:

**П:** Здравствуйте.

**Д:** Здравствуйте, что болит у вашей дочки?

**П:** у неё высокая температура, болит голова.

**Д:** не беспокойтесь, сейчас я осмотрю её и назначу лечение. Ребёнок в роли доктора оказывает медицинскую помощь, осматривает пациента и предлагает медсестре сделать жаропонижающий укол, затем выписывает рецепт и предлагает приобрести лекарство в аптеке.

Диалог в аптеке:

**Р:** Здравствуйте.

А: Здравствуйте, я вас слушаю. Ребенок показывает рецепт и спрашивает есть ли эти лекарства в аптеке, затем благодарит аптекаря и уходит. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не забывали говорить «спасибо и до свидания».

В заключение игры воспитатель спрашивает у детей как можно сберечь свое здоровье, и что для этого нужно делать.

Воспитатель: Ребята, я желаю вам здоровья. Сейчас я вас угощу вкусными полезными фруктами. (Яблоки).

## Беседа «Носы нужны не только для красоты»

**Цель:** Продолжать знакомить детей с понятием «воздух», его свойствами и ролью в жизни человека. Дать детям знания о том, что воздух – условие жизни всех живых существ на земле. Познакомить с органами дыхания человека. Воспитывать интерес к окружающей жизни, любознательность

**Развивающая среда:** Банка с водой, стакан, стаканчики с водой и соломинки на каждого ребенка, маленькие зеркала для всех детей, картина орган дыхания, магнитофон.

### Ход беседы

Ребята, как вы понимаете, что такое природа (ответы детей)

Природа -это то, что существует без помощи человека, а не природа-это все что сделана руками человека.

Всю природу можно разделить на два огромных мира: мир неживой и мир живой природы. Игра «Живая и не живая» (мак, гора, цветок, яблоня, кошка, снег, птица, дождь, лиса, камень, воздух.)

Ребята, отгадайте, загадку. «Чего в комнате не видишь?» (воздух)

«Есть невидимка

В дом не просится

А прежде людей бежит, торопится»

(воздух)

Да, воздух, молодцы. Сегодня мы с вами поговорим о воздухе.

Вы видели воздух?

(воздух- прозрачный, через него все видно.)

Проведем опыт.

### Опыт №1

Ребята, как вы думаете, считаете, этот стакан пустой? Есть ли в нем что -нибудь?

Стакан переворачиваем вверх дном и медленно опускаем его в банку с водой. Стакан надо держать очень прямо. Попадает ли вода в стакан? Почему? (в стакане есть воздух, он не пускает туда воду.)

### Опыт №2

Снова опустим стакан в воду с водой, но теперь держать его не прямо, а чуть наклонив. Что появляется в воде? Видим пузырьки воздуха. Откуда он взялся? Воздух выходит из стакана, а его место заняла вода.

Вывод. Воздух- прозрачный невидимый.

### Опыт №3

Дети сами делают.

Берете трубочки, медленно опускайте в стакан с водой и подуйте. Что появляется в воде? Пузырьки воздуха. Значит воздух мы видим в виде пузырьков.

Молодцы, закончили. Как вы думаете, где ещё есть воздух (езде вокруг нас)

Ребята, мы с вами дышим что (воздух)

Да, вдыхаем и выдыхаем воздух. А животные дышат? Как дышат растения (через дырочки в листьях- устьица)

Чем нужно людям дышат? (носом)

У всех людей, у всех зверей

Имеются носы

Носы важны, носы нужны

Не только для красы.

Возьмите зеркала и рассмотрите свои носы. Посмотрите друг на друга. Одинаковые ли у всех носы? Чем-то они похожи, но в то же время у каждого человека свой неповторимый нос. И каждый нос по-своему хорош. А для чего в носу дырочки?

Втяните воздух носом. Он проходит через дырочки внутрь нас и по пути согревается (поэтому в холодную погоду так важно дышать носом, а не ртом).

Нос не только согревает, но и очищает воздух от пыли и микробов. Они оседают на волосах, имеющих в носу.

Нос - начало пути воздуха, который проникает в наш организм. Во время насморка из носа вытекает жидкость - слизь. Так нос борется с простудой. После носа воздух попадает в трахею и бронхи - особые трубочки, а потом в легкие - главный орган дыхания. Легкие похожи на два воздушных шара, которые надуваются при вдохе и сдуваются при выдохе.

Вдохните глубоко. Что происходит? Внутри как бы надуваются шарики, грудь поднимается - в ней много воздуха. Теперь выдохните - воздух выходит, и наши легкие как бы «сдуваются» 2 раза.

Нашему организму нужен весь воздух особенно - кислород. Человек вдыхает воздух, его легкие всасывают кислород и выдыхают воздух обратно. Воздух легкий, невидимый. Кислород нужен для дыхания всем живым существам. А выдыхают люди и звери - углекислый газ.

Откуда берется кислород в воздухе?

Поставить цветок.

Кислород вырабатывается на специальной «фабрике» - в зеленых листьях растений. В отличие от нас растение вдыхает углекислый газ, а выделяют кислород. Поэтому и нам - людям и животным очень хорошо жить рядом с растениями. Растения есть не только на суше, но и в воде, там они тоже выделяют кислород, необходимый водным животным.

Вот ребята, поэтому мы должны беречь леса и океаны.

Аутотренинг

(глаза закрывают)

Ярко светит солнце

Дует легкий ветерок

Я вдыхаю его, чистый, свежий воздух

Мне хорошо и приятно.

Я очень рад, что встретился с удивительным миром. Я хочу жить в мире с природой.

## Дидактическая игра «Угадай по запаху»

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств, активизировать речь детей; развивать память, сосредоточенность, выдержку.

**Игровые правила:** Не глядя на овощ (*завязать глаза*), определять его вкус, по запаху; правильно называть вкус словом, отгадать по запаху что за овощ и фрукт терпеливо ждать, когда будет дан овощ и фрукт для пробы. Остальные дети терпеливо молчат, не подсказывают.

**Игровые действия.** Завязать глаза, не подглядывать, не торопиться с ответом, тщательно определить на запах затем на вкус и дать тогда уже ответ. Тому, кто ошибется, дают возможность попробовать другой овощ или фрукт. Найти целый овощ или фрукт на столе.

**Ход игры.** На столе на подносе лежат фрукты и овощи, знакомые детям: помидор, огурец (свежий и соленый, морковь, капуста, репа, редис; яблоко, груша, слива, бананы, виноград. На другом подносе эти овощи и фрукты разрезаны на небольшие кусочки на каждого ребенка. Здесь же находятся бумажные салфетки (*либо зубочистки для каждого ребенка*). Воспитатель с подносом обходит всех играющих. К кому подойдет, тому завязывает глаза, кладет на салфетку один кусочек овоща или фрукта и просит ребенка сначала определить на запах, а затем взять этот кусочек в рот. Тот, не подглядывая, отгадывает по вкусу и запаху название овоща или фрукта. Затем находит овощ или фрукт на столе. И так воспитатель ходит до тех пор, пока все дети будут вовлечены в игру.

Игра заканчивается перечислением принесенных овощей или фруктов, определением вкуса каждого из них.

Организуя игры, следует помнить о гигиенических требованиях: нельзя с одной вилки давать всем детям для пробы овощи или фрукты, использованные салфетки надо класть на отдельный поднос (или пользоваться зубочистками из расчета на каждого ребенка, на каждый фрукт и овощ). В игре участвуют все дети, но можно играть и с небольшими подгруппами ребят.

## Беседа с детьми «Зачем надо умываться»

**Цель:** формировать навыки здорового образа жизни, развивать двигательную активность.

**Задачи:** закреплять знания детей о гимнастике, умывании; закреплять знания предметов туалета и их значения.

Воспитательные задачи: воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание быть всегда красивыми, чистыми, опрятными, аккуратными, уважительно относиться к своему телу.

Развивающие задачи: вызвать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков, побудить детей к постоянному их соблюдению; развивать наблюдательность, любознательность.

### Оборудование:

Иллюстрированная книга К. Чуковского «Мойдодыр», варежки для растирания, «дорожка здоровья», мыло, расческа, стаканчики для полоскания рта, полотенца.

### Ход беседы:

Воспитатель будит детей после дневного сна, проводит бодрящую гимнастику сначала в кроватях, потом стоя на ковре.

Кот решил котят учить,  
Как же нужно лапки мыть,  
Мы недалеко сидели,  
Все движенья подглядели.

Лапку правую потрем,  
А потом ее встряхнем.  
Вот и левой лапке тоже  
Правой лапкой мы поможем.  
Ушко левое свое  
Левой лапкой достаем,  
Правое не забываем,  
Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,  
чистый, гладкий, *середины к вискам.*

Дальше глазки закрываем,  
Каждый гладим, умываем.  
Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.  
Вот и чистые котята,  
Вот и выпались ребята!

*Дети растирают правую руку левой от кончиков  
пальцев вверх.*

*Трясут правой рукой  
Растирают левую руку правой  
Трясут левой рукой.*

*Растирают уши снизу вверх и обратно до  
покраснения и ощущения тепла*

*Проводят пальцами обеих рук по лбу от Будет лобик  
середины к вискам.*

*Гладят закрытые глазки от переносицы  
к внешнему краю глаз и обратно.*

*Указательным пальцем энергично  
Проводят по крыльям носа.*

*Гладят и постукивают по груди.*

*Руки и ноги поднимают вверх. Выполняют  
хаотичные движения.*

Дети отправляются в умывальную комнату

Дети:

Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

Воспитатель: Глазки, вы будете в жмурки играть?

Мы в ванную срочно идем умывать  
Щечку одну и щечку другую,  
Умоем улыбку твою озорную.

А в глазках мешается капелька сна:  
Мы глазки умоем, ты нам не нужна!  
Я твой подбородушек мыть не боюсь,  
Хотя тянешь шейку ты важно, как гусь!  
Ты помнишь, как пар паровоз выпускал?  
Вот нужно, чтоб носик твой так же сказал!  
А лобик умоем особым путем,  
Чтоб светлые мысли рождались в нем!  
Вот мы и умылись с тобой, не спеша.  
Нет чище теперь моего малыша!

Полдник.

Дети с воспитателем садятся в кружок на ковер, к ним в гости приходит Айболит (перчаточная кукла).

**Айболит:** Ребята, пока я к вам шел, я встретил Мойдодыра. Он мне рассказал историю про одного мальчика, который не купался, не умывался, был грязнулей.

**Воспитатель:** Доктор, мы знаем про кого вы говорите, мы с ребятами читали про этого мальчика.

**Воспитатель с детьми вспоминают и читают отрывки из произведения «Мойдодыр» К. Чуковского.**

**Айболит:** А в вашей группе есть грязнули? Все ли вы любите воду? А что вы делаете, когда просыпаетесь?

Дети отвечают на вопросы.

**Айболит:** Молодцы! Вы меня порадовали! У меня есть для вас подарок!

Доктор Айболит дарит детям мыло. Уходит.

Воспитатель продолжает беседу с детьми о животных, как они умываются.

Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И утята и котята,  
И жучки и паучки.  
Ты один не умывался  
И грязнулею остался,  
И сбежали от грязнули  
И чулки и башмаки

**Воспитатель:** - Купаться, умывать любят все животные и насекомые. Ребята, кто из вас видел, как они умываются? Как умывается кошка?

**Дети:** - Лапками и язычком.

**Воспитатель:** - Правильно, а как умывается собака?

**Дети:** - Тоже лапками и язычком.

**Воспитатель:** - Кто знает, как купается слон?

**Дети:** - Хоботом.

**Воспитатель:** - Молодцы! Слон может делать своим хоботом себе душ. Хомячок умывается лапками. Попугайчик чистит свои пёрышки клювом.

Детям предлагается игра – имитация «Как животные, птицы, насекомые умываются»

**Воспитатель:** - Молодцы! Ребята, а человек умывается?

**Дети:** - Да.

**Воспитатель:** А зачем человек умывается?

**Дети:** - Чтобы быть чистым, красивым, аккуратным, хорошо пахнуть.

Если дети затрудняются, воспитатель помогает.

**Воспитатель:** - Правильно! А ещё, чтобы не заболеть. У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный. Человек моет всё тело, когда купается в ванне, под душем, а может отдельно вымыть руки,

лицо, ноги. Все любят купаться: и люди, и животные, и насекомые, и даже игрушки мы с вами моем.

Мы с вами молодцы и будем обязательно здоровыми.

### Игра-путешествие «Предметы личной гигиены».

**Цель:** обратить внимание на то, что вокруг нас много вещей, среди которых есть предметы личной гигиены. Они помогают соблюдать чистоту опрятность. Продиагностировать знания детей о необходимости этих предметов и умениях использовать их.

**Материалы:** предметы личной гигиены (мыло, мочалка, зубная щетка, зубная паста, полотенце, расческа, изображение предметов личной гигиены на картинках.

Описание

В гости к детям приходит Девочка Чумазая.

Воспитатель.

Ах ты девочка чумазая,

Где ты руки так намазала?

Черные ладошки;

На локтях – дорожки.

Девочка. Играла на улице вот и испачкала.

Воспитатель. Ребята, что нужно сделать нашей девочке?

Дети. Умыться.

Воспитатель (*обращается к девочке*). Ты знаешь, что тебе поможет в этом?

Девочка. Нет.

Воспитатель. Ребята, давайте отправимся в путешествие в страну вещей, в город Предметов личной гигиены. Там встретим жителей этого города, которые помогут девочке Чумазой быть чистой и опрятной.

Воспитатель вместе с детьми отправляются в путь. Взрослый подчеркивает, что в стране вещей живут разные вещи, но в городе Предметов личной гигиены живут вещи, помогающие стать чистыми и опрятными, красивыми и здоровыми.

Воспитатель. Вот один из жителей этого города. Что это?

Дети. Мыло.

Воспитатель. Зачем нам нужно мыло? Что мы с ним делаем?

Дети. Намыливаем руки, отмываем грязь. Воспитатель читает стихотворение про мыло.

Показывает полотенце. Что это?

Дети. Полотенце.

Воспитатель. Зачем нужно полотенце?

Дети. Вытирать руки

Воспитатель. Вы умеете вытирать руки? Покажите мне. Дети показывают, как они вытирают руки.

Воспитатель. А вот две подружки. Что это?

Дети. Зубная щетка и паста.

Воспитатель. Зачем они нам нужны?

Дети. Чистить зубы.

Воспитатель читает стихотворение про щетку и тюбик.

А кто помогает нам сделать аккуратными и красивыми волосы?

Дети. Расческа.

Воспитатель. Вот сколько помощников, чтобы стать чистыми и опрятными, мы встретили в этом городе. (*обращается к девочке*) ты запомнила их?

Девочка. Да.

Воспитатель. Пора возвращаться домой. Чтобы нам не забыть жителей этого города, мы возьмем с собой их портреты и повесим в комнате гигиены.

## Рассматривание иллюстраций «Предметы личной гигиены»

**Цель:** вызывать речевую активность детей, закреплять представления о функциональном назначении предметов, называя их, используя слова в разных грамматических формах.

**Задачи:** учить детей нравственно называть предметы личной гигиены и употреблять их в активной речи; развивать активное восприятие речи, воспитывать эмоциональную отзывчивость ребенка; воспитывать привычку следить за своим внешним видом, пользоваться индивидуальными предметами личной гигиены.

У воспитателя на столе картинки: полотенце, зубная щётка, мыло, тюбик зубной пасты, мочалка, бутылочка с шампунем, расчёска, зубочистка, носовой платок, майка, ботиночки.

В: Ребята, посмотрите у меня на столе лежат картинки- это предметы, которые помогают нам ухаживать за своим телом. Но есть вещи, которыми может пользоваться только один человек - они называются личные вещи! Этими предметами можешь пользоваться только ты один, нельзя давать их другому человеку, даже если он твой друг, папа, мама, или братишка. Нельзя давать носить свою одежду и обувь. На них могут быть микробы, которые вызывают болезнь.

Стихотворение про личные вещи.

Делая причёску, помни про себя  
Что твоя расческа только для тебя  
Ты ее хозяин властелин  
на всем белом свете ты один.

Пусть поймут друзья, что давать вещи нельзя

Личную расческу им.

Утром, чистя зубы, помни про себя,

Что зубная щётка тоже для тебя

Ты ее хозяин властелин,

На всем белом свете ты один

Пусть поймут друзья,

Что давать нельзя

Щетку и расческу им

Чтобы, чтобы, чтобы все микробы

Ты не передал другим.

Воспитатель предложить детям предметы личного и общего пользования и разделить их на две группы. Дети приносят предметы к столу, рядом с которыми на доске изображены вся семья и один человек. Воспитатель просит детей ещё раз назвать личные вещи.

Чтение потешек детьми: водичка-водичка «льётся чистая водица»

Давайте мы с вами вспомним потешки о воде, которые мы знаем.

Водичка, водичка

Умой мое личико

Чтобы глазки блестели

Чтобы щечки розовели

Чтоб смеялся роток.

И кусался зубок.

Льется чистая водица

Мы умеем чисто мыться

Порошок зубной берём

Чисто щёткой зубы трем

Моем шею, моем уши

Сухо вытираемся и в садик собираемся!

От простых вод и мыла у микробов тает сила.

## Аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»

**Цель:** Продолжать знакомить с правилами личной гигиены, закрепить правила ухода за зубами и полостью рта; рассказать об истории зубной щетки; учить аккуратно работать с клеем и ножницами; развивать творческие способности по декорированию стаканчика для зубной щётки.

**Задачи:**

- познакомить детей с историей зубной щётки, правилами пользования ею.
- развивать мышление, общую и мелкую моторику, коммуникативные навыки.
- воспитывать соблюдение правил личной гигиены.

**Предварительная работа:** чтение сказки о девочке Маше, которая не любила чистить зубы.

**Ход НОД:**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Послушайте загадку и скажите, о чем идет речь?

Красные двери  
В пещере моей,  
Белые звери  
Сидят  
У дверей.

И мясо, и хлеб - всю добычу мою -  
Я с радостью белым зверям отдаю! (зубы).

**Воспитатель:** Скажите, а зачем человеку нужны зубы? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** Правильно, они нужны для того, чтобы мы кусали и пережевывали пищу, и для того, чтобы человек мог ослепительно улыбаться, и для красивой речи. Наши зубы можно сравнивать с растениями в цветочных горшках, где каждый зуб закреплен в своем костном «горшочке».

**Физкультминутка.**

Наши деточки устали  
И со стульчиков все стали,  
Потянулись, потянулись,  
Солнышку мы улыбнулись,  
Вправо, влево наклонились,  
Быстро к речке мы спустились,  
Льетса чистая водица-  
Мы умеем сами мыться,  
Зубную пасту мы берем,  
Крепко щеткой зубы трем  
Моем шею, моем уши  
Сами вытремся посуше.

**Воспитатель:** За зубами ухаживать надо как за цветами. Как вы ребята ухаживаете за своими зубами? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? *(Ответы детей)*

**Воспитатель:** Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? *(Ответы детей)*.

**Воспитатель:** Вас когда-нибудь интересовала история о зубной щетке? Кто придумал ее применение?

Подобием зубной щетки у древних людей был пучок травы, которым они терли зубы.

В древнем Египте пользовались деревянной палочкой с разжеванным «веничком», с одной стороны.

В 14 веке в Китае придумали прикрепить к ручке из бамбука небольшое количество щетинок кабана.

Щетинки выбирались самые твердые и прочные – с шеи животного.

Постепенно до России дошла мода на чистку зубов. Во время Ивана Грозного в ходу были зубные «метлы» - палочки с пучком щетины на конце, ими пользовались после трапезы.

Сейчас в наше время изготавливают нейлоновые щетки.

Зубная щетка- лучший друг человека. Зубная щетка очищает зубной налет.

Послушайте, как нужно правильно чистить зубы зубной щеткой:

Надо чистить каждый зуб,

Верхний зуб, нижний зуб,

Даже самый дальний зуб —

Очень важный зуб.

Изнутри, снаружи три,

Три снаружи, изнутри.

- Ребята, а вы помните мальчика Петю, который не любил чистить зубы и от него убежала зубная щётка? Давайте поможем мальчику подружиться с зубной щёткой и сделаем аппликацию.

Петя слышал всё, о чём мы с вами сегодня говорили, и понял, что зубы нужно чистить каждый день, утром и вечером, чтобы они всегда были в порядке.

Выполнение аппликации, анализ работ.

- Молодцы, дети, вы все порадовали Петю, и она всех вас благодарит за работу.

## Беседа с детьми «Витамины и полезные продукты»

**Цель:** рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Материал:** иллюстрации продуктов.

### Ход беседы:

- Дети! Что вы любите есть больше всего?

В чём разница между «вкусным» и «полезным»?

Рассказ воспитателя о том, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Вопрос: Что вы знаете о витаминах?

Беседа строится в форме диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей. В конце обсуждения обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В **ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ**. Витаминов много, но самые главные – это витамины А,В,С.

- Дети! Давайте разучим стишок про витамины:

Никогда не унываю и улыбка на лице,  
потому что принимаю витамины А,В,С.

(Л. Зильберг)

- Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения.

Витамин С способствует хорошей работе сердца,

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде. Если всё - таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Я хочу вас познакомить в каких продуктах какие витамины живут, а вы слушайте и запоминайте.

<b>Витамин А:</b>		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

А теперь послушайте стихотворения про полезные продукты:

1. Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.
2. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.
3. Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.
4. От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.
5. Ты попробуй решить не хитрую задачку: Что полезнее жевать – репку или жвачку?

#### Вопросы к детям:

1. Какие названия витаминов вы уже знаете?
2. В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д?
3. Для чего нужны эти витамины?
4. Для чего особенно важен витамин А,В,С,Д?
5. Принимали ли,вы, когда –нибудь витамины в таблетках (драже, в виде сиропа)?
6. Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

- Ребята! Вы, наверное, думаете, почему эти взрослые заставляют вас есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожное, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

- Назовите вашу любимую еду, что вы любите есть сами? (ответы детей).

Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названиях любимых блюд: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад – из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

- А что будет, если питаться одними сладостями? (ответы детей)

### **Игра «Назови и найди полезный продукт»**

- Организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья.

Можно вспомнить случай из жизни: кто – то почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом...

Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

## Отгадывание загадок «Фрукты и овощи»

**Цель:** прививать стремление к здоровому образу жизни, формировать у детей старшего дошкольного возраста интереса к устному народному творчеству.

### Загадывание загадок:

1. «На жарком солнышке подсох.  
И рвется из стручков ...горох».
2. «Прежде, чем его мы съели,  
Все наплакаться успели». (Лук)
3. «И зелен, и густ. На грядке вырос куст.  
Покапай немножко, под кустом ...картошка».
4. «Как надела сто рубах, захрустела на зубах». (Капуста)
5. «Красный хвост в землю рос, а зеленый хвост наружи». (Морковь)
6. «Хоть я сахарной зовусь, но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла, сладка на вкус. Узнали вы? Я ... (Свекла)
- 7.Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
(Яблоко)
- 8.Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один –  
Кислый очень, очень.  
(Лимон)
- 9.Хоть жжет его солнце,  
Одет он в суконце,  
А сукно золотистое,  
Тонкое и чистое.  
(Персик)
- 10.Этот фрукт на вкус хорош  
И на лампочку похож.  
(Груша)  
С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно.  
(Апельсин)
- 11.Ну а это угадать  
Очень даже просто:  
Апельсин, ни дать, ни взять,  
Только меньше ростом. (Мандарин)
- 12.Ни в полях и ни в садах,  
Ни у вас и ни у нас,  
А в тропических лесах  
Вырастает ...  
(Ананас)
- 13.На сучках висят шары,  
Посинели от жары.  
(Слива)

## Лепка «Любимые овощи и фрукты»

**Цель:** закреплять умение различать овощи и фрукты. Развивать общую и мелкую моторику. Воспитывать бережное отношение к природе. Развивать память, мышление, внимание. Закреплять умение лепить знакомые предметы круглой и овальной формы, применяя усвоенные ранее приемы (оттягивание, сглаживание, прищипывание) .

**Демонстрационный материал:** картинки с овощами и фруктами (помидор, лук, яблоко, груша, слива, лимон, апельсин, натуральные овощи и фрукты (или муляжи) (помидор, лук, яблоко, груша, слива, лимон, апельсин, «чудесный мешочек».

**Раздаточный материал:** конверты с двумя картинками с изображением овоща и фрукта (помидор и яблоко, морковь и груша, апельсин и помидор, слива и огурец, разрезанными на 2 части по вертикали, пластилин, доска, стека, салфетки.

Ход НОД:

**Воспитатель:** Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру «Повтори».

Назовите овощи и фрукты какие вы знаете.

Овощи - Помидор - огурец, лук - морковь, капуста - картошка, баклажан - кабачок и т. д.

Фрукты - яблоко, груша, слива, лимон, апельсин, банан и т. д.

• Что изображено на картинках? Назовите, одним словом. (*Овощи, фрукты*)

• Где растут овощи? (*На грядке в огороде*)

• Где растут фрукты? (*На дереве в саду*)

• Как можно использовать овощи? (Варить суп, борщ, щи, жарить, делать салат, сок)

• Что нужно сделать с овощами и фруктами прежде, чем их использовать? (*Помыть*)

• А что можно приготовить из фруктов? (*Компот, варенье*)

Физкультминутка «Компот».

- Будем мы варить компот (левую ладошку держат ковшиком, а указательным пальцем правой руки «мешают»)

Фруктов нужно много. **Вот:** (*загибают пальчики по одному, начиная с большого*)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот (*варят и мешают*)

Угостим честной народ.

**Воспитатель:** Ребята, для того, чтобы приготовить угощение для наших гостей, нам нужно много овощей и фруктов. Сейчас мы с вами и слепим из . пластилина разные фрукты и овощи.

**Итог НОД:**

Воспитатель обобщает материал, изученный на занятии. Благодарит детей за хорошую работу на занятии.

## Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»

Цель: Расширять представления и закреплять знания детей о вреде и пользе продуктов питания, формировать основы здорового образа жизни, расширять словарь дошкольников, развивать коммуникативные навыки, внимание, память, слух, быстроту реакции.

### Ход игры

- 1) Дети на выбор берут карточку с изображением продукта. Затем по сигналу воспитателя подходят только те дети, на карточках которых изображен полезный продукт и объясняют всем его пользу. И наоборот, также с карточками вредных продуктов.
- 2) В группе определяются столы для полезной и вредной еды. Дети, получив карточку с изображением продуктов, выбирают нужный стол, объясняют свой выбор.
- 3) Дети получают любую карточку с изображением либо полезной, либо вредной еды. Затем по сигналу воспитателя дети собираются в соответствующие "домики" с полезной и вредной едой.

## Сюжетно-ролевая игра «Магазин полезных продуктов»

### Цель игры:

Развивать у детей интерес к сюжетно-ролевым играм, помочь создать игровую обстановку, наладить взаимодействие между теми, кто выбрал определённые роли, учить детей реализовывать и развивать сюжет игры.

### Задачи:

- Побуждать детей использовать слова-названия полезных продуктов, диалогическую речь в ходе игры.
- Формировать дружеские взаимоотношения в игре.
- Закрепить ранее полученные знания о полезных продуктах, здоровом питании.

### Игровой материал:

Игровые комплексы «Магазин» и «Дом», корзина для покупок, игрушки-муляжи продуктов, кассовый аппарат, деньги, кошелек, сумка, коляска с куклой, сумка.

### Подготовка к игре:

Мероприятия в рамках тематической недели «Будем правильно питаться, быть здоровыми стараться», сюжетно-ролевые игры «Семья», «Магазин».

**Игровые роли:** продавец, мама, папа, бабушка (воспитатель)

### Словарная работа:

Будьте добры, мы хотим купить, возьмите, пожалуйста, покупки, полезные продукты.

### Ход игры:

Бабушка (воспитатель) говорит о том, что в доме недостаточно продуктов и просит сходить в магазин. Мама с папой решают пойти за покупками всей семьей - взять с собой малыша в коляске. Бабушка просит покупать только полезные продукты, чтобы не навредить здоровью. Придя в магазин, мама с папой просят продавца дать им овощи, фрукты, молочные продукты (называют каждый), рассчитываются, получают сдачу, складывают продукты в сумку и коляску и возвращаются домой. Бабушка просматривает продукты и просит маму приготовить обед, а папу - погулять с малышом, так как сама она устала и хочет прилечь. Далее игра развивается по привычному для детей сюжету «Семья».

## Беседа с детьми «Мама, папа и я – спортивная семья»

**Цель:** повышение интереса у детей к совместным занятиям физкультурой и спортом.

### Задачи:

1. Формировать у детей и родителей привычку к здоровому образу жизни.
2. Углублять интерес к физической культуре и спорту.
3. Укреплять здоровье.
4. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.
5. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность и сформировать представление о зависимости здоровья от двигательной активности.

Ход беседы:

Ребенок: Мама, папа мой и я –

Мы спортивная семья!

С физкультурой, спортом дружим –

Лекарь нам совсем не нужен.

Воспитатель: Ребята, скажите почему так важно заниматься физкультурой?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам взять фотографии из нашего альбома «мама, папа и я- спортивная семья» и рассказать каким спортом занимается ваша семья.

Дети по очереди рассказывают о спортивных увлечениях своей семьи.

Воспитатель: вот видите в каждой семье свои спортивные увлечения в некоторых семьях каждый занимается своим видом спорта, а в других вся семья занимается одним и тем же спортом.

## Показ презентации « Зимние виды спорта»

**Цель:** Закрепить знания о зимних видах спорта, о спортивном инвентаре, повышать интерес к различным видам спорта и потребности в систематических занятиях физкультурой, обогащать словарь детей (тренер, стадион, спортсмен, вратарь и др.)

Слайд 1

Лыжное двоеборье

Слайд 2

Горнолыжный спорт

Слайд 3

Фристайл

Слайд 4

Сноуборд

Слайд 5

Саный спорт

Слайд 6

Фигурное катание

Слайд 7

Шорт-трек

Слайд 8

Хоккей

Слайд 9

Керлинг

Слайд 10

Зимнее плавание

## Спортивное развлечение «Мы - спортсмены»

**Цель:** формирование положительного отношения к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- развитие функциональных способностей организма ребенка, умения владеть своим телом;
- накопление, обогащение и закрепление двигательного опыта детей;
- создание праздничного настроения, позитивного отношения к физкультуре и спорту.

**Оборудование:** конусы — 6 шт., обручи — 2 шт., кегли — 8 шт., мягкие модули (поровну для двух команд), мячи — 2 шт., мячики из сухого бассейна; дидактическое пособие «Парашют» - 1 шт., CD проигрыватель, диски, наглядные пособия с изображением различных видов спорта.

Дети, под веселую музыку, входят в зал, проходят круг по залу, встают в шеренгу.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами будем заниматься очень полезным и веселым делом — изучать разные виды спорта. Вы любите спорт? Спорт и физкультура укрепляют здоровье, делают нас сильными и красивыми. А если заниматься не простым спортом, а веселым, то можно еще и от души повеселиться. Давайте начнем!

Сколько видов спорта в мире?

Один? Два? Три? Или четыре?

Десять или, может, пять?

Начинаем называть (Воспитатель показывает картинки с видами спорта, дети называют их)

**В.:** Молодцы, ребята! А сейчас, давайте поиграем. Есть такой вид спорта Боулинг. В этой игре нужно шаром сбить все кегли. Давайте и мы с вами попробуем поиграть в веселый боулинг с нашими мячами и кеглями (дети делятся на две команды, и каждый ребенок сбивает кегли мячом) — музыка.

**В.:** Вот какие вы спортсмены! Очень постарались, молодцы. Еще об одном виде спорта вам расскажу — бег с препятствиями. Спортсмены бегут по беговой дорожке, перепрыгивая через барьеры. А у нас с вами веселый бег. Мы не будем прыгать, мы будем оббегать конусы. (эстафета — по четыре конуса у каждой команды, оббегать змейкой, вернуться назад) — музыка.

**В.:** Вы спортсмены — высший класс!

Ох, побегали сейчас...

И пора на месте встать,

Свою меткость показать.

Есть такой вид спорта — спортивная стрельба. Спортсмен из винтовки или лука должен попасть в мишень. А наш, веселый вид спорта — Попади в обруч. (Дети в командах, берут по одному мячику и кидают в обруч (в руках воспитателя). )

**В.:** Молодцы! Все попали! Но, посмотрите, сколько у нас мячиков на полу. Давайте их соберем. Чья команда соберет больше? Раз-два-три! (складывать в корзины или обручи) — Музыка.

**В.:** Спортсмены собираются на олимпиадах и спартакиадах. Живут они в олимпийских деревнях или

спортивных городках. Давайте же и мы построим свой спортивный город. Каждая команда использует свои модули для строительства. Важно построить не только высокое и красивое здание, но и устойчивое, чтобы оно не развалилось — Музыка.

**В.:** Ну, вот, спортом мы позанимались, олимпийскую деревню построили, давайте, сделаем так, чтобы солнышко яркое осветило её. Возьмите наш парашют. Посмотрите, какой он красивый, яркий, сколько на нем лучей. Похож он на солнце? Вставайте вокруг парашюта, беритесь одной рукой и поднимите парашют высоко, как солнышко (ходьба по кругу с парашютом — руки вверх и вниз).

Вместе с солнышком встаю,

Вместе с птицами пою:

— С добрым утром!

С ясным днем! —

Вот как славно мы поем!

**В.:** Спасибо вам, ребята! Какие вы молодцы! Сколько всего вы знаете и умеете! Мы с вами, обязательно, ещё будем изучать разные веселые виды спорта. А, сейчас — до свидания!

(Дети выходят из зала).

### Консультации для родителей

Памятка для родителей  
по формированию здорового образа  
жизни у своих детей

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
2. Соблюдайте режим дня;
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
4. Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути;
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше – 8 раз;
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
7. Личный пример по ЗОЖ – лучше хорошей морали;
8. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду;
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.