

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 55 «РАДОСТЬ»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №55
«Радость»

_____ Федосеенко М.В.

“ ”

_____ 201__ г.

Проект

**«Неделя здоровья в детском саду»
(для детей старшего дошкольного возраста)**

Инструктор по физической культуре:
Латфулина Л.Г.

Проект «Неделя здоровья»

Актуальность проекта:

Самой актуальной на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врождёнными заболеваниями, но и с приобретёнными в процессе жизни дефектами здоровья.

В связи с этим нами был разработан проект «Недели здоровья», девизом которого является «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!»

Цель проекта: Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

Задачи проекта:

Пропагандировать здоровый образ жизни.

Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.

Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

Формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания, выработать стойкую привычку к самомассажу;

Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах;

Знакомить детей с возможными травмирующими ситуациями.

Тип проекта: познавательный - творческий, групповой

Продолжительность: краткосрочный

Сроки реализации: с 23.01.2017 по 27.01.2017

Участники: дети старших и подготовительных групп, воспитатели, родители

Ожидаемые результаты:

- Знать несложные приёмы самооздоровления;

- Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);

- Повышение речевой активности, активизация словаря;

- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев;

- Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей.

- Повысится заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка

Этапы реализации проекта:

1-й этап – подготовительный (19.01.2017-21.01.2017)

Его цели:

- изучить методическую, научно - популярную и художественную литературу по теме;

- подобрать иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной, театрализованной деятельности;

- составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики

- привлечь родителей к совместной работе с ДООУ по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста

2-й этап – Основной (23.01.2017-27.01.2017)

Работа с детьми по дням недели:

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Ритмическая утренняя гимнастика

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»
- Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук; дозированная ходьба.
- Закаливающие процедуры
- Фиточаи, витамины
- Пешие прогулки
- Музыкалотерапия (утренний прием, пробуждение), минуты тишины, музыкальное оформление фона занятий, музыкально - театральная деятельность
- Работа с родителями. Сбор фотографий на тему «Спорт в семье» для итоговой выставки. Наглядная информация для родителей (буклеты, папки-ширмы, памятки и другое по теме недели)

Понедельник: «День чистюль»

Девиз дня: Знать должны и взрослые и дети, что здоровье – главное на свете.

Цель: формировать знания детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

1.Беседы: « Гигиена тела », « Гигиена одежды » Беседа «Я и моё тело», «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим», Здоровые зубы- красивая улыбка»

2.Чтение художественной литературы «Федорино горе», «Мойдодыр», «Ох и Ах !», А. Барто «Девочка чумазая».

Хозяйственно-бытовой труд «Чистая группа – залог здоровья»

Вторник: «Как мы победили болезнетворных микробов»

Цель: формирование у детей ценностного отношения к здоровью.

Задачи: Дать представления о микроорганизмах (растут, размножаются, питаются, дышат), их пользе, вреде; познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями; воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, применять информацию для решения поставленных задач).

Утренняя ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое...»:

- дети старших групп – 08.00 (музыкальный зал)

- дети подготовительных групп – 08.15 (музыкальный зал)

Беседа с медсестрой детского сада о болезнетворных микробах;

Беседы: «Кто такие микробы?», «Что любят микробы?», «Отчего прокисает молоко?», «Враги микробов», «Микробы и вирусы – враги нашего здоровья»;

Экспериментирование: «Заквашиваем молоко» (полезные микробы), «Выращиваем плесень» (вредные микробы), совместная деятельность по экспериментированию «Как очистить воду»

Составление рассказов детьми на темы: «Мне микроб не страшен», «Что такое здоровый образ жизни», «Правильное питание»; инсценировка стихотворения «Спор овощей»;

Труд в природе: выращивание лука для отпугивания микробов – вирусов; рассказывание о пользе лука воспитанникам ДОУ

Целевая прогулка на улицу (с целью сравнения загрязнения снега);

С/р игры: «Поликлиника», «Отдых семьей»;

Ручной труд «Изготовление защитных средств от микробов «чесночниц»;

Дидактические игры («Пирамида здоровья», «Аскорбинка и ее друзья», «Валеология» (уход за органами чувств), «Правильное питание», «Мы - спортсмены», «Вредные советы»)

Чтение художественной литературы Остер Г. «Петька – микроб»

Продуктивная деятельность: Нетрадиционное рисование «Вредные микробы»

Просмотр мультфильма по теме проекта в музыкальном зале (для подготовительных групп). Время: 11.30

Среда: «Здоровое питание. Витамины»

Девиз дня: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Цели дня: расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни.

Утренняя ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое...» :

- дети старших групп – 08.00 (музыкальный зал)

- дети подготовительных групп – 08.15 (музыкальный зал)

- **Беседа** «Витамины и полезные продукты» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека)

- Разучивание стихотворений, отгадывание загадок

- П/и – эстафета «Витаминная семья»

- Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

- Инсценировка по стихотворению Ю. Тувима «Овощи»

- Д/и: «Полезная и вредная еда»

Просмотр мультфильма по теме проекта в музыкальном зале для детей старших групп.

Время: 11.30

- **Продуктивная деятельность:** Выставка рисунков в группах «Овощи и фрукты – полезные продукты».

Четверг: «Спорт и жизнь»

Девиз дня: Мы со спортом дружим, спорт всем в жизни очень нужен!

Цель: Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Задачи: Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Занятия-беседы: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Зимние виды спорта», «Олимпийские чемпионы» и др

Рассматривание альбомов, презентаций по теме спорта и физической культуры

Подвижные, спортивные игры, игры-эстафеты в группе и на свежем воздухе.

Флешмоб «Спорт – помощник, спорт – игра, Физкульт – ура, ура, ура!»:

11.30 – дети старших групп (музыкальный зал)

11.4 **Продуктивная деятельность:** Конструирование «Дворец спорта»

5 – дети подготовительных групп (музыкальный зал)

Пятница: «В здоровом теле – здоровый смех»

Девиз дня: Наш девиз четыре слова – мы здоровы – это клево!»

Цель: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Самомассаж от простуды, гимнастика «маленьких волшебников»

Проведение закаливающих процедур с детьми - «О том, как мы закаляемся в группе»

Загадки о здоровье

- Сюжетно - ролевая игра: «Поликлиника»

Упражнения на формирование правильной осанки:

Просмотр мультфильма по теме проекта в музыкальном зале для детей

Спортивный праздник «Папа, мама я - спортивная семья» для детей подготовительных групп. Дети старших групп в команде болельщиков.

Приложение

Литература для детей:

- Авдеенко К. «Помидор», «О здоровье»
Анпилов А. «Зубки заболели»
Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка"
Благинина Е. "Прогулка"
Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял"
Грозовский М «Распорядок дня»
Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»
Зайцев Г. «Друзи с водой».
Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра»
Кан Е. "Наша зарядка"
Карганова Е. «Наоборот»
Крылов А. "Как лечили петуха"
Кудашева Р. "Петушок"
Кузнецов А. "Кто умеет?"
Лубянка Н. «Гимнастика»
Маршак С. "Дремота и зевота", «Вот какой рассеянный...», «Я выросла», «Помощница»
Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"
Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу", "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».
Найдёнова Н. "Наши полотенца"
Остер Г. «Петька – микроб»
стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».
Суслов В. "Про Юру и физкультуру"
Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной"
Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду"
Фразеологический словарь для детей
Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"
Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. "Правила поведения для воспитанных детей"
Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол»
Яковлев Ю. «Больной»
Яснов М. "Я мою руки".

МУЛЬТФИЛЬМЫ О СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ

- «Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье»
«Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:
«Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».
«В гостях у лета», «Дедушка и внучек», «Квака-задавака», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Неженка», «Необыкновенный матч», «Олимпиадики», «Отважные альпинисты», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Снежные дорожки»,

«Спортландия», «Старые знакомые», «Талант и поклонники», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу»

Народные пословицы

Береги платье снова, здоровье смолоду.
Болезнь ищет жирную пищу.
Брюхо больного умнее лекарской головы.
Боль весть подает, потому покоя не дает.
В вине больше погибают, чем в море утопают.
В дом, куда не заглядывает солнце, заглянет врач.
В грязи жить — чахотку нажить.
В стоячей воде всякая нечисть заводится.
Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен.
Горьким лечат, сладким калечат.
Гляди в ноги: ничего не найдёшь, хоть нос не расшибёшь.
Держи голову в холоде, живот в голоде, ноги в тепле.
Двигайся больше, проживёшь дольше.
Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.
Жарок день — уйди в тень.
Живешь каково и здоровье таково.
Затхлый воздух и грязная вода для здоровья беда.
Здоровье не купишь — его разум дарит.
И старым и молодым вреден табачный дым.
Какие мысли такие и сны.
На всякую болезнь зелье вырастает.
Недосыпаешь — здоровье теряешь.
От перееданья люди умирают чаще, чем от голода.
После обеда полежи, после ужина походи.
Сладко есть и пить, по врачам ходить.
Самого себя лечить, только портить.
Сто болезней начинаются с простуды.
Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
Хорошее лекарство горько на вкус.
Хочешь кашлянуть, рот прикрыть не забудь.
Чем от боли ныть, лучше лекарства пить.

Загадки о здоровье

В этом светлом магазине
Ты увидишь на витрине
Не одежду, не продукты,
И не книги, и не фрукты.
Здесь микстура и таблетки,
Здесь горчичники, пипетки.
Мази, капли и бальзамы
Для тебя, для папы с мамой.

Для здоровья человека
Открывает дверь — ...
(Аптека)

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? — ...
(Витамины)

Этот дом многоэтажный
Чистый, светлый, очень важный.
Встретишь разных здесь врачей.
Лечат взрослых и детей.
Будете лежать в постели,
Коль серьезно заболели.
Не хотим здесь очутиться!
Где, скажите-ка? — ...
(В больнице)

Кто у постели больного сидит?
И как лечиться, он всем говорит;
Кто болен — он капли предложит принять,
Тому, кто здоров, — разрешит погулять.
(Доктор)

Я под мышкой посижу
И что делать укажу:
Или уложу в кровать,
Или разрешу гулять.
(Градусник)

Худая девчонка —
Жесткая чёлка,
Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам
Работать принимается:
Голову покроет
Да стены помоеет.
(Зубная щётка)

Белая река

В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен всё выводит.
(Зубная паста)

Хвостик из кости,
На спине - щетина.
(Зубная щетка)

Он не сахар, не мука,
Но похож на них слегка.
По утрам он всегда
На зубы попадает.
(Зубной порошок)

У меня помощник есть,
Пользы от него не счесть :
Всех микробов убивает
И болезни прогоняет.
В руки я его возьму,
Хорошенько их потру
Сполосну водой и вот-
Грязь опасная уйдет. (Мыло)

Спортивные загадки для детей

Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это... (мячик)

Рядом идут по снежным горам,
Быстрее помогают двигаться нам.
С ними помощницы рядом шагают,
Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них веревка.
Это длинная... (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят... (эстафеты)

Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... (спорт)

Борьбу за выигрыш, признание
Зовем мы все... (соревнованием)

Выиграть в соревнованиях —
Это наше кредо.
Мы не требуем признания,
Нам нужна... (победа)

Победитель в спорте соревнованиях,
Впереди все время только он.
Как звучит, скажите, гордое название?
Знают все, что это... (чемпион)

На команды нас разбили
И дают задание.
Мы участвуем впервые
В спорт... (соревнованиях)

Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные... (кроссовки)

Подтянуться мне непросто,
Я же небольшого роста.
Знает каждый ученик,
Что подтянет нас... (турник)

На уроке с ним можно играть,
Катать его и вращать.
Он будто бы буква «О»:
Круг, а внутри — ничего. (обруч)

Кувыркаемся на нем,
Не беда, коль упадем.
Здесь валяться я так рад,
Потому что это... (мат)

Ноги и мышцы все время в движении -
Это не просто идет человек.
Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко — ... (бег)

Мяч в кольцо! Команде гол!
Мы играем в... (баскетбол)

В них все видно под водой,
Смелее ты глаза открой,
Не попадет в них никогда
Из бассейна вода.
А если в речке их одеть,
То можно рыбок разглядеть,
Как плавают на дне рачки,
Посмотришь ты через... (очки)

По полю команды гоняют мяч,
Вратарь на воротах попался ловкач.
Никак не дает он забить мячом гол.
На поле играют мальчишки в... (футбол)

Руки врозь, а ноги вместе.
Бег, потом прыжки на месте.
Рассчитались по порядку,
Вот и все — конец... (зарядке)

Картотека дидактических игр: образовательная область « Физическое развитие»

«Умею - не умею»

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

«Угадай, кто позвал?»

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей. Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

«Найди пару».

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

«Правила гигиены»

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

«Этикет – школа изящных манер»

Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты

«Отгадай загадку по картинке»

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

«Скорая помощь»

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действия.

«Найди опасные предметы»

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

- ✦ Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- ✦ Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
- ✦ Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- ✦ Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;
- ✦ Опасно одному выходить на балкон

«Мой день»

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

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов. Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

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

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

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

«Опасно – не опасно»

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

«Если сделаю так»

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звёздочкой.

«Наши помощники – растения»

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

«Подбери пару»

Цели: соотносить предметы на картинках, с действиям; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

«Путешествие в страну здоровья»

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

«К нам пришел Незнайка»

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

«Полезная и вредная еда»

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные,

конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

«Пищевое лото»

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины : морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало. Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

«Весёлый человек»

Цели: развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

«Путешествие хлебного комочка»

Цели: рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

«Что такое хорошо, что такое плохо»

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображённого на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

«Что ты знаешь»

Цели: рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

Оборудование: мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

«Цветик – семицветик»

Цель: определение уровня нравственного развития группы.

Оборудование: цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребёнок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернётся к тому ребёнку, который загадывает желание. Передавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг.

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснёшься ты земли,

Быть по – моему вели! Вели...

В. Катаев.

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

«Подбери предметы»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

«Как вырасти здоровым»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом,

б) выполнение физических упражнений, в) приём здоровой пищи,

г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

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

«Сложи картинку»

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

(Можно использовать цветные фотографии).

«Что изменилось»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

«Узнай предмет по контуру»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

«Лабиринты»

Цель: Учить детей ориентироваться на листе бумаги.

Ребёнку предъявляют изображения лабиринтов, «пройдя» по которым можно выполнять действия, способствующие здоровому образу жизни.

«Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги добраться до игрушки!»

«Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой»

