

МАДОУ детский сад комбинированного
вида №26 «Реченька»

Здоровьесберегающий проект «Если хочешь быть здоров!»

Реализован в старшей группе №5 «Подсолнух»

Целевая аудитория для воспроизведения проекта: Дети 6 лет

Автор и руководитель проекта: Воспитатель Трофимова О.В.



г.о. Ступино
апрель 2017 год

1. ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Название проекта	«Если хочешь быть здоров! »
Руководитель проекта	Трофимова О.В.
Состав проектной группы	Старшая группа №5 «Подсолнух»
Срок реализации	Апрель - 2017г (краткосрочный, недельный)
Типология проекта	Внутриучрежденческий, практико - ориентированный.
Направленность	Информационно-оздоровительная
Программа, в рамках которой проводится проект	Образовательная программа для ДОУ «От рождения до школы».
Образовательные области, используемые в проекте	«Физическое развитие», «Познавательное развитие» «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие» «Художественно – эстетическое развитие»
Актуальность	В настоящее время дети мало что знают о здоровье. Но здоровье закладывается в раннем детстве. Дети должны осознавать и понимать важность данного вопроса. Поэтому необходимо вести работу по формированию у детей потребности к сохранению и укреплению своего здоровья.
Цель проекта	Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, через использование здоровьесберегающих технологий
Задачи проекта	1. Развивать потребность заботиться о здоровье, мотивировать детей к здоровому образу жизни; 2. Закреплять знания о здоровых привычках, о навыках гигиены, о влиянии закаливания на здоровье человека, о правильном питании; 3. Развивать у детей ловкость, быстроту, смекалку, умение использовать свой опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками: выдержку, решительность, взаимовыручку 4. Активизировать речевую деятельность детей, расширять словарный запас, внимание, память 5. Привлечь родителей к активному участию в жизни ребенка в детском саду, мотивировать родителей к совместным с детьми занятиям спортом, проведению семейного досуга.
Этапы	1. Организационно-подготовительный 2. Основной (практический) 3. Итоговый
Характеристика деятельности участников в рамках проекта	Дети: получают знания по теме проекта, применяя полученные знания в жизни. Педагоги, специалисты ДОУ: продолжение освоения метода проектирования – метод организации насыщенной детской деятельности, который дает возможность расширять образовательное пространство, придать ему новые формы, эффективно развивать творческое и познавательное мышление дошкольников. Родители: помощь в реализации проекта и активное участие в жизни детского сада.
Планирование проекта	Детально описан в п.2 - Ход проекта.
Оборудование, материалы:	Иллюстрации, макеты, дидактические игры, спортивное оборудование, худ. литература, аудио, -видео материалы.
Результаты проекта	Устойчивое понимание детьми пользы ведения здорового образа жизни с активной поддержкой со стороны родителей.

2. ХОД ПРОЕКТА

Этап проекта	Срок	Содержание работы обучающихся	Результаты этапа
Организационно-подготовительный	2 недели	Организационно-подготовительный этап включал в себя: 1. Определение и согласование целей и задач 2. Информирование родителей о проведении проекта 3. Создание и оформление развивающей среды в группе 4. Анкетирование родителей 5. Сбор фотоматериалов	1. Индивидуальные встречи с родителями для вовлечения их в проект 2. Получение заполненных анкет 3. Получение комплекта фотоматериалов от родителей. 4. Изготовление атрибутов для оформления группы. 5. Организация работ для основного этапа
Основной (практический)	1 неделя	1. Беседы о правильном уходе за полостью рта 2. Беседа с родителями по профилактике сахарного диабета у детей 3. Экскурсия на пищеблок для детей. 4. Занятия "Витамины и здоровье", «Полезные и вредные продукты» 5. Чтение художественной литературы: А. Барто «Зарядка», «Загадки и стихи о спорте» и др. 6. Занятие «Мой весёлый звонкий мяч», подвижные игры	1. Закрепление знаний у детей о гигиене, режиме дня и здоровом образе жизни. 2. Презентация для родителей и детей «Наши верные друзья», популяризирующая здоровый образ жизни и занятия спортом в семье 3. Подготовлена памятка по профилактике сахарного диабета у детей.
Итоговый	1 день	Спортивное развлечение «Весёлые, Интересные, Дружные СТАРТЫ !».	Сплочённость воспитанников группы через участие в празднике; положительные эмоции у детей; закрепление знания о связи спорта и правильного питания со здоровым образом жизни.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

1. Организационно-подготовительный этап.

Обоснование темы выбранного проекта, анализ предстоящей деятельности

Жизнь ставит перед нами много новых проблем. Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения жизни и здоровья детей. Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие.

Дошкольник любознателен, в своих разнообразных играх повторяет поступки и действия взрослого. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, должны находиться семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Поэтому в ДООУ необходим поиск новых подходов по оздоровлению детей, так как в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Предполагаемый проект позволит комплексно решить образовательно - воспитательные задачи в области здоровьесбережения дошкольника.

Разработка проекта:

- Подобрать методическую, художественную литературу и иллюстрационный материал по тематике проекта.
- Подобрать и продумать подвижные, дидактические игры.
- Разработка конспектов ООД
- Разработка сценария спортивного развлечения для детей.

Предварительная работа:

а) Воспитателя

1. Оформление зала и помещений детского сада
2. Подбор спортивного инвентаря и музыкального сопровождения
3. Подготовка к проведению спортивных и оздоровительных мероприятий
4. Совместная работа с инструктором по физической культуре, специалистами.

б) С родителями:

1. Привлечение родителей к проекту, разъяснение целей и задач проекта, роли родителей, детей, воспитателей, других сотрудников ДООУ
2. Сбор семейных фотографий
3. Анкетирование
4. Приглашение к участию в совместных мероприятиях.

в) С детьми:

1. Рассматривание рисунков и фотографий по данной теме
2. Знакомство с литературными произведениями, в которых отражены вопросы сохранения здоровья
3. Тематические беседы и дидактические игры;

2. Основной этап, мероприятия проекта:

ПЕРИОД	МЕРОПРИЯТИЕ	ВРЕМЯ	УЧАСТНИКИ
1. ДЕНЬ	ООД на тему «Витамины и здоровье»	25 мин.	Дети, воспитатель.
	Дидактическая игра «Угадай на вкус»	10 мин	Дети, воспитатель.
	Чтение художественной литературы: «Пословицы и поговорки про здоровье и спорт»	15 мин	Дети, воспитатель.
	Подвижная игра «Мышеловка»	10 мин	Дети, воспитатель.
2. ДЕНЬ	Беседа о правильном уходе за полостью рта	20 мин.	Дети, Воспитатель.
	Подвижная игра «Съедобное/несъедобное»	10 мин	Дети, воспитатель.
	Дидактическая игра «Пазлы. Овощи»	10 мин	Дети, воспитатель.
3. ДЕНЬ	ООД «Полезные и вредные продукты»	25 мин.	Дети, педагоги.
	Экскурсия на пищеблок	20 мин.	Дети, воспитатель.
	Беседа с родителями о профилактике сахарного диабета у детей	10 мин	Воспитатель, родители
	Подвижная игра «Цветные птички»	10 мин	Дети, воспитатель.
4. ДЕНЬ	ООД «Мой весёлый звонкий мяч»	25 мин.	Дети, воспитатель.
	Чтение художественной литературы: А. Л. Барто «Зарядка» и другие	2 x 10 мин	Дети, воспитатель.
	Подвижная игра «Солнышко и дождик»	10 мин	Дети, воспитатель.

3. Итоговый этап

ПЕРИОД	МЕРОПРИЯТИЕ	ВРЕМЯ	УЧАСТНИКИ
5. ДЕНЬ	Спортивное развлечение «Весёлые, Интересные, Дружные СТАРТЫ!»	40 мин.	Дети, воспитатель, инструктор по физической культуре.

Проведение спортивной игры, направленной на развитие координации детей, согласованности движений в командных заданиях, сплочении воспитанников, получение заряда бодрости и положительных эмоций. Закрепление знаний о связи спорта со здоровым образом жизни, правильным питанием.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровьесбережение»
2. Закрепление знаний о здоровом образе жизни, включая правильное питание, занятие спортом, соблюдение режима дня и т.д. у дошкольников.
3. По результатам мероприятий проекта дошкольник с группы знает:
 - о полезных и вредных продуктах
 - о важности занятий спортом
 - об элементарных правилах гигиены
4. Пополнение словарного запаса детей (витамины, диабет, команда, спорт, физкультура)
5. Презентация к проекту для родителей и коллег «Наши верные друзья»
6. Ознакомление родителей с причинами возникновения диабета и методы профилактики.
7. Рекомендации родителям об использовании здоровьесберегающих технологий в семьях по результатам анкетирования.
8. Получение положительных эмоций всеми участниками проекта.

Все запланированные мероприятия были успешно выполнены в течении недели. Интерес детей поддерживался на протяжении всего проекта. Наиболее запоминающимся стали Спортивное развлечение «Весёлые, Интересные, Дружные СТАРТЫ!» и экскурсия на пищеблок. Дети активно приняли участие в дидактических играх «Пазлы. Овощи», «Угадай на вкус» и были очень довольны результатом, т.к. материал для учебной деятельности был принесен самими детьми. Дети активно включались во все виды деятельности, не испытывая затруднений. На протяжении всего времени в деятельности были использованы различные формы организации деятельности детей, реализация проекта прошла через все образовательные области: познавательную, физическую, социально-коммуникативную, речевую, художественно-эстетическую. С поставленной целью все дети успешно справились. Достигнутым результатом остались довольны все.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азбука питания. Методические рекомендации по контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская
2. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учеников и родителей. А.А.Вахрушев; и др.
3. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш». З. И. Береснева.
4. Основы безопасности детей 5-8 лет. Т.А. Игoryгина
5. Основы безопасности жизнедеятельности. Г. И. Шевченко.
6. «Организация деятельности дошкольников» - Щербак А.П
7. «Физкультура в детском саду» - Конзулаева О.В.
8. «Физкультурные занятия на улице» - Фролова А.В.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители, просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты.

1. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

- ☐ совсем не болеет,
- ☐ редко болеет,
- ☐ часто болеет.

2. Причины болезни:

- ☐ недостаточное физическое воспитание ребёнка в детском саду,
- ☐ недостаточное физическое воспитание ребёнка в семье,
- ☐ наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?

- ☐ да,
- ☐ нет,
- ☐ частично.

4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?

- ☐ соблюдение режима,
- ☐ полноценный сон,
- ☐ достаточное пребывание на свежем воздухе,
- ☐ здоровая гигиеническая среда,
- ☐ благоприятная психологическая атмосфера,
- ☐ физические занятия,
- ☐ закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?

- ☐ облегчённая форма одежды на прогулке,
- ☐ облегчённая одежда в группе,
- ☐ обливание ног водой контрастной температуры,
- ☐ хождение босиком,
- ☐ прогулка в любую погоду,
- ☐ полоскание горла водой комнатной температуры.

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?

- ☐ да,
- ☐ частично,
- ☐ нет.

7. Нужна ли Вам помощь детского сада? Какая?

- ☐ да,
- ☐ частично,
- ☐ нет.

Дата.....

Спасибо!

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

ООД: «Витамины и здоровье»

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Вчера Кукла - мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

А если о том, что ДЛЯ здоровья вредно, вы молчите.

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 Серёже 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.
МОЛОДЦЫ, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать
полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим
чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные,
вешают их на дерево).

Почему на дереве выросла морковь?

Чем полезно молоко?

Какой витамин в свекле?

Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

Мы запомним навсегда: для здоровья нам нужна витаминная еда.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт

Закаляй своё тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода – наше верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом – богат и делом.

Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Мышеловка»

Цель игры: Развивать у детей скоростные и скоростно-силовые способности. Развивать у детей способность ориентироваться в пространстве, в условиях ограничения двигательной деятельности. Развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал. Воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

Ход игры:

Группа детей делится на две команды. Первая команда («Мышеловка») встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку, поднимая парашют вверх. Звучит музыкальное сопровождение.

Вторая команда («Мыши») пробегают пол поднятым парашютом. По сигналу (выключив музыкальное сопровождение) первая команда детей приседает, накрывая игроков - «мышей»

Правила игры: Игроки, оказавшиеся в «мышеловке» под парашютом,

выбывают из игры. После этого игра продолжается с включением музыкального сопровождения.

После игроки меняются ролями. Игру можно усложнить, меняя виды передвижения игроков под парашютом:

в полу-приседе;

в глубоком приседе;

-на четвереньках;

-парами (держась за руки) и т.д.

«Цветные птички»

Цель игры:

1. Развивать скоростные способности детей.
2. Развивать координационные способности и способность ориентироваться в пространстве.
3. Развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал.

Ход игры:

Выбирается один водящий. Остальные игроки «цветные птички» становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Игроки, держась за петельки парашюта, ходят по кругу, произнося слова:

Мы цветные птички,
Любим мы скакать,
Высоко летать,
Раз, два, три!

После этих слов ребята останавливаются, а водящий называет цветовой сектор - «синяя - лети». Все игроки, которые стоят под названным сектором, начинают вместе с водящим летать вокруг парашюта под музыку. По сигналу (выключение музыки или свисток) игроки стараются как можно быстрее занять свободное место определённого цветового сектора. Если водящий быстрее займёт свободное место, он становится игроком, а выбывший игрок становится водящим.

Правила игры:

Игроков должно быть 1 больше, чем цветовых секторов. Если играющих очень мало, можно исключить один или два сектора.

«Солнышко и дождик»

Цель игры:

1. Развивать скоростные способности и реакцию на заданный сигнал.
2. Развивать координационные способности и ориентировку в замкнутом пространстве.
3. Развивать чувство товарищества и приобщать к соблюдению техники безопасности, при выполнении коллективных действий.

Ход игры:

Дети становятся лицом к парашюту, хватом за ручку или за ткань парашюта. Воспитатель произносит «солнышко», все дети под музыку передвигаются приставным шагом в правую, (левую) сторону. Воспитатель произносит, «дождик», все дети прячутся под парашютом.

Правила игры:

Игра повторяется несколько раз. Залезая под парашют, нельзя отпускать ручки или ткань парашюта.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Беседа о правильном уходе за полостью рта

Цель: Научить детей правильно ухаживать за зубами (полоскать рот, пользоваться зубной щеткой), объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства. Учить правильно, называть предметы туалета. Активизировать в речи детей слова, обозначающие действие.

Связная речь: формировать умения отвечать на вопросы. Вызывать чувство сострадания к больной кукле.

Воспитатель: Сегодня мы ребята поговорим с вами о наших зубах. У нас у всех есть зубы. А как вы думаете, для чего нам нужны зубы?

Ответы детей: *(чтобы есть, пережевывать пищу, и т.д.)*

Воспитатель: Правильно, ребята. Зубы нам нужны, чтобы кушать.

Ребятки, скажите, а вы что больше любите кушать?

Ответы детей:...

Воспитатель: А конфеты, шоколадки, торты, варенье любите кушать? Все правильно, мы все обожаем кушать сладости, но оказывается, когда много кушаешь сладости, они начинают разрушать наши зубы, на зубах появляются дырочка и зуб начинает болеть. А когда зуб болит, куда мы идем?

Ответы детей: *(в больницу к врачу.)*

Воспитатель: - Правильно, мы должны идти к врачу и лечить зуб. Но чтобы наши зубы не болели, лучше всего подражать зайчонку – есть больше овощей и фруктов, и конечно не пить без конца сладкий чай и компот. А вот кефир и молоко пить полезно.

(сюрпризный момент – слышится плач куклы)

Воспитатель: - Ой, ребятки, слышите, кто-то плачет? Пойду я посмотрю.

(воспитатель вносит куклу Ксюшу с перевязанной щекой, жалеет куклу и выясняет, что случилось с Ксюшей).

- Оказывается, она была в гостях и там съела много сладкого, и у нее заболели зубы.

- Ксюша ты как раз вовремя пришла, мы сегодня учимся, как правильно ухаживать за зубами. Садись на стульчик, мы тебя тоже научим. Только с ребятами немножко отдохнем.

Физкультминутка:

Наши деточки устали,
И со стульчиков все стали,
Потянулись, потянулись,
Солнышку мы улыбнулись,
Вправо, влево наклонились
Быстро к речке мы спустились,

Льется чистая водица
Мы умеем сами мыться,
Зубную пасту мы берем
Крепко щеткой зубы трем
Моем шею, моем уши
Сами вытремся посуше.

Воспитатель: - Ребята, сколько у нас во рту зубов?

Ответы детей: - Много.

Воспитатель: - Правильно, много. Покажите свои зубы. Вот какие красивые зубы. Но каждый наш зубик нужно беречь и охранять. Беречь, мы уже знаем как:

1. Не есть слишком много сладостей.

2. А еще нужно, после еды полоскать рот теплой водой.

- У нас у всех есть промежутки между зубами, в которых застревают кусочки пищи. Поэтому посмотри Ксюша, как надо стараться, чтобы вода прошла через эти промежутки.

(показ действий воспитателем детям)

(показ действий детьми)

Воспитатель: - Ну, теперь нам совсем стало ясно как беречь зубы.

1. Меньше есть сладостей, больше овощей и фруктов.

2. После еды обязательно прополоскать рот.

3. 2 раза в день утром и вечером чистить зубы.

Воспитатель: - Ребята, давайте Ксюше подарим зубную пасту и зубную щетку и попрощаемся с ней.

(дети приглашают куклу Ксюшу в гости)

(кукла Ксюша благодарит детей, прощается и уходит)

Воспитатель: Дружно скажем до свидания.

Заключение

В результате беседы мы уточнили для чего нам нужны зубы. Зубы нужны не только людям, но и животным. Теперь мы знаем, что лучше кушать полезные продукты, чтобы зубы сохранились.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Памятка для родителей по профилактике сахарного диабета у детей и подростков

По инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья..

Каждый человек должен знать, что благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела, воздержанию от употребления табака и алкоголя можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом, снизить риск его возникновения.

Большое значение для формирования здорового населения играет своевременная профилактика диабета у детей и подростков, направленная на предупреждение заболевания.

Родителям стоит иметь в виду, что профилактику диабета необходимо начинать как можно раньше. Дети обычно очень активны и энергичны, бывает сложно заметить первые признаки развивающегося заболевания у юных непосед. К тому же, часто бывает так, что далеко не каждый ребенок любит лечиться и поэтому может просто не говорить родителям о своих недомоганиях.

Существует ряд рекомендаций по профилактике сахарного диабета, на которые следует обратить внимание:

- соблюдение режима дня;
- организация правильного рационального питания. Прием пищи должен осуществляться не реже 3-х раз в день. Рекомендуется включить в рацион ребенка медленные углеводы: бобовые злаки, листовые овощи, а вот сладостями, конфетами, шоколадом, сладкой выпечкой и сильногазированными напитками с высоким содержанием сахара лучше не злоупотреблять. Все должно быть в разумных количествах.

Если вам уже известно, что ваш ребенок входит в группу риска или имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара в крови, то скорее всего для вас не станет открытием то, что благотворно на самочувствии скажутся:

- регулярные физические нагрузки. Отличным вариантом могут быть совместные активные игры на свежем воздухе вместо игр компьютерных;
- присутствие в меню зелени, овощей, фруктов, орехов, бобовых;
- повышение иммунитета;
- избегание стрессов (оградите ребенка от скандалов в семье и от ситуаций, которые могут заставить его сильно переживать);
- запрет сигарет. Это касается подростков, ведь именно они в целях самоутверждения могут попробовать начать курить, что безусловно способно нанести вред молодому организму. К тому же никотин, поступающий в организм, способствует развитию диабета и его последующих осложнений;
- прохождение периодических обследований в поликлинике по месту жительства. Особенно это актуально, если среди близких родственников есть лица, страдающие сахарным диабетом.

Уважаемые родители, напоминаем вам, что ранняя профилактика сахарного диабета у детей и подростков поможет предупредить заболевание и снизить риск его возникновения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Конспект занятия в старшей группе на тему: Полезные и вредные продукты

Цель: формирование у детей здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) Формирование у детей представления о полезных и вредных продуктах питания;
- 2) Учить детей понимать в чем польза, а в чем вред некоторых продуктов питания;
- 3) Закреплять знания детей о витаминах и продуктах, богатых витаминами;
- 4) Вызывать у детей стремление употреблять в пищу полезные продукты, вести здоровый образ жизни.

Оборудование: письмо от Доктора Айболита, карточки с заданиями, карточки с изображением продуктов, инвентарь для сюжетно-ролевой игры «Магазин» (корзинки, муляжи продуктов, касса), медали

Ход занятия

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Когда я сегодня шла в детский сад, меня встретил почтальон и передал мне письмо от Доктора Айболита. Давайте прочитаем, что написал нам Доктор Айболит.

Воспитатель достает письмо из конверта и читает: «Здравствуйте, ребята! Сегодня я хочу узнать, знаете ли вы какие продукты полезные для детей, а какие вредные. Я прислал вам несколько заданий и предлагаю вам их выполнить. Если вы их выполните правильно, то в конце занятия получите медали, которые я дарю только тем ребятам, которые кушают только полезные продукты.»

Воспитатель: Ну что, ребята, попробуем выполнить задания Доктора Айболита?

Дети: Да!

Воспитатель достает из конверта карточку с первым заданием.

Воспитатель: Так, в своем первом задании Доктор Айболит просит нас отгадать загадки.

Когда дети отгадают загадку, воспитатель показывает картинку с изображенной на ней отгадкой. В случае, когда дети затрудняются с отгадкой, воспитатель может показать картинку в качестве подсказки.

Я — сладкий, рос на юге как солнышко в
листве.
Оранжевый и круглый, я нравлюсь детворе.
(апельсин, мандарин)

Этот вкусный желтый плод
К нам из Африки плывет,
Обезьянам в зоопарке
Пищу круглый год дает. (банан)

Круглое, румяное, я расту на ветке,
Любят меня взрослые и маленькие детки.
(яблоко)

Закопали в землю в мае
И сто дней не вынимали,
А копать под осень стали —
Не одну нашли, а десять!
Как ее названье, дети? (картошка)

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи —
Меня в них ищи. (капуста)

Никого не огорчаю, а всех плакать заставляю.
(лук)

Красна девица сидит в темнице, а коса на
улице. (морковь)
Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет. (смородина)

Синий мундир, белая подкладка,

В середине — сладко. (слива)

Красна, сочна, душиста,
Растет низко, к земле близко. (земляника)

Не снег,
А белое всегда.
Хоть и течет,
А не вода.
Ответ: (Молоко)

Сахаристая рубашка,
Сверху — яркая бумажка.
Сладкоежки любят это.
Что за лакомство? (Конфета)

Кто напиток этот знает,
Тот названье отгадает.
Я зову его шипучка,
И зову — вода—колючка. (Лимонад)

Все мы - сыновья картошки,
Но для нас не надо ложки.
Мы хрустим, хрустим, хрустим,
Угостить ребят хотим. (Чипсы)

Воспитатель: Молодцы, ребята, с первым заданием справились, все загадки правильно разгадали!

Давайте прочитаем второе задание Доктора Айболита.

Воспитатель читает: «Правильно разгадали мои загадки, ребята, а теперь разделите эти продукты на две группы и объясните свой выбор.»

Дети делят продукты на две группы.

Воспитатель: Ребята, какие продукты вы отнесли к первой группе?

Дети: Овощи, фрукты, ягоды и молоко.

Воспитатель: Как можно назвать все эти продукты?

Дети: Полезные!

Воспитатель: А почему их называют полезными?

Дети: В них много витаминов, они помогают нам быть здоровыми.

Воспитатель: А какие продукты мы отнесли ко второй группе?

Дети: Лимонад, конфеты, чипсы.

Воспитатель: Как мы назовем эти продукты?

Дети: Вредные!

Воспитатель: Почему их называют вредными?

Дети: От них может заболеть живот или зубы.

Воспитатель: Молодцы, ребята, и со вторым заданием справились. А теперь давайте немного отдохнем и приготовим полезный и вкусный салат из капусты.

Физминутка :

Капуста! (для пальчиков)
Мы капусту рубим-рубим,
(размашистые движения руками, как топором)
Мы капусту мнём-мнём,
(«мнут капусту»)
Мы капусту солим-солим,
(«берут» щепотку соли и «солят»)
Мы капусту жмём-жмём.
(сгибание и разгибание кистей рук)

Воспитатель: Мы немного отдохнули, теперь давайте посмотрим следующее задание.

Читает: «Сейчас, ребята, мы устроим соревнования. Вам нужно разделить на две команды и назвать как можно больше продуктов, которые делают из молока. Выигрывает та команда, которая назовет больше молочных продуктов.»

Воспитатель делит ребят на команды.

Дети называют молочные продукты(сметана, кефир, ряженка, варенец, сливочное масло, каша, йогурт, мороженое и другие). За каждый названный продукт воспитатель дает команде фишку.

Победитель определяется после подсчета фишек каждой команды.

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы назвали очень много молочных продуктов. А как вы думаете, к каким продуктам мы их отнесем, к полезным или вредным?

Дети: К полезным.

Воспитатель: Правильно! А теперь посмотрим, какое еще задание нам приготовил Доктор Айболит. Воспитатель читает: «Молодцы, ребята, и с этим заданием вы справились на отлично. Осталось последнее задание, самое сложное! Теперь вы знаете, какие продукты полезные, а какие вредные. Вам нужно сходить в магазин и купить продукты, которые помогут вам быть здоровыми и крепкими.»

Воспитатель организует сюжетно-ролевую игру «Магазин продуктов», распределяет роли между детьми. Детям необходимо купить полезные продукты.

Воспитатель: Молодцы, ребята, хорошо поиграли, расслаживайтесь по местам.

Читает письмо: «Ой, ребята, ну порадовали вы меня. Теперь я точно знаю, что все дети в вашей группе вырастут здоровыми, крепкими и сильными. Вы справились со всеми моими заданиями, и я хочу наградить вас медалями.»

Воспитатель достает из конверта медали и награждает детей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Конспект ООД в старшей группе «Мой весёлый звонкий мяч»

Программное содержание:

- Учить детей составлять описательный рассказ - загадку, используя схему,
- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,
- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,
- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,
- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,
- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

Оборудование:

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

Предварительная работа:

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

Ход занятия:

I. Введение в тему занятия.

Собираем пазлы.

- Что получилось?
- О чем сегодня будем говорить?
- Хотите узнать что-то новое о мячах?

II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.

1. Мяч - одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много - много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

2. Показ мячей.

а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).

б) А этот мяч называли «попинушка»

- Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)

в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»

- Почему?

г) А этот «китайский» мяч.

- Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

III Современность.

1. Современные ЛЮДИ научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

Какую? (КРУГЛУЮ)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

2. Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасыватьБросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

IV Составление рассказов.

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы - помощалочки, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что - то особенно интересное).

V Задание на ориентировку на плоскости.

-Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Г ол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

VI Правила по технике безопасности при игре с мячом.

От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

-Как приучит мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему?

Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться ПОД колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

VII Заключительная часть.

Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

Что же за секрет приготовили дети?

Надуйте воздухом.

Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).

Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Спортивное развлечение «Весёлые, Интересные, Дружные СТАРТЫ!»

Программное содержание:

1. Развивать интерес к спортивным играм, укреплять здоровье детей.
2. Воспитывать коллективизм, умение играть в команде, сопереживать.

Инвентарь: 2 больших мяча, 2 флажка, 2 массажные дорожки, 10 малых мячей, карточки с изображением продуктов, призы на каждого игрока.

Ход мероприятия

Ведущий: Спорт, ребята, всем он нужен

Мы со спортом крепко дружим

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра.

Всем участникам – ФИЗКУЛЬТ-УРА!

Сегодня у нас соревнование между двумя командами. Командой «Колобок» и «Ракета».

Еще к нам в гости должна прийти лисичка.

(Стук в дверь) - А вот и лисичка! Входит лиса.

- Скажите, я на соревнование попала? (Да). Я принесла конверт, а в нем спортивные игры. Я хотела бы посмотреть, как вы будете играть, и болеть за вас.

Ведущий: Ну конечно лисичка, посмотри.

Внимание команды на старт!

Ведущий: Команда «Колобок» ваш девиз?

- «Мы колобки! Всегда мы будем впереди!»

Команда «Ракета» ваш девиз?

- «Ракета мчится высоко! Есть в ней правило одно: один за всех и все за одного!»

Желаем вам всем отличных успехов. Чтоб не знали сегодня усталости и доставили много радости!

Эстафеты.

1. «Бег с флажками»

(Каждый из команды обегает поворотную стойку и передает флажок следующему)

2. «Собери урожай»

(Каждый игрок берет у поворотной стойки малый мяч и бежит назад кладет в обруч и т.д.)

3. «Бег с препятствием»

(Каждый бежит, затем идет по массажной дорожке, затем добегают до поворотной стойки и бегом назад)

4. «Бег - полет на ядре»

(Мяч, зажатый между коленками. Прыжками до поворотной стойки, затем мяч в руки и бегом, и передаем следующему)

5. «Передача мяча над головой»

(По сигналу дети передают мяч друг другу над головой. Последний бежит вперед и т.д.)

6. «Прокат мяча между ног»

(Команды стоят ноги врозь, первый прокатывает мяч назад, последний поджимает и бежит вперед и т.д.)

7. «Вредные и полезные продукты»

Карточки с изображением продуктов раскладываются на полу. Одна команда собирает «полезные», вторая – «вредные» продукты. Побеждает команда, которая первая выполнит задание.

Ведущий: Ну, вот и закончились наши соревнования. Жюри подводят итоги. Вручить всем хотим призы и награды.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10 Фотоотчёт по проекту





