

**Проект по ЗОЖ «Быть здоровыми хотим!»  
в средней группе**



г. Екатеринбург 2025 г.

Паспорт проекта:

Тема: Формирование культуры здоровья «Быть здоровыми хотим!»

Вид проекта: информационно-творческий.

Тип проекта: познавательно-игровой

Авторы проекта: воспитатель.

Сроки реализации: краткосрочный -1 месяц

Участники проекта: воспитатель, дети средней группы и их родители.

Возраст детей: 4 – 5 лет

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Самое ценное в нашей жизни- здоровье. В ДОУ задача укрепления здоровья всегда была приоритетной. В современном воспитании словосочетание "формирование здорового образа жизни" заняло прочное место в жизни, в беседах с родителями и детьми, в воспитательной работе, планах педагогов. Дети дошкольного возраста имеют мало знаний о своем "здоровье", у них не сформировано представление о здоровом образе жизни.

Наша работа направлена на формирование у детей и родителей представлений о здоровом образе жизни; на понимание родителями того, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, так как, они являются самым ярким примером для своих детей.

Современный мир ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой

актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей.

Образовательная область "Здоровье" направлена на достижение целей охраны здоровья

детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В этом возрасте дети могут освоить все основные

культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и

правильно их выполнять. В каждодневной деятельности у детей формируются культурно-гигиенические навыки, вырабатываются привычки и навыки личной гигиены: мытьё рук перед едой; умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять. Современные стандарты образования призывают педагогов активно использовать в своей работе технологии по здоровьесбережению детей. Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействию окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения, у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, сильным, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила личной гигиены.

В повседневной работе с детьми нужно стремиться к тому, чтобы выполнение простых правил личной гигиены стало для них интересным, а гигиенические навыки с возрастом только продолжали совершенствоваться. Нужно побуждать детей осмысленно пользоваться предметами индивидуального назначения: расческой, полотенцем, носовым платком. Таким образом, одна из главных задач в разработке данного проекта заключается в формировании у детей навыков здорового образа жизни, развитии культурно-гигиенических навыков, т.к. это - первый шаг в приобщении дошкольников к культуре здоровья, а родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни.

## **АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА**

Я разработала этот проект с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них культурно-гигиенических навыков, привычки к здоровому образу жизни, одним словом - культуры здоровья. Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь.

В течении месяца с детьми проводились тематические беседы о здоровом образе жизни, о том, что такое закаливание, как влияет свежий воздух на хороший аппетит и крепкий сон, формировались культурно-гигиенические навыки и т. д.

Во время ознакомления с художественной литературой обращалось внимание ребят на то, сколько рассказов, стихотворений написано про здоровый образ жизни. Разучивались народные песенки и прибаутки о здоровье человека.

В образовательной деятельности детям предлагалось поиграть в подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, затрагивающие вопросы здоровья человека.

В течение реализации проекта проводилась работа по закаливанию детей: умывание прохладной водой, гимнастика после сна, проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Для родителей проводились специальные консультации по формированию здорового образа жизни детей, оформлялся наглядный материал в родительском уголке о формировании культурно-гигиенических навыков и здорового питания детей.

## **Цель проекта**

- Формирование культуры здоровья у детей 4 - 5 лет.
- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

## **Задачи проекта**

### *Образовательные:*

1. Дать представление о здоровом образе жизни, строении своего тела.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

### *Развивающие:*

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о строении своего тела и необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

### *Воспитательные:*

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.

2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
4. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

### **Ожидаемые результаты:**

- Дети сохранят и укрепят свое здоровье через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- Дети усваивают навыки выполнения культурно-гигиенических процедур.
- У детей сформируется желание и стремление вести здоровый образ жизни.
- Дети получают элементарные представления о строении своего тела.
- Дети и родители получают элементарные представления о ценности здоровья.

### **I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций для родителей по теме проекта.
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
6. Беседы с родителями по теме «Здоровый образ жизни в вашей семье»
7. Привлечение родителей к реализации проекта:
  - беседы с детьми о здоровом образе жизни;
  - проведение игр с детьми дома (по рекомендации педагога).

### **II. ОСНОВНОЙ ЭТАП**

Ежедневная работа с детьми

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика.
- Гимнастика пробуждения.
- Физкультминутки.
- Закаливающие процедуры.
- Подвижные игры в группе, на улице.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

**Содержание работы по образовательным областям**

### ***Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»***

- Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.

- Дидактическая игра «Правила чистюли».

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

- Д/и «Уложим куклу спать».

Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

- Д/и «Назови части тела и лица».

Цель: формировать представление о своём теле.

- Беседа «Безопасность в группе».

Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности.

- Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Утёнок Тимка заболел».

Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии врача; формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.

- Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак».

Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

### ***Образовательная область «Физическая культура»***

- Физкультурные занятия.

- Физкультминутки.

- Гимнастика пробуждения.

- Подвижные игры в группе.

- Подвижные игры на улице.

- Утренняя гимнастика.

- Артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики.

### ***Образовательная область «Познавательное развитие»***

- Ситуативный разговор «Где живут витаминки?»

Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.

- Д/и «Угадай, что в мешочке».

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на ощупь.

- Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН.

Цель: формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия.

- Разрезные картинки «Разложи картинки по порядку»

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

- Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены».

Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов.

- Лото «Овощи, фрукты и ягоды».

Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.

### ***Образовательная область «Речевое развитие»***

- Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.

Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов.

- Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?»

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

- Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья».

Цель: Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.

- Дидактическая игра «Четвертый лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены).

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. Закреплять названия предметов и продуктов, полезных для здоровья.

- Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены».

Цель: формировать у детей навыки ответа на простые вопросы «Кто? Какой? Что делает?»; ознакомить детей с предметами личной гигиены; формировать привычку заботиться о чистоте рук и тела.

- Проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»

- Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И. Демьянова «Замарашка», Н. Павловой «Света любит шоколадки...», Т. Тониной «Мамин фартук».

- Рассматривание иллюстраций к произведениям: «Мамин фартук», «Про девочку, которая плохо кушала», «Замарашка», «Света любит шоколадки...», «Девочка чумазая».

### ***Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»***

- Лепка «Овощи»».

- Рисование «Витаминки на деревьях».

- Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами).

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

### ***Работа с родителями***

- Беседа с родителями на тему «Здоровый образ жизни в вашей семье».

Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.

- Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».

Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в теплое время года.

Консультация «Если хочешь быть здоров».

Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

## **III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

- Был проведен анализ подготовительного этапа: составлен список какого спортивного оборудования не хватило для проведения подвижных игр, чем необходимо пополнить игровые зоны.

- Был проведен анализ основного этапа: проявляли ли дети желание участвовать в утренней гимнастике, в физкультурном занятии, проявляли ли они самостоятельность при проведении подвижных игр.

- Был проведен анализ речевой активности детей: умение вступать в речевой контакт и активно участвовать в нем.

- Были проведены беседы с детьми о проведенных сюжетно-ролевых играх, дидактических, настольно-печатных играх, о гимнастике и физкультуре, что им запомнилось и больше понравилось, какие мероприятия были более интересны, будут ли они самостоятельно ухаживать за собой и своим здоровьем.

- Была подготовлена презентация проекта.

- Изготовление лэпбука «Расту здоровым»

## **Результаты проекта:**

1. У детей средней группы появился интерес и желание выполнять различные упражнения.
2. Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по «дорожке здоровья», испытывая при этом удовольствие, играют с водой.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
4. У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.
5. У детей повысились знания о значимости образа жизни.
6. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

### **Разговор о пользе утренней гимнастики**

Цель: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни

Задачи: 1. Закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение

3. Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, умозаключения.

4. Воспитывать желание быть здоровым. Внимательно относиться к себе.

Предшествующая работа: чтение сказки Б. Заходера «*Мишка-топтыжка*».

Ход:

1. Организационный момент.

Приготовила для вас два стихотворения – одно целое – невредимое, а во втором несколько слов потерялось, нужна ваша помощь.

*«Для чего нужна зарядка?» (П. Синявский)*

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка-  
Чтобы силу ... (*развивать*)  
И весь день ... (*не уставать*)  
Если кто-то от зарядки  
Убегает без оглядки, -  
Он не станет н почём  
Настоящим... (*силачом*)

**«Силач» (Г. Сапгир)**

Силачом я стать хочу,  
Прихожу я к силачу:  
-Расскажите вот о чём м:  
Как вы стали силачом?  
На меня силач взглянул,  
К потолку подкинул стул,  
А затем его поймав,  
Как пушинку поднял шкаф.  
Вот к столу он подошёл,  
Ухватил за ножку стол,  
Стал жонглировать им ловко  
-Это просто тренировка!  
Свой секрет не утаю:  
Рано утром я встаю  
И при солнце и в ненастье  
Открываю окна настежь.  
Сто весёлых упражнений  
Со скакалкой и мячом!  
Будешь делать их без лени,  
Тоже станешь силачом!  
-Как стать силачом? (*ответ детей: надо делать утреннюю зарядку*)

## 2.Основная часть

### Беседа «Вопрос – ответ»

- Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто делал сегодня зарядку?
- Расскажите, где делали зарядку : дома или в детском саду?
- Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой.
- Какие упражнения вы выполняете дома, а какие в детском саду?
- Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятие?

Почему?

**В:** давайте вместе подумаем, какую пользу приносит утренний зарядка? *(ответы детей- прогоняет сон, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье)*

### **Беседа: «Безопасность в группе».**

Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности.

- Вам нравится наша группа?

Я очень рада, что вам она нравится.

Ребята, но если быть неосторожным, то здесь с кем-то из вас может случиться беда. Давайте вместе с вами подумаем, какая же беда может случиться?

- В нашей группе много окон. Они сделаны из стекла, а стекло очень хрупкий материал. Если попасть в него мячом или кубиком, оно разобьется. С ним нужно быть осторожным.

- Ребята, а в нашей группе еще есть предметы из стекла? (лампочки, ваза, очки у ребенка и воспитателя, посуда и т. д.)

- Все стеклянные предметы таят в себе опасность для здоровья человека! Они бьются и стеклом можно поранить свое тело. Запомните это, ребята, и будьте со стеклом всегда осторожны.

- Ребята, как вы думаете, а деревянные предметы могут быть опасными?

- Какие деревянные предметы есть в нашей группе? (Стол, стул, дверь, рама, шкаф и т. д.).

- Деревянные предметы не бьются, они твердые. (Дети с воспитателем ощупывают руками деревянные предметы). Из-за того, что они очень твердые, эти предметы могут быть очень опасными для человека.

- Представьте себе, что кто-то из вас очень быстро побежал, а на пути его стоит твердый деревянный стол. Что может случиться? (Ребенок ударится, набьет шишку, сломает руку или ногу, поранится до крови.)

- А двери могут быть опасными вот в какой ситуации. Воспитатель проводит опыт: подкладывает карандаш в то место, где крепятся петли и резко закрывает дверь - карандаш ломается.

- Ребята, никогда не беритесь рукой за это место на двери, потому что это очень опасно. Что может произойти?

- А теперь покажите мне, где еще у нас в группе опасные двери? (Дети показывают двери в раздевалке, умывальной, в шкафах и т. д.) Воспитатель вместе с детьми прикрепляет карточку «рука» на каждую дверь.

- Еще одна опасность подстерегает детей на высоте. Подумайте, что может случиться с ребенком?

- А как может случиться, что вы окажетесь на высоте? (Если залезть на стол, на стул, на шкаф.) Следует ли залезать на эти предметы?

## Ситуативный разговор «Где живут витаминки?»

Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.

Беседа :

Ребята, я хочу вам сегодня рассказать сказку. Хотите послушать?

Но сначала давайте послушаем наше сердечко? (*показать, где надо слушать, помочь тем, кто не справился*). Слышите, как оно стучит? Покажите, где у вас глаза? Нос? Живот? (*и т. д. о всех частях тела*) Это все называется - организм человека, ребенка. А теперь сказка.

Живут на свете витаминки. Они такие крошечные, что их никто не замечает. У каждой витаминки есть свое имя, как и у каждого из нас. Живут они в продуктах, но только в тех, которые полезны для человека. Вместе с пищей, с тем, что мы едим, они попадают в организм человека, то есть в нас.

Вот витаминка С (*выставляется изображение витаминки С – человечек желтого цвета*). Она живет в капусте, апельсинах, мандаринках и лимоне, в картошке, помидорах – вот как много домиков у витаминки С. Если вы будете кушать все эти продукты, то у вас будет очень хорошо стучать сердце, не будет болеть живот, и вы не простудитесь.

А это витаминка Д (*синего цвета*). Она живет в масле, которое вам каждое утро повара намазывают на хлеб, в яичном желтке. Эта витаминка помогает вам быстрее расти, смотрит, чтоб у вас не портились зубы.

Витаминка Е (*зеленого цвета*). Живет в мясе, яйцах. Она отвечает за то, что бы вы были веселыми, бодрыми, хорошо играли.

Витаминка А (*оранжевого цвета*). Живет в сливочном масле, фруктах и овощах, в зеленом луке. Если у вас будет много витаминок А – вы будете хорошо видеть, у вас будет красивая кожа.

Витаминка В (*красного цвета*). Живет в разных крупах, из которых наши повара готовят для вас каши. Какие каши вы знаете? (*ответы детей*). А так же в мясе, твороге, молоке, сыре, рыбе, горохе, твороге. Если вы будете кушать каши, пить молоко, есть творог и сыр, то будете быстро расти, у вас не будут болеть зубы, живот и вы не простудитесь, не будете кашлять.

Ребята, но у витаминок есть враг, который их очень не любит – это микроб (*вирус*) (*человечек с тремя головами – черного цвета*).

Вот что случилось с девочкой Машей. Не любила она кушать кашку и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты. Витаминок у нее становилось все меньше и меньше и пришел к Маше микроб. Выгнал всех витаминок. И стала Маша болеть. Чихает, кашляет, в игрушки не играет, лежит на кровати с большой температурой. Вызвала мама доктора.

Приехал врач, посмотрел и сказал: «Милая Машенька, если ты не будешь ничего кушать, кроме сладкого, ты не прогонишь микроба, и будешь всегда

болеть». Маша не хотела болеть и попросила маму приготовить для нее вкусную кашу на молоке, салат из морковки, чай с лимоном. В молоке, лимоне и морковки очень много было витаминок. Маша все съела и витаминки попали в ее организм и прогнали злого микроба. И стала Маша опять веселой и здоровой девочкой и поняла она, что нужно есть не только

сладкое – конфеты, мороженое, пирожное, но и пить молоко, есть много мяса, овощей, фруктов, тогда никогда не будешь болеть.

Вот такая сказка про витаминки. Ребята, а вы помните где живут витаминки? *(ответы детей)*. А что случилось с девочкой Машей, почему она заболела? Что надо кушать детям, чтобы быть крепкими, здоровыми, веселыми.

## **Беседа с детьми «Эти вредные микробы»**

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

Сегодня мы поговорим о микробах? А кто они такие? Где они живут? *(ответы детей)*

Учёные назвали микробом мельчайшие микроорганизмами, за их микроскопическую величину.

Выяснилось, что они состоят из одной живой клетки и имеют много разнообразных видов по форме, свойствам, своему влиянию на окружающую среду, образ жизни.

Главное место среди микробов занимают бактерии. От них зависит наша жизнь.

А где их можно встретить как вы думаете? *(Дома, в детском саду, в магазине)*. Да, они живут всюду. И в воздухе, в воде, и в почве, повсюду на Земле: на животных, растениях, человеке.

Одни бактерии легко погибают, а другие даже спокойно живут, перенося жару и сильные холода.

Микробы настолько малы, что могут вызвать опасные заболевания

А как они попадают к нам в организм? *(Если плохо помыть руки, фрукты, овощи, есть с грязной посуды, пить грязную воду)*.

Правильно, они могут проникнуть даже в процессе нашего дыхания. Они живут под ногтями и в больных зубах. Попадая в наш организм, они вызывают опасные болезни.

Давайте подумаем, как нам надо поступать чтобы не заболеть?

А сейчас мы поиграем в такую игру "**Да или Нет**".

\*Руки мы моем после прогулки, перед обедом, после туалета. *(Да)*.

\*Есть и пить надо только из чистой посуды *(Да)*.

\*При чихании рот прикрывают рукой. *(Нет)*.

\*При чихании рот прикрывают платком. *(Да)*.

\*Проветривать комнату каждый день (*Да*).

\*Делать уборку со средством позволяющим уничтожить микробы (*Да*).

\*Пить воду сырую и не кипяченую (*Нет*).

Но есть, и полезные микробы они живут в молочных продуктах, таких как простокваша, кефир.

А сейчас давайте посмотрим мультфильм про микробы (Фиксики-Микробы)

Ребята, а как вы думайте, чтобы нам с вами быть сильными и здоровыми что нужно нам с вами кушать? (ответы детей)

## **Беседа «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»**

Цель: Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.

Задачи: совершенствовать двигательные умения и навыки; закрепление культурно-гигиенических навыков у детей, воспитание чувства опрятности; расширение

представлений детей о воде; дать элементарные знания детям о влиянии на здоровье закаливания, свежего воздуха, солнца.

Материал: воздушный шарик, сюжетные картинки.

### **Ход**

Воспитатель – ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну «Здоровейка», занимайте места в вагончиках и отправляемся:

*Вот поезд наш едет, колеса стучат,*

*А в поезде этом ребята сидят, чух-чух*

*Чух-чух, а в поезде этом ребята сидят. Чуух.*

*Вот мы и приехали.*

Ребята скажите, когда мы с вами ехали, что светило нам в пути?

Солнце (дети).

Рассказывание потешки:

*Светит Солнышко в окошко*

*Светит в нашу комнату*

*Мы захлопаем в ладошки*

*Очень рады солнышку.*

В: Солнышко дает нам тепло, свет, солнечный загар.

Физминутка «Солнышко»

*Вот как Солнышко встает*

*Выше, выше, выше.*

Дети поднимают руки через стороны вверх,

*поднимаясь на носочки.*

*К ночи Солнышко зайдет*

*Ниже, ниже, ниже.*

Дети приседают, опуская руки вниз.

*Хорошо, хорошо Солнышко смеется,  
А под Солнышком нам  
Весело живет.*

Дети шагают на месте, хлопая в ладоши.

Дети сидят полукругом на стульчиках.

*В: Вот и солнышко взошло,  
Значит, утро к нам пришло  
Значит, надо просыпаться,  
Умываться, одеваться.*

В: Ребята, а вы умываете утром личико и ручки? Покажите, как вы умываетесь.

(дети показывают, как умываются).

В: Молодцы, ребята. Надо обязательно умываться утром, чтобы быть здоровыми и чистыми.

*Крепыши и Неболейки -  
Умываются из лейки,  
Не болеют никогда,  
Закаляет их вода.*

В: Ребята, чтобы быть здоровыми надо не только умываться, но и делать утром зарядку. Сейчас я взмахну волшебной палочкой, и мы превратимся в хомячков:

*Повернулись, покружились,  
В хомячков все превратились.  
Хомка, хомка, хомячок-  
Полосатенький бочок  
Хомка ран встаёт,  
Ушки моет, носик трёт.*

*Подметаает хомка хату,  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хомка сильным хочет стать*  
Повертелись, покружились,  
И в ребят все превратились. ( С.Чудин)

Дети садятся обратно на стульчики.  
Воспитатель – дети, а к нам пришел необычный гость.

- Вот он.

- Что это?

- Шарик (ответ детей)

- Он худой, маленький, его можно спрятать в ладошку, вот так (показать).

Наш гость хочет, чтобы я его надула воздухом (надуваем).

- Ребята, какой стал шарик?

- Круглый, большой (ответы детей).

- Шарик легкий или тяжелый?

- Легкий (ответ детей)

- А как вы думаете почему, что у него внутри?
- Потому, что внутри воздух (ответ детей).
- Давайте послушаем, какой звук издает шарик, когда воздух из него выходит.

Дети все вместе произносят звук ш-ш-ш-ш.

Вот и подошло к концу наше путешествие и нам пора возвращать в группу.

О чём мы сегодня с вами говорили?

(О солнце, о воде и воздухе. Появляются картинки на мольберте)

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

### **Дидактические и сюжетно-ролевые игры.**

#### **Д/И «ПРАВИЛА ЧИСТЮЛИ»**

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

**Ход игры:** Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая

последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

### **Д/И «РАЗЛОЖИ КАРТИНКИ ПО ПОРЯДКУ»**

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

**Материал:** картинки с изображением моментов распорядка дня

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

Воспитатель подводит итог высказываниям детей.

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

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

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

### **Д/И «Уложим куклу спать»**

**Цель:** уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды, закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

– Дети, что-то наша кукла Катя приутихла, не играет. Да и на улице уже темно. Наверное, Катя хочет спать.

*ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:*

– Надо нам уложить её в кроватку. Что для этого надо сделать? (выслушиваю ответы детей).

-Правильно, её надо положить спать. Но сначала куклу надо раздеть.

- Милена, иди, раздень Катю. А Серёжа, поможет Милене. (при необходимости помогаю).

- Маша, расправь кроватку для нашей Кати. (если надо помогаю: «Вот так, что бы кукле было удобно»)

-А Ваня уложит Катю спать. Ваня, что то наша кукла не засыпает, давай ей песенку споём.

Баю, баю, баю  
Куколку качаю,  
Куколка устала,  
Целый день играла.  
Положи Катюшка  
Щёчку на подушку,  
Вытяни ты ножки.  
Спи скорее крошка.

- Катя, кажется, засыпает. Ребята, давайте, вместе с Ваней споём Кате колыбельную ещё раз. Помогите Ване. (поём вместе).

*РЕФЛЕКСИЯ:*

– Тихо, тихо! Наша кукла Катя заснула. А мы пойдём, посмотрим во что играет наш мишутка. (дети вместе с воспитателем уходят в другой игровой уголок).

### **Д/И «Назови части тела и лица».**

**Цель:** формирование представления у детей о строении тела человека. Сюрпризный момент.

Воспитатель: ребята, к нам сегодня в гости пришла кукла. Зовут её Лена. Давайте к ней подойдём, поздороваемся. Лена рассказала мне, что у неё такие же части тела, как и у человека.

Как и у куклы, у каждого человека есть... (показывает на голову) голова. На голове есть волосы, уши. У человека есть.. (показывает на туловище) туловище. На туловище есть плечи, грудь, живот, спина. Между головой и туловищем у человека находится шея. У человека есть.. (показывает на руки) руки. На руках у человека есть (показывает на пальцы) пальцы. Ещё на руках есть локти. Вот наши острые локти (педагог сгибает руку и показывает детям локти, просит их повторить). У человека есть... (показывает на ноги) ноги. Что есть на каждой ножке? (пальчики). Ещё на ногах есть колени (педагог сгибает ноги и показывает детям колени, просит их повторить).

### ***Игра «Найди и покажи».***

Воспитатель: предлагаю вам поиграть, я буду задавать вам вопросы, а вы отвечать и показывать.

- Раз, два! Где голова? (показывают).

А теперь, где ушки? Шейка есть у вас? А ручки? (показывают).

А на ручках локотки? Маленькие пальчики? (показывают).

Где же ножки? А колени? И т.д. (показывают).

Молодцы, ребята, вы очень сообразительные.

### ***Игра «Зеркало».***

Педагог по очереди подходит к каждому ребёнку, показывает на свои части тела и называет их. А ребёнок как в зеркале повторяет за ним. Например, это моя голова (показывает на голову), это моя шея (показывает на шею) и т.д.

### ***Игра «Угадай, чей звук?»***

Воспитатель: у всех людей есть голова. На голове есть волосы, уши, лицо. Для чего человеку уши? (Слушать звуки, слышать и понимать слова). Сейчас проверим, как ваши ушки умеют слушать. Давайте подойдём к столику, что вы видите? (музыкальные инструменты). как называется этот инструмент?

(Ответ: колокольчик). Покажи, как он звучит? как называется этот инструмент? (Ответ: бубен). Покажи, как на нём играть? как называется этот музыкальный инструмент? (Ответ: барабан). Покажи, как он звучит? Теперь предлагаю вам внимательно послушать звуки, и догадаться, какой инструмент его издаёт? (воспитатель за ширмой берёт по очереди инструмент, играет им, а дети должны назвать его).

Ребята, ваши ушки очень хорошо слышат!

### ***Пальчиковая игра «1, 2, 3, 4, 5 будем пальчики считать!»***

Воспитатель: для чего человеку нужны руки? (ответы детей). Правильно, с помощью рук человек делает все дела: держит ложку, карандаш, игрушку, носит разные

предметы, а также с помощью рук человек одевается и раздевается, причёсывается. На руках у нас есть пальцы. А что они умеют делать?

Раз-два-три-четыре-пять!

Будем пальчики считать-

Крепкие и дружные,

Всем такие нужные!

Много пальчикам хлопот:

То играют в ладушки,

То зачем - то лезут в рот,

Книжки рвут у бабушки.

Переделав все дела,

Тянут скатерть со стола,

Лезут в соль и в компот,

А потом наоборот,

пальчики дружные,

всем такие нужные!

Воспитатель: а ещё, ребята, ручки бывают добрыми и злыми. Как вы думаете, когда они добрые? (ответы детей). Правильно, когда кого-то гладят,

обнимают. А если ручки кого-то обижают, то они какие? (ответы детей). А давайте с вами поиграем. Когда я буду говорить «ручки добрые», вы будете гладить одной рукой другую руку (педагог показывает, дети повторяют). А

когда буду говорить «ручки злые», нужно собрать пальцы в кулачки и

постучать одним кулачком о другой. (Педагог попеременно говорит «ручки добрые», «ручки злые»).

### ***Упражнение с мячом в кругу.***

Воспитатель: кукла Лена пришла к нам сегодня не с пустыми руками. Она приготовила нам сюрприз. (Под яркой тканью что-то лежит, а дети должны догадаться, что там по форме этого предмета). Правильно, это мячик.

Педагог задаёт ребёнку вопрос и бросает мяч ему. Ребёнок отвечает и бросает мяч обратно.

- Что есть у тебя на голове? (Волосы, уши, лицо).

- Что есть у тебя на руках? (Пальцы, локти).
- Что есть у тебя на ногах? (Пальцы, коленки).
- Что есть у тебя на туловище? (Живот, спина).

У куклы тоже есть такие же части тела как и у нас. Но только у неё всё очень маленькое. Например, у нас голова, а у куклы – головка. У нас нос, а у неё - ... (носик). У нас ноги, а у неё - ... (ножки). У нас руки, а у неё – ... (ручки) и т.д.

### ***Заключительная часть.***

Воспитатель: молодцы, ребята! Вы отлично справились с заданиями. Нашей гостье очень понравилось с вами играть. Но, к сожалению, кукле Лене пора идти к другим детям. Ведь ей надо рассказать им о том, какие части тела есть и у куклы и у человека.

Давайте, мы её проводим и покажем, чему мы сегодня научились. (Проводится игра «Это Я!»).

Это... руки – хлоп, хлоп! (показывают руки, хлопают в ладоши).

Это ... ноги – топ, топ! (показывают ноги, затем топают).

Там... спина, а тут... живот! (показывают на живот, потом спину).

Наверху... голова, это... шея у меня! (показывают руками на голову, потом на шею).

Полюбуйтесь – это я! (раскидывают руки в стороны).

### **Д/И «Угадай, что в мешочке?»**

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на ощупь.

Оборудование: Мешочек.

Методика проведения: Играть нужно по типу игры «Чудесный мешочек». Дети нащупывают предмет в мешочке, прежде чем его вынуть, необходимо назвать.

### **Д/И «Четвертый лишний»**

(овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены)

Цель: развивать умение классифицировать предметы по признакам (форма, размер, цвет и др.), связную речь, закрепить полученные знания об овощах, фруктах и ягодах, воспитывать умение играть по правилам.

Ход игры: Показать ребенку карточку и сказать: "Посмотри здесь нарисованы 4 картинки, 3 из них подходят друг другу, а 4-ая лишняя. Какая? Почему ты так думаешь?"

## С/Р игра «Больница»

Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии врача; формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.

Воспитатель зовет детей к себе, они встают вокруг воспитателя.

Воспитатель: Ребята, слышите, кто-то плачет?

Дети; Да, это кукла

Воспитатель: Катенька, а почему ты плачешь, что случилось?

-Что же ты Катя молчишь? Лишь головой мотаешь и очень грустная?

Ребята, посмотрите у куклы Кати на горлышке шарф, и она говорит что болит горлышко

Воспитатель: Ну вот Катя и заболела. Ребята, а скажите, когда люди болеют, куда они обращаются?

Дети: в больницу.

Воспитатель: А что такое больница? кто их лечит в больнице?

Дети: доктор, врач.

Ребята, а в чём заключается работа врача?

Дети; Ответы детей

Дети а во что одет врач?

Ребята чтобы помочь Кате нам нужно отправится в больницу, а на чем поедем? На автобусе

Водителем сегодня будет(Максим)

Вот мы в автобусе сидим

И из окошечка глядим

Всё глядим! Глядим назад, глядим вперёд

Ну что ж автобус не везёт Не везёт? Колёса закружились

Вперёд мы покатались Вот так вот!

Вот мы и приехали в больницу. Проходите. ребятки посмотрите, это регистратура, кто нас встречает

Дети: Медицинский регистратор

Воспитатель. Правильно, а в чем заключается ее работа?

Ответы детей

Ребята скажите а кто помогает доктору?

Дети: Медсестра

Воспитатель: А что она делает?

Дети :Ставит укол, выписывает рецепт.

Все верно дети, ребятки ,а чем пользуется доктор в своей работе?

Давайте поиграем и узнаем. «Что нужно доктору?» (дети выбирают из предложенных предметов нужные врачу, рассказывают, для чего, по их мнению, нужен тот или иной предмет).

Ребята, хочу вам напомнить что в больнице нужно соблюдать тишину, не шумите. спокойно ожидайте свою очередь в коридоре. Отлично ребята, А теперь давайте с вами полечим нашу куклу

Давайте, ребята, сначала я буду доктором, здесь у меня будет мой кабинет, где я буду принимать больных, на полочку мы положим лекарства, градусники, бинты. Теперь я надену белый халат и осмотрую ее. Но я одна не справлюсь, мне нужны помощники - медсестра, которая будет выписывать рецепты, и делать процедуры больными мед.регистратор. Кто хочет мне помощь? Выбираем медсестру и мед.регистратора из детей.

**Врач** Давай, Катя, я тебя осмотрую. Сейчас возьму фонендоскоп и послушаю тебя. В лёгких чисто, открой ротик, я возьму шпатель и посмотрю твое горлышко. Горлышко красное надо лечить. Медсестра напишет тебе рецепт: это таблетки от боли в горле, пей их, и ты обязательно поправишься. До свидания.

**Врач:** Ребята, куклу Катю я вылечила. Следующий пациент

**Врач (ребенок):** Здравствуйте, больной! Проходите, присаживайтесь на стул! Что у вас болит?

**Пациент (ребенок):** Здравствуйте. У меня болит нога.

**Врач:** А что случилось?

**Пациент:** Я упал и ударил ногу.

**Врач:** Давайте я осмотрую вашу ногу. Рана большая, но ничего страшного, сейчас мы хорошенько обработаем вашу рану, и помажем ее зеленкой. А чтобы вам было не больно медсестра поставит вам обезболивающий укол. Скорейшего выздоровления. До свидания.

**Пациент:** Спасибо, доктор. До свидания.

**Пациент:** Здравствуйте, доктор.

**Врач:** Здравствуйте. Проходите, садитесь на стул. Расскажите, что вас беспокоит?

**Пациент:** У меня болит голова.

**Врач:** Давайте вашу руку, будем мерить давление. Давление в норме нужно померить температуру. Температуры тоже нет, сейчас медсестра даст вам таблетку и у вас все пройдет.

**Пациент:** Доктор, большое вам спасибо. До свидания.

Ну что ребята нам пора возвращаться в детский сад на нашем автобусе.

Скажите в какую игру мы с вами сегодня играли?

Что такое больница?

В чем заключается работа врача?

Что нужно делать чтобы быть здоровым? Угощение детям (Витаминки)

## С/Р игра «Полезный завтрак»

Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

Мама. Дочка, тебе пора вставать, уже утро.

Дочка. Доброе утро. Я уже проснулась, а где моя одежда?.

Мама. Вот майка, вот платье. Одевайся. Я приготовлю завтрак.

Дочка. Я оделась и помогу тебе порезать хлеб. Поставлю посуду, вот тарелки, ложки, чашки.

Мама. Молодец, ты моя помощница. А у меня и каша готова. Положу тебе и себе каши. Будем завтракать.

Дочка. Каша вкусная, рассыпчатая, горячая.

Мама. Есть чай. Ты будешь – малиновый или вишнёвый ?

Дочка. Малиновый. Он очень полезный.

Мама. Пей, дочка, пей моя дорогая!

Дочка. Спасибо, мамочка!