***ПРИЛОЖЕНИЕ***

***К ПРОЕКТУ***

**Конспект открытой прогулки**

**Тема: «Здоровье – это здорово!».**

Интеграция образовательных областей: Физическое развитие, Познавательное развитие, Социально-Коммуникативное развитие.

Цель прогулки: Формирование представлений о здоровье, как одной из главных частей человеческой жизни в разных видах деятельности.

Задачи:

* Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт. Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
* Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.
* Развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.
* Воспитывать у дошкольников потребность в здоровом образе жизни.

Предварительная работа: разучивание стихотворений о ЗОЖ, беседы о правильном питании, знакомство с основными витаминами.

Оборудование: Мяч, обручи, канат, шапочки витаминов.

Ход прогулки:

Организационный момент: (дети строятся парами)

 – Ребята, с нами сегодня на прогулки вышли гости нашего детского сада, давайте их поприветствуем. Что мы скажем? Дети: - Здравствуйте.

Воспитатель: - Приглашаю всех на нашу метеоплощадку.

Наблюдение за изменениями в природе.

Вопросы: - Какое сейчас время года? – Какие признаки осени вы знаете? – Для кого прогноз погоды особенно важен? – Зависит ли от погоды наше здоровье? А наше настроение? – Какая сегодня погода? Как догадались? Почему? (ясная – пасмурная, теплая – холодная, сухая – дождливая, ветреная – безветренная)

 – Для чего нужен термометр? – А флюгер?

«У природы нет плохой погоды

Каждая погода благодать.

Дождь ли снег,

в любое время года

надо благодарно принимать».

- Зачем нужны прогулки? (Ответы детей) – Да прогулки полезны для здоровья.

- Что еще нужно знать, чтобы быть здоровым?

 Подвижные игры на спортивной площадке.

(дети в кругу с помощью подвижной игры «Пузырь»)

Игра «Части тела»

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде ведущей «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары. Ведущая может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и другое.

Игра «Море волнуется»

    Игроки под слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Спортивная фигура на месте замри!» Водящий по очереди прикасается к замершим игрокам и угадывает, какую фигуру загадал участник игры.

Игра (в кругу) «Полезно – Вредно»

    Детям называются продукты или действия - они должны, если полезно – хлопать в ладоши, а если вредно – топать ногами.

Молоко Чипсы

Витамины Газировка

Овощи Колбаса

Фрукты Кириешки

Сок Много сладостей

Зарядка Жвачка

Умываться Ходить грязным

Чистить зубы Не ложиться спать

Стихотворение (ребенок):

Чтобы ни один микроб, Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда, Витаминами полна!

Работа с детьми на основные виды движения: - ходьба по бревну (на бревне привязано четыре шарика – Витамины)

Витамины по-разному влияют на организм человека. Давайте послушаем.

Выходят дети с шапочками на голове: витамин А - морковка, В - овсянка, С - лимон и апельсин, Д - рыба.

Витамин А:                                                                    Витамин С:

Я, витамин А, очень важен для зрения.                           Я, витамин С, укрепляю

«Помни истину простую -                                                    ваш организм.

Лучше видит только тот,                                              « От простуды и ангины

Кто жует морковь сырую,                                                Помогают апельсины.

Или сок морковный пьет».                                               Ну, а лучше есть лимон,

Витамин В:                                                                       Даже если кислый он».

Я, витамин В - помогаю сердцу.                                  Витамин Д:

«Очень важно спозаранку                                                Я, витамин Д, делаю

Есть на завтраки овсянку,                                              ваши руки и ноги крепкими,

Черный хлеб полезен нам,                                              укрепляют кости.

И не только по утрам».                                                 «Рыбий жир всего полезней,

                                                                                         Хоть противный, надо пить.

                                                                                        Он спасает от болезней,

                                                                                        А без них ведь лучше жить».

– дети идут по бревну поточным образом несколько раз повторить под контролем воспитателя (страховка обязательна).

Игра: «Да и нет».

- Каша – вкусная еда, это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)

- Лук зеленый иногда, нам полезен, дети? (дети отвечают: «Да!»)

- В луже грязная вода нам полезна иногда? (дети отвечают: «Нет!»)

- Щи – отличная еда, это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)

- Мухоморный суп всегда, это нам полезно? (дети отвечают: «Нет!»)

- Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)

- Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (дети отвечают: «нет!»)

- Овощей растет гряда, овощи полезны? (дети отвечают: «Да!»)

- Сок, компот иногда, нам полезны, дети? (дети отвечают: «Да!»)

- Съесть большой мешок конфет, это вредно, дети? (дети отвечают: «Да!»)

- Лишь полезная еда на столе у нас всегда? (дети отвечают: «Да!»)

- А раз полезная еда, будем мы здоровы? (дети отвечают: «Да!»)

 Организация индивидуального взаимодействия детей.

Игры с мячом, обручами и скакалкой. Предложить мыльные пузыри, запуск самолетов из бумаги.

Сбор с прогулки в группу, для подготовки к обеду.

**Конспект проведения прогулки «Весеннее изменение»  
(формирование ЗОЖ)**

Цель: Продолжать знакомство с различными природными явлениями; совершенствовать умение отличать погоду, связывая ее с состоянием неба. Развивать внимательность. Поддерживать радостное, благодатное, доброе настроение. Формировать понятие о смене времён года.  
Образовательная задача:  
1. Расширение пространства развития предпосылок творческого мышления у дошкольников через включение в образовательный процесс сюжетно-ролевой игры.  
2. Формирование интеллектуального компонента здоровья дошкольников через умение развивать игровой сюжет за счет объединения различных событийных этапов в содержательно согласованную последовательность игровых действий.  
3. Учить развивать сюжет игры, используя структуру сюжетно-ролевой игры: «завязка», «кульминация», «развязка».  
Воспитательные задачи:  
1. Формировать нравственный и социальный компонент здоровья дошкольников через закрепление и уточнение знаний детей об окружающем.  
2. Воспитывать любовь к животным, желание помочь им, умение сотрудничать со сверстниками в игре.

Ход прогулки:

Наблюдение за небом, за сезонными изменениями.

- Ребята, отгадайте загадку:  
Это что за потолок?  
То он низок, то высок,  
То он сер, то беловат,  
То чуть-чуть голубоват.  
А порой такой красивый -  
Кружевной и синий-синий! (Небо)  
- Правильно отгадали. Это небо. Посмотрите на небо. Что вы можете сказать о нем? (Оно голубое, серое, чистое)  
- Скажите если небо голубое-голубое, то день какой? (Ясный, солнечный)  
- А если небо серое, то день какой? (Пасмурный, печальный)  
- В какой день вам захочется гулять долго? Почему?  
- Подумайте, в какой день полезно гулять? Почему?  
- Послушайте стих и скажите о чем оно.  
Что такое? В чем же дело?  
Небо вдруг заголубело,  
И умчались злые стужи…  
На дворе – капель да лужи…  
Кто же в этом виноват?  
Ну, конечно, месяц март.  
- Понравилось стихотворение?  
- Так о чем же этот стих? (О весне)  
- О каком месяце весны говорится в стихотворении? (О марте)  
- Какие весенние месяцы вы знаете?  
- Да, ребята, сейчас заканчивается месяц март. Скоро будет апрель, а затем май. И наше небо с каждым днем будет все голубее и голубее, солнце будет греть сильнее.  
- Какие признаки весны вы увидели?  
- Что происходит со снегом весной?  
1.Опыт: «Найди проталинку».  
Цель: закрепить свойства снега, наблюдательность, развитие познавательных процессов.  
Предлагаю детям найти проталины на участке. Спрашиваю детей, где появились проталины? Подвожу детей к выводу: Проталины появились там, где светит солнце т.к. там теплее, чем в тени. Давайте ребята это проверим. Сейчас я положу немного снега на асфальт где светит солнце и на асфальт где тень и в конце прогулке посмотрим, что случится со снегом. И посмотрим, правда ли на солнце снег тает быстрее, чем в тени.  
После наблюдения предлагаю подгруппе детей набрать снег в ведёрки для полива комнатных цветов.  
3. Трудовая деятельность.  
Заготовка талой воды для поливки комнатных растений.  
Цель: Формирование экологической культуры.

Подвижная игра.

«Самолеты» (4 раза)  
Цель: Развивать умение ориентироваться в пространстве, и двигаться, не наталкиваясь друг на друга.  
Ход игры: Дети распределяются на четыре звена и размещаются в разных концах участка. Каждому раздается самодельные самолеты (желтого, зеленого, черного, оранжевого цвета). Играющие изображают летчиков.  
По команде воспитателя «К полету готовься!» дети делают круговые движения руками — заводят моторы. «Летите!» — говорит педагог, они поднимают руки в стороны и бегут в разных направлениях по всему участку.  
«Самолетики летят  
И на землю не хотят  
В небе весело несутся,  
Но друг с другом не столкнуться.  
Вдруг летит большая туча  
Стало темно вокруг  
Самолетики – в свой круг»  
 (строятся в круг самолеты одного цвета и опускаются на одно колено). Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее.

Индивидуальная работа.

«Перепрыгни через ручеек»  
Цель: Совершенствовать прыжки в длину с места.

Рисуем весенний букет. (Если прохладно)  
Лепим маленьких снеговичков. (Если тепло и снег липкий)  
Цель: Вызвать интерес к рисованию на снегу. Создать условия для самостоятельного творчества. Развивать воображение и фантазию.

Подвижная игра.

«Птички и кошка» (3 раза)  
Цель: Закрепить умения выполнять ведущую роль в игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать умения бегать легко и ритмично.  
Ход игры: Воспитатель выкладывает из обруча домики. Дети встают в центр круга – они птички. Одного ребенка назначают кошкой, он находится в сторонке. Кошка засыпает (закрывает глаза), а птички впрыгивают из круга, летают, присаживаются, клюют зерна. По сигналу воспитателя кошка просыпается и ловит птиц, они убегают в круг. Пойманных птичек кошка уводит в сторонку. Игра повторяется. Роль кошки выполняет другой ребенок.  
Выносной материал.  
Для трудовой деятельности: лопатки, ведерки.  
Для самостоятельной деятельности: старые карандаши.  
Для подвижной игры: маска кошки, самолеты для каждого ребенка, 4-5 обруча, две синие ленточки.

**Беседа на тему «Строение тела человека»**

**10.10.24**

Задачи

**Обучающие:** дать представление о частях тела и внутренних органах; упорядочить знания детей о строении человека.

**Развивающие:**развиватьмышление, сравнивать, обобщать полученные данные и делать вывод; развивать устную и речь.

**Воспитывающие**: создать условия для формирования познавательного интереса к окружающему миру; воспитание культуры общения со сверстниками.

Ход беседы.

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами поговорим о   строение человека и внутренних органах. У человека есть голова, шея, руки, живот. Как их мы всех назовем? (части тела).

А какие еще части тела вы можете назвать? (ответы детей).

 Скажите ребята, а у человека есть что ни будь внутри? (отвечают дети) (внутренние органы). Хотите узнать о них по больше?

К внешнему строению тела относится:

1) голова (все названные части тела показываю на себе). Погладьте себя по голове.

2)Шея, погладьте себе шею.

3)Встаньте и покажите на себе туловище, верхнюю часть грудь, нижнюю часть живот. Погладьте животик по часовой стрелке. Повернитесь друг к другу спиной и потритесь спинками.

4)Поднимите ручки вверх и помашите ими – это верхние конечности.

5)По тихонько потопайте ножками – это нижние конечности.

Значит - все эти части тела были какие? (внешние части тела).

 А теперь посмотрим на плакат внешнее строение. И назовите их: (дети проговаривают)

- Давайте выясним, какие органы мы отнесём к внутренним.

Ребята вы слышите, видите, думаете, без труда вспоминаете. Это происходит само по себе? (ответы детей)

Какой же орган управляет нашими мыслями, чувствами?

1) (мозг).

В какой части тела он располагается? (в голове)

2) Попробуйте не дышать.

Сколько времени можно продержаться?

Очень мало: минута или две. При помощи какого органа мы дышим? (легкие)

3) Как можно узнать, жив человек или нет? Если прикладывать ухо к левой груди, то можно услышать, как стучит сердце.

Сердце – это неутомимый мотор, который гонит кровь в сосуды и заставляет её избегать всё тело.

Сожмите свой кулак, разожмите. Ещё раз. Так работает сердце. Такого размера ваше сердце.

4) Человек 4-5 раз в сутки кушает. Всё что попадает в рот, должен впитаться в кровь. Этим занимаются органы внутренней кухни. Главное отделение желудок.

Он находится под ребрами, в верхней части живота с левой стороны.

Желудок, как спущенный шарик. Когда едим, наполняется.

Воспитатель: вот и закончилась наша беседа. Вы большие молодцы, знаете части тела, внутренние органы. Берегите свое здоровье.

**Беседа «Я – мой организм – моё здоровье» 15.11**

Цель: развитие способности понимать функциональную и практическую ценность своего организма.

Задачи:

-развивать у детей представления о себе, своём организме.

- развивать интерес к себе, к своему телу, организму, их состоянию.

Ход беседы:

В группе появляется Незнайка и доктор Пилюлькин. Незнайка плачет. Пилюлькин спрашивает Незнайку: «Что случилось?»

Незнайка: «Я хотел помыть уши, но не знаю где они находятся»

Пилюлькин: «Вот видите, ребята, Незнайка вечно ничего не знает, и вечно все путает».

Незнайка: «А вот и нет, а вот и нет»

Пилюлькин: «А давайте проверим. Давай поиграем, а игру «Как мы устроены»».

Незнайка соглашается

2. Подвижная игра «Как мы устроены». Играют Пилюлькин и Незнайка. Незнайка путается. Пилюлькин предлагает всем детям поиграть в эту игру и научить Незнайку

*Подвижная игра: «КАК МЫ УСТРОЕНЫ»*

*Цель:* выявить знания детей о самом себе.

Все встают в круг. Взрослый сообщает, что он будет называть различные части тела, которые дети должны будут показать на себе. Тот, кто ошибается, выходит из круга. В ходе игры ведущий намеренно делает несколько ошибок: названная и указанная им части тела не совпадают (например, называется рука, а указывается на ногу, и т.п.). Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется 3 – 4 человека. Они награждаются кружочками - “улыбками”.

3. Беседа – рассказ «Я и мой организм»

Вопросы:

Как ты думаешь, что такое «тело»?

Какие части тела есть у человека? (голова, туловище)

Что находится на голове у человека? (уши, нос, глаза…)

Какие части тела есть на туловище человека? (руки, ноги, шея…)

Какие органы находятся внутри тела человека? (сердце, легкие…)

Что необходимо знать, чтобы тело было всегда здоровым?

Как надо ухаживать за своим телом?

*Подвижная игра «МОЙ ОРГАНИЗМ»*

Головушка – соловушка (Дети гладят себя по голове)

Носик – курносик (Закрывают глаза и дотрагиваются до носа пальцем)

Щечки – комочки (Мнут щечки и трут их ладонями)

Губки – трубки (Вытягивают губы в трубочку)

Зубочки – дубочки (Стучат зубами)

Глазки – подсказки (Смотрят вокруг себя)

Реснички – сестрички (Моргают)

Ушки – подслушки (Трут мочки ушей)

Плечики – кузнечики (Дергают плечами вверх – вниз)

Ручки – хватучки (Делают хватающие движения)

Пальчики – мальчики (Шевелят пальчиками)

Грудочка – уточка (Вытягивают вперед грудь)

Пузик – арбузик (Гладят животик)

Спинка – тростинка (Вытягивают спинку)

Ножки – сапожки (Топают ногами)

*4. Подвижная игра «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»*

Цель: Малышам сообщается, что у здорового человека все органы трудятся дружно и согласованно, помогая друг другу. Взрослый предлагает детям встать в круг и взять друг друга за руки. По команде они начинают приседать и вставать в определённом ритме (его задаёт взрослый), изображая работу организма. Через некоторое время взрослый намеренно нарушает ритм движений (начинает приседать медленнее или быстрее остальных), при этом возникает сбой и в цепочке участников. Воспитатель объясняет, что такие же изменения происходят и в организме больного человека. Даже если один из органов перестаёт справляться со своими задачами, это сразу же сказывается на работе всего организма.

5. Незнайка благодарит Пилюлькина и детей. Он теперь точно знает, где какие части тела и органы находятся, и как правильно за ними ухаживать.

**Беседа с детьми на тему «Микробы и вирусы» 07.02**

Цель: дать детям элементарные представления о микробах и о способах защиты от них.

Сегодня мы поговорим о микробах? А кто они такие? Где они живут? Дети предположительно отвечают.

Воспитатель: 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. Есть даже микробы, которые могут жить под воздействием вредных кислот, щелочей, ядов.

Микробы настолько малы, что могут вызвать опасные заболевания - туберкулёз, ангину, воспаление лёгких, заражение крови и т. д.

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?

Посмотрите на картинку, на ней перечёркнуты фрукты и овощи, которые лежат на тарелке с обозначенной на них грязью. Объясните, что это означает. (Нельзя есть не мытые фрукты и овощи).

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 кипячёную (Нет).

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

Дома попробуйте нарисовать полезные бактерии и составить рассказ о том, что они делают полезного для человека.

Спасибо, ребята за интересную беседу.

**Беседа о здоровье и личной гигиене**

**«Болезнь грязных рук» 20.03**

**Цели:** показать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены;

познакомить детей с такими понятиями как кожа человека и её состав, потовые железы;

привить бережное отношение к своему здоровью.

**Воспитатель.** Сегодня мне хочется поговорить с вами, ребята, о вашем здоровье и о личной гигиене. Как вы думаете, что значит «личная гигиена»?

**Дети.** Это значит быть чистым, умываться с мылом, чистить зубы по утрам.

**Воспитатель.** Правильно, личная гигиена — это уход за своим телом, содержание его в чистоте. А что такое «тело»? (Ребята отвечают.)

Воспитатель (выводит одного из детей и, обведя одним движением руки его голову, туловище и ноги, объясняет, что все это в целом называется «тело человека»). А сейчас послушайте стихотворение А. Стельмаха «Аист купается»:

По воде под ивняком

Ходит аист босиком,

Потому что эта птица

По утрам привыкла мыться.

Клювом трогает лозу,

На себя трясет росу.

И под душем серебристым

Моет шею чисто-чисто.

И не хнычет: «Ой, беда, ой, холодная вода!»

**Что рассказал поэт про аиста?**

**Дети.** Аист любит мыться каждое утро, он принимает серебристый душ, моет свое тело, не боится холодной воды...

**Воспитатель.** Посмотрите внимательно друг на друга. Вы увидите, что наше тело покрыто кожей. Взгляните на свои руки. Вы видите, что кожа гладкая, мягкая, она может растягиваться при движениях. Кожа защищает наше тело от перегрева. Вспомните: когда вы бегаете и прыгаете, вам становится жарко, и тогда на коже появляются капельки пота. Они испаряются, и тело благодаря этому остывает. Кожа защищает наше тело от болезней. Она не пропускает в организм микробы и вирусы, которые вызывают различные заболевания. Кожа является и органом чувств, так как она дает возможность ощущать тепло, холод и боль. На коже всегда есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливаются жир и пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать наше тело. Грязная кожа приносит вред здоровью. И, кроме того, грязные, неряшливые люди неприятны всем окружающим. Вот почему кожу нужно мыть, за ней необходимо ухаживать. Чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно теплой водой с мылом.

Каждое утро все дети должны умываться. Мыть лицо, руки, шею, уши, не забывать и про зубы - их надо чистить щеточкой с зубным порошком. После прогулок и вечером, перед сном, вымыть все тело в ванне или под душем! И не забывайте о ногах. Они часто сильно потеют, и на них накапливается грязь. Поэтому перед сном нужно тщательно и чисто, как руки, вымыть ноги. Ухода требуют и ногти на пальцах рук и ног. Под длинными ногтями обычно скапливается грязь. Кроме того, грязь под ногтями придает рукам неряшливый вид. Такими ногтями можно поцарапать кожу себе и товарищу. Один раз в две недели ногти необходимо аккуратно подстригать. Не следует забывать и о том, что так же тщательно нужно следить за волосами, так как на них, между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стригли волосы коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю. После мытья волосы следует расчесать только своей и обязательно чистой расческой.

А теперь давайте проверим, умеете ли вы правильно умываться.

Двое или трое детей, подготовленные к демонстрации, показывают, как нужно умываться. Воспитатель обращает внимание остальных детей на следующее:

1. Если вы моете руки под краном, то сначала нужно открыть холодную, а затем горячую воду.

2. Умываться лучше всего раздетыми до пояса или в трусиках и майке.

3. Полотенце (обязательно только свое) следует повесить на гвоздик или на спинку стула, а не накладывать себе на шею или плечо, так как на него при умывании попадут брызги, и оно станет грязным и мокрым.

4. Сначала нужно хорошо вымыть руки с мылом под струей воды. Руки следует намыливать 1-2 раза, потереть ладони одна о другую, между пальцами, затем тщательно смыть мыльную пену и проверить чистоту ногтей.

5. Затем, уже чистыми руками, вымыть лицо.

6. После умывания следует насухо вытереться чистым, сухим полотенцем и повесить его на свое (ваше) место. У каждого из вас должно быть свое полотенце.

7. Воспитатель подчеркивает, что, если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, вы правильно и хорошо вымылись. Вот видите, как приятно смотреть на чистых, аккуратных, вымытых детей!

**Воспитатель.** Особенно важно, ребята, следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы, игрушки, карандаши, книжки, вы играете в мяч, гладите животных, притрагиваетесь к различным предметам в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть микробы, часто не видимые глазом. А они остаются на коже ваших пальцев. Если брать немытыми руками хлеб, яблоко, конфету, то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в ваш организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека к здоровому.

Так, что, дети, постарайтесь,

Чаще с мылом умывайтесь!

Грязь – вредна, она опасна,

В ней микробы! Это ясно?

**Загадки**

В кране нам журчит водица:

«Мойте чаще ваши …»

(лица)

Чтобы выглядеть моложе,

Уход хороший нужен …

(коже)

Даже взрослому уж сыну

Трёт мочалкой мама …

(спину)

В бане целый час потела –

Лёгким, чистым стало …

(тело)

Превратятся скоро в когти

Неподстриженные …

(ногти)

Руки тщательно я мыла –

Извела кусок весь …

(мыла)

Ей спины моей не жалко –

с мылом трёт меня …

(мочалка)

Чтобы долго быть зубастым,

Чистить зубы надо …

(пастой)

А у пасты есть подружка.

Чистит зубы, старается.

Скажи, как называется?

(щётка)

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас мыть почаще

Ваши руки и лицо.

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите – не беда!

А чернила и варенье

Смоют мыло и вода.

Так, что, дети, постарайтесь,

Чаще с мылом умывайтесь!

Грязь – вредна, она опасна,

В ней микробы! Это ясно?

**Сценарий спортивного турнира «Движение — здоровье. Движение — успех» 19.01**

Цель:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей

Задачи:

- закреплять знания детей о здоровом образе жизни, формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности;

-развивать умение взаимодействовать со своими сверстниками;

-воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Оборудование: 2 обруча, 2 мяча больших, 2 стойки + 2 корзины, клей - карандаши, 2 листа бумаги, фломастеры и карандаши, набивные мячи - 6 штук, 2 модуля *«кирпичика»*, 2 модуля *«квадраты»*, мольберт с большим листом бумаги, карточки с продуктами, грамоты, смайлики.

Ход:

Звучит спортивный марш. Дети торжественно входят в зал.

- Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь с ними. *(Дети здороваются)*.

- Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы пожелали нашим гостям здоровья, как будто вы сказали - *«Будьте здоровы!»*.

Дети строятся полукругом, воспитатель в центре.

- Сегодня я хочу рассказать вам одну старую легенду.

Давным - давно на горе Олимп жили - были боги. Стало им скучно, и решили они создать людей и заселить ими планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.Один из богов сказал: *«Человек должен быть сильным»*.Другой сказал: *«Человек должен быть здоровым»*.Третий сказал: *«Человек должен быть умным»*.Но один из богов сказал так: *«Если это всё будет у человека, он будет подобен нам»*. И решили боги спрятать главное, что есть у человека, - здоровье. Стали думать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов предложил: *«Здоровье надо спрятать в самого человека»*.

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

- Ребята, так, где спрятано здоровье? *(здоровье спрятано в каждом из нас)*.

- Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми?

- Что значит быть здоровым? *(Ответы детей)*

- А ты здоров? Почему? *(Ответы детей)*

- А что нужно делать, чем заниматься, чтобы сберечь и сохранить своё здоровье?

Рецептов здоровья много, и вы их хорошо знаете. Пожалуйста, перечислите их.

Дети перечисляют свои рецепты (зарядка каждое утро, личная гигиена, обливание, обтирание, закаливание, здоровый сон, здоровое питание, занятие спортом).

Скажите, а что мы можем сделать сейчас в зале, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье? *(варианты детей)*

- Да, ребята, занятие спортом, физкультурой укрепляет здоровье человека. Физические упражнения укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам бодрое хорошее настроение, прогоняют болезни. Движение - залог хорошего настроения и отличного здоровья.

- Ребята, предлагаю вам принять участие в соревновании «Движение - здоровье! Движение - успех!».

Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться на веселые соревнования; предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку.

До начала соревнования напоминаю вам правила игр-эстафет:

Играем честно и сообща.

Играем не со злостью, а ради удовольствия.

Ребята, вы готовы к соревнованиям? Тогда послушайте меня очень внимательно. За каждое правильно выполненное задание я вам буду давать вот такого смайлика. У какой команды в конце нашего соревнования будет больше смайликов, та команда и победила. А складывать мы их будем вот в такие красивые коробочки. И так готовы?

*(Звучит музыка)*

- Сегодня на нашем спортивном празднике мы рады приветствовать дружные, спортивные команды. Давайте познакомимся с командами.

1. Приветствие команд.

1 - команда *«Улыбка»*

Капитан команды

Девиз:

Жизнь без улыбки ошибка,

Да здравствует смех и улыбка

2-я команда *«Дружба»*

Капитан команды

Девиз:

Дружба и успех,

Мы победим сегодня всех.

2. Ну, конечно же, какая команда без эмблемы. Нам нужны эмблемы.

У нас есть чистые листы и фломастеры (карандаши, что мы можем сделать? *(нарисовать эмблему)*.

*(Звучит музыка)*

Показ эмблемы, представление своей эмблемы капитанами команд.

3. Разминка.

Вот теперь вы точно готовы. И как любой спорт начинается с разминки, так и мы начнем с разминки. Согласны?

Звучит музыка. Дети встают в круг, и под музыку каждый из ребят выполняет упражнения.

— Вот мы с вами размялись и начинаем наши соревнования.

Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях.

Болельщики приветствуют команды: аплодисментами.

Внимание! Внимание! Начинаются соревнования!

3. Эстафеты

Ведущий: чтоб проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно,

Победить всем очень нужно!

- ЭСТАФЕТА *«Дружная пара»*.

Дети строятся парами, один ребенок становится на четвереньки с опорой на ладони и ступни, второй ребенок проползает по первым, затем они меняются местами.

*(Звучит музыка)*.

- ЭСТАФЕТА *«Дружная семейка»*.

По сигналу первые игроки бегут змейкой вокруг кеглей, обегают флажок и возвращаются к своей команде, присоединяя к себе сзади следующего игрока, и вместе проделывают тот же путь. Так игроки присоединяют к себе все нового и нового участника своей команды. Выигрывают те, кто первым и в полном составе вернется на старт.

- Конкурс - интеллектуальный.

А теперь предлагаем немного отдохнуть и отгадать загадки. Детям предлагается сесть на пол, скрестив ноги и послушать загадки!

Отгадывание загадок о спорте.

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно — это.

*(Мяч)*

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то…

*(Лыжи)*

Есть ребята у меня

Два серебряных коня

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?

*(Коньки)*

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.

*(Клюшка)*

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: *«шайбу!»*, *«мимо!»*, *«бей!»*

- Там идёт игра…

*(Хоккей)*

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье. спорт

Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы…

*(Зарядке)*

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой …

*(велосипед)*

Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу.

*(обруч)*

Ведущий: взглянуть хотим мы поскорей,

Чьи капитаны пошустрей.

- *«Конкурс капитанов»*

Задание *«Полезные продукты»*.

Капитанам даётся набор карточек. Необходимо за короткий промежуток времени рассортировать продукты на полезные и вредные. Победит та команда капитан которой правильно разложит продукты.

В конце задания участники сами проверяют правильность выполнения задания.

Ведущий: Пусть не сразу все дается,

Поработать вам придется!

Ждут вас обручи, мячи,

Ловкость всем ты покажи!

- *«Бег с препятствиями»*.

Перед каждой командой лежит мягкий модуль, а дальше - обруч, стойка. Выполняя бег, необходимо перепрыгнуть модуль, добежать до обруча, надеть его через верх на себя и положить на пол. Обратно бегом до своей команды.

- *«На болоте»*.

Двум участникам дают по два мягких модуля. Они должны пройти через "болото" по "кочкам". Нужно положить модуль на пол, стать на него двумя ногами, а другой положить впереди себя. Переступить на другой, обернуться, взять, снова первый и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через комнату и вернется назад.

- *«Прокати мяч»*.

Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит волейбольный мяч. Игроки ведут мяч по полу вперед руками змейкой между набивными мячами. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та команда, которая справится с заданием.

Ведущий: и вот подводим мы итоги,

Со спортом будем мы дружить,

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда.

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

Производится подсчёт смайликов, объявляются результаты соревнований, награждение команд *(грамотами)*.

Ведущий: вот и закончилось наше соревнование. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное получили заряд бодрости и массу положительных эмоций. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Звучит торжественная музыка, команды награждаются призами. На этом развлечение заканчивается.

**Экспериментирование «Пакет с воздухом» 03.05**

Цель: Способствование формированию у детей представления о «воздухе», «кислороде», их роли в жизнедеятельности человека;

- Воздух мы не видим, мы не можем его потрогать, даже понюхать мы его не можем. Я предлагаю вам, ребята с помощью обычного пакета поймать какое-то количество воздуха, который находится у нас в группе. Раскрываем пакет, взмахиваем им и зажимаем кулачком. Пакет надулся, и теперь с его помощью мы можем и рассмотреть и даже потрогать воздух. Но если мы пакет раскроем, то он снова станет невидимым и неосязаемым. Скажите, *видим ли мы воздух?*

        - Вот такой воздух, который может быть и холодным и теплым и он обязательно попадает к нам в организм.

способность называется зрением.

**«Невидимый воздух вокруг нас, мы его вдыхаем и выдыхаем». 07.11**

 Цель: Доказать, что вокруг нас невидимый воздух, который мы вдыхаем и выдыхаем.

Материалы: Стаканы с водой в количестве, соответствующем числу детей, коктейльные соломинки в количестве, соответствующем числу детей, полоски легкой бумаги (1,0 х 10,0 см) в количестве соответствующем числу детей.

Методические приемы: Аккуратно возьмем за краешек полоску бумаги  и поднесем свободной стороной поближе к носикам. Начинаем вдыхать и выдыхать. Полоска двигается. Почему? Мы вдыхаем и выдыхаем воздух, который двигает бумажную полоску? Давайте проверим, попробуем увидеть этот воздух. Возьмем стакан с водой и выдохнем в воду через соломинку. В стакане появились пузырьки. Это выдыхаемый нами воздух. Воздух содержит много веществ, полезных для сердца, головного мозга и других органов человека.

Вывод:   Нас окружает невидимый воздух, мы его вдыхаем и выдыхаем. Воздух необходим для жизни человека и других живых существ.

Опыт № 1: «Что я вижу одним глазом?»

Одному из детей, сидящему в центре, завязывают один глаз и

просят, держа голову прямо и не поворачивая ее, назвать всех

детей, которых он может увидеть. Далее воспитатель

развязывает глаз ребенка и просит назвать теперь детей,

которых он видит теперь. Затем другой ребенок – завязывает

другой глаз и смотрит, что видит теперь.

Ребята, они видят то же самое или другое? (ответы детей).

Какой вывод мы с вами можем сделать?

Вывод: Двумя глазами охватывается большая плоскость

наблюдения.

Нужно беречь свои глаза? (да)

Зачем это делать?

В каких случаях может возникнуть повреждение глаза?

Как надо беречь свои глаза? (варианты детей)

Правила:

Не держи острые предметы острием вверх.

Не читай и не рассматривай картинки в книге лежа.

Сиди за столом правильно, проверяй себя.

Смотри телевизор не близко и не долго.

Не рисуй, не рассматривай картинки в темной комнате, садись

ближе к свету.

Меньше времени проводи за компьютером, телевизором,

планшетом и телефоном.

Выполняй гимнастику для глаз.

А чтобы ваши глазки хорошо видели, я раздаю вам карточки с

гимнастикой для глаз, выполняйте эту гимнастику каждый день,

соблюдайте правила, о которых мы с свами говорили и ваши

глазки, всегда будут видеть хорошо!

**Оригами «полезная МОРКОВЬ» 30.10**

**Цель:** отрабатывать навыки складывания поделок из бумаги техникой оригами по схемам.

**Задачи:**

* учить конструировать из бумаги в технике оригами поделку, используя известные приемы складывания;
* продолжать учить детей дополнять образ деталями, делающими поделку более выразительной;
* закреплять умение работать с бумагой (сгибать квадратный лист бумаги в разных направлениях, хорошо проглаживая место сгиба); ориентироваться на листе бумаги;
* развивать мелкую моторику пальцев рук, память, мышление, воображение, творчество, художественный вкус;
* воспитывать интерес к конструированию из бумаги в технике оригами, усидчивость, аккуратность в работе, формировать добрые чувства, желание помочь в трудную минуту кому-либо.

**Материал:**

Образец, оборудование для показа, схемы, квадраты 20\*20 см цветной бумаги оранжевого цвета и зеленого квадраты 10\*10 см, клей, фломастеры.

**Ход НОД**

**Воспитатель.** Ребята, отгадайте загадку.

Она оранжевого цвета.

Полезный нам привет от лета.

Грызут её девчонки и мальчишки,

И даже длинноухие зайчишки.

**Дети.**Морковь!

**Воспитатель.** Правильно. *Появляется изображение на экране.* А где растет морковь?

**Дети.**В огороде.

**Воспитатель.** Как она выглядит, какая она, на что похожа?

**Дети.**Оранжевая,длинная, продолговатая, гладкая, сочная, сладкая, вкусная…

**Воспитатель.** Морковь**–**это корнеплод,один из древних жителей наших огородов. Четыре тысячи летморковь употребляют в пищу. Морковь любим и мы**,** люди, и животные.

Морковь за свои качества ценится издавна. В ней много витаминов и полезных веществ. Витамин А, содержащийся в моркови, способствует хорошему росту детей. Он повышает устойчивость организма человека к различным инфекциям. Если в организме мало витамина А, то появляются проблемы со зрением, шелушением кожи, ломкостью ногтей и выпадением волос. Морковьвыводит из организма вредные вещества, укрепляет желудок, помогает при болезнях сердца, ангинах, при кашле; при ожогах, лечении ран. Вообще, морковь помогает против 65 болезней.

Между прочим, по форме морковки можно определить, где она росла. Если корнеплод длинный и острый, условия для его роста были не самые хорошие – плотная и тяжелая почва, мало воды. Если же морковка короткая и толстая, значит, «разъелась» она на плодородной земле, при обильном и частом поливе.

Цвет у морковки не обязательно оранжевый. Есть сорта моркови желтого, белого и даже темно-фиолетового цветов.

*Воспитатель подводит детей к столам, на которых приготовлены листы бумаги.*

**Воспитатель.** Посмотрите какую поделку я вам сегодня предлагаю выполнить. *Рассматривание готовой поделки «Морковь».*Делать мы её будем из бумаги, путем сложения. Называется эта техника выполнения оригами. При работе в технике оригами мы должны не забывать, что работу необходимо делать на ровной поверхности – столе, тщательно совмещать стороны или углы работы при складывании и хорошо проглаживать линии сгиба.

Для работы нам понадобятся цветные односторонние листы. Такие листы одну сторону имеют цветную, а другую белую. Белая сторона будет изнаночной. Какой формы листы?

**Дети.** Квадратной.

**Воспитатель.** Приступим к работе.

1.        Делаем вспомогательную линию. Для этого соединяем противоположные углы квадрата. Хорошо прогладим место сгиба. И разворачиваем квадрат обратно. Получили вспомогательную вертикальную линию. После этого нижние стороны квадрата складываем к вспомогательной линии. Хорошо прогладим место сгиба.

2.        Теперь верхний уголок загибаем вниз до краев загнутых сторон. Тщательно проглаживаем линию сгиба.

3.        У получившегося треугольника загибаем верхние уголочки к вспомогательной линии и слегка вниз.

4.        Переворачиваем работу. Получилась морковка.

5.        Фломастерами рисуем глазки и ротик.

6.        Теперь берем зелёный квадрат. Делаем вспомогательные линии. Для этого соединяем противоположные углы квадрата. Хорошо прогладим место сгиба. И развернем квадрат. Получили вспомогательную линию. И снова развернем квадрат. Повторим это действие с другими противоположными углами. Получили две пересекающиеся вспомогательные линии.

7.        Снова сложим по вспомогательной линии углы. Получим треугольник.

8.        Острые нижние углы складываем к верхнему прямому углу, совмещая края треугольника со вспомогательной линией. Получили ромб.

9.        Из центра отгибаем стороны в обратном направлении, совмещая с краями ромба. Травка готова.

10.        Приклеиваем травку к морковке. Работа готова.

**Воспитатель.**Молодцы, ребята как хорошо все справились с заданием. Какие у вас красивые получились морковки. Теперь их можно посадить на грядку или сложить в корзинку.

**Рефлексия.**

Ребята, что мы сегодня делали на занятии? *(Ответы детей)*

Вам понравилось делать поделки в технике оригами.*(Ответы детей)*

А что было легко сделать, а что сложно?*(Ответы детей)*

**Загадки про спорт и здоровый образ жизни 20.11**

Любого ударишь –  
Он злится и плачет.  
А этого стукнешь –  
От радости скачет!  
То выше, то ниже,  
То низом, то вскачь.  
Кто он, догадался?  
Резиновый ...  
(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это ...   
(Мяч)

Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...  
(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка!  
(Спортзал)

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети.  
(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются.   
(Лыжи)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ...   
(Лыжи)

На белом просторе  
Ддве ровные строчки,   
А рядом бегут   
Запятые да точки.   
(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?  
(Лыжник)

Ног от радости не чуя,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети?   
(Лыжи)

Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется…  
(Сноуборд)

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?   
(Коньки)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...  
(Коньки)

Палка в виде запятой   
Гонит шайбу пред собой.   
(Клюшка)

Во дворе с утра игра,   
Разыгралась детвора.   
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -   
Там идёт игра - ...   
(Хоккей)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.   
(Велосипед)

Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!   
(Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –   
Это мой ...   
(Велосипед)

Эстафета нелегка.   
Жду команду для рывка.   
(Старт)

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.  
(Шахматы)