***План мероприятий проведения***

***« Недели Здоровья»***

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | мероприятия |
| **понедельник****Физкультура и здоровье** | Беседы «Мы дружим с физкультурой»Д.и. « Угадай вид спорта»Открытый просмотр утренней гимнастикиМузыкальная психотерапия «Формула радости»П.и. по выбору воспитателяКонсультация для педагогов, имеющих небольшой опыт работы: «Организация недели здоровья в детском саду» |
| **вторник****Профилактика лечение в бесконечности движения** | Беседа «Почему нужно много двигаться?» (чем  полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе)Открытый просмотр пальчиковой гимнастикиПодвижные игры малой и большой подвижностиДвигательная деятельность: «День мяча» |
| **среда****Правильное питание-залог здоровья** | Беседа « Где живут витамины»Чтение:Г.Зайцев» Приятного аппетита» « Крепкие, крепкие зубы»А. Анпилов «Зубки заболели»Открытый просмотр дыхательных игр-упражненийВыставка детских рисунков: « Полезные продукты»  |
| **четверг****Если хочешь быть здоров- закаляйся** | Беседы « Если хочешь быть здоров», Подвижные игры «Моё тело».Консультация для родителей « Физическая культура вашего малыша»Спортивное развлечение «Мы простуды не боимся!» |
| **пятница.****Слова учат, а пример заставляет подражать** | Беседа « Чистота и здоровье»Д.и. «Туалетные принадлежности», «Чем можно поделиться»Открытый просмотр гимнастики пробуждения, закаливания  Консультация для родителей «Воспитание привычек у детей» |

# Консультация для родителей

# «Воспитание привычек у ребёнка»

Великий русский писатель Л. Н. Толстой записал однажды: «Посейте поступок и вы пожнете **привычку**, посейте **привычку** и вы пожнете характер, посейте характер и вы пожнете судьбу».

Приходит время, когда ребенок достигает возраста трех лет, **родители начинают замечать**, что в поведении, высказываниях их малышей появляются такие элементы, за которые **родителям порой очень неловко**. И это вызывает удивление, где ребенок такое мог увидеть или услышать?

С точки зрения **воспитания взрослый человек**, в особенности **родитель**, для малыша является наиболее авторитетным источником, который непосредственно является примером для подражания в различных ситуациях, и постоянное накопление навыков поведения формируется посредством наблюдения за поведением взрослых. Но так как ребенок еще не способен анализировать поступки с моральной точки зрения: хорошо или плохо, он копирует абсолютно все, чаще даже не осознавая это.

Все **родители мечтают о том**, чтобы их дети были хорошими, чтобы они были счастливы. Однако, даже понимая, как важно правильное **воспитание**, многие из них не умеют практически взяться за это дело и не приступают к **воспитанию** своих детей своевременно. Очень важно отметить, особая трудность **воспитания состоит в том**, что ошибки в этом деле становятся заметными не сразу.

Приступая к целенаправленному **воспитанию** у детей тех или иных **привычек**, обычно сталкиваются с немалыми трудностями. Все делается как будто правильно: и режим хорошо продуман, и проявлено достаточно много требовательности со стороны **родителей**, а нужные **привычки** у детей все же не возникают.

Рассмотрим подробнее вопрос о том, как, какими средствами **воспитывается новая привычка**.

Прежде всего нужно обратить внимание на то, что **привычки воспитывают не столько словами**, сколько делами. Многие считают, что для того, чтобы сформировалась **привычка**, детям достаточно лишь объяснить, что именно от них требуется.

А. С. Макаренко: писал, что нужно стремиться к тому, чтобы у детей складывались хорошие **привычки как можно прочнее**, а для этой цели наиболее важным является постепенное упражнение в правильном поступке, постоянные же рассуждения и разглагольствования о правильном поведении могут испортить какой угодно хороший опыт…

Для **воспитания какой-либо новой привычки** необходимо позаботиться об организации жизни ребенка, об организации его действий. Это значит, например, что если **родители хотят**, чтобы их ребенок приобрел **привычку** рано и быстро вставать по утрам, то нужно будить его всегда в один и тот же час и организовать все дела так, чтобы ребенок не задерживался в кровати, а сразу вставал и делал зарядку. Разбудив ребенка или увидев, что он сам проснулся, **родители распоряжаются**, чтобы он сейчас же встал. Если ребенку нужно еще помочь одеться, **родители не должны медлить**, а если он одевается самостоятельно, но еще не может сам с вечера подготовить себе нужную одежду, следует все заранее подготовить. Очень важно проследить, чтобы уборка постели, умывание, завтрак и т. д. - все, что ребенок должен сделать, выполнялось быстро, без проволочек, ежедневно, в одинаковом порядке.

Опыт показывает, что для превращения какого-нибудь действия ребенка в **привычку**важно и нужно не только многократное повторение этого действия, важен его результат: **приводит** ли это действие к удовольствию или к неудачам и огорчениям.

Важно отметить, что ребенок пытается повторять такие действия, которые **приводят его к успеху**, к удовольствию, и неохотно повторяет действия ("забывает" их выполнить, которые не приносят ему никакого удовлетворения. Если же после какого-либо действия обычно следует неприятность, то, как правило, ребенок станет его избегать. Можно отметить, что для превращения определенного действия в **привычку важно то**, как оно "подкрепляется" в жизни ребенка. Таким "подкреплением" может быть положительная оценка действия ребенка со стороны взрослых, детского коллектива или непосредственное удовольствие от результата труда, от процесса действия *(наслаждение музыкой, книгой, природой и т. д.)*. Напротив, неудачи, неприятности, связанные с действиями, мешают превращению последних в **привычку**.

**Родители**, не учитывая этого, нередко допускают ошибку: вместо того, чтобы отвлечь ребенка от какого-нибудь действия, сами приучают его к нему. Например, ребенок, не желая идти самостоятельно, плачет и требует взять его на руки. Чтобы он не плакал, мать исполняет его каприз. В следующий раз он снова плачет, снова требует, и мать опять берет его на руки. Так повторяется несколько раз. В дальнейшем, к удивлению матери, оказывается, что у соседей дети как дети, т. е. спокойны, бодры, самостоятельны, а у нее ребенок - плакса: чуть что - кричит и не успокаивается, пока его не возьмут на руки. Что же произошло? У ребенка сформировалась **привычка**капризами добиваться желаемого. Такая **привычка не возникла бы**, если бы слезы не **приводили** каждый раз к желаемому для него результату.

Неправильно реагируя на действия детей, **родители** часто сами разрушают у них хорошие **привычки** и способствуют появлению дурных.

Существуют требования к выработке **привычек**, выполнение которых сберегает время и усилия взрослых:

• Приступая к выработке **привычки**, нужно доходчиво объяснить, зачем она нужна. Если **ребёнок** не согласится действовать, успех не гарантирован.

• На первом этапе формирования **привычки** должен быть организован тщательный *(пооперационный)* контроль, который сменяется эпизодическим (поэтапным, а потом переходит в самоконтроль. Если же начальный пооперационный контроль не выдержан, то вырабатываемый навык разрушается. В этом случае приходится не только возвращаться к началу, но и тратить больше времени на вторую попытку выработать **привычку**. Количество повторений действий при выработке **привычки чисто индивидуально**, хотя некоторые психологи утверждают, что оптимальный срок — 21 день.

• Вначале надо добиваться точности выполнения действий и только потом — быстроты.

• Каждый успех должен быть замечен и эмоционально подкреплён, т. е. надо хвалить **ребёнка** за каждое продвижение вперёд.

• Нельзя формировать более 2—3 **привычек одновременно**, поэтому следует выбрать предпочтительные качества *(например, опрятность, пунктуальность, обязательность и пр.)* или решить вместе с **ребёнком**, что именно формировать. По мере выработки навыка набор действий будет изменяться, но если сразу поставить много задач, то можно ничего не добиться.

• Отдельным требованиям подчиняется процесс избавления от вредных **привычек**. Эта работа тоже начинается с доходчивого объяснения пагубности приобретённой **привычки**, которую поначалу можно заменять нейтральным действием.

Бесспорно, каждый из вас может продолжить этот список своими собственными заповедями, сверяясь со своим опытом **родительской любви и заботы**. Не забывайте о том, что жизнь прекрасна, причем едва ли не самое ценное в ней — это дети. Они приносят массу хлопот, но и самую большую радость, которую надо умело взращивать и наслаждаться ею. Давайте помнить об этом!

**БЕСЕДА «ЧИСТОТА И ЗДОРОВЬЯ»**

**Цель:** закрепить знания о чистоте тела и окружающей чистоте, порядке и аккуратности. Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют укреплению здоровья.

Много правил есть на свете. Соблюдайте все их, дети! — Сейчас я загадаю вам загадки. Вы их отгадаете и догадаетесь, о чём пойдёт сегодня речь.

1. Маленький кусочек, Чистоты брусочек. (**Мыло)**
2. Два раза в день меня берут, Бывает даже больше, Во рту я время провожу. Минуты две, не дольше. (**Зубная щётка**)

— Вы догадались, о чём сегодня пойдёт речь? — О чистоте и здоровье. Давайте прочитаем тему на доске.

ВОСПИТАТЕЛЬ: — Как вы думаете, какая часть нашего тела быстрее всего пачкается? (Руки) — Почему? (Постоянно что-нибудь берем, трогаем разные предметы) — Почему грязные руки – это плохо? (Микробы могут навредить коже, попасть в рот и вызвать болезни) — В народе так и говорят: «Грязные руки – живота муки». — Что же нужно делать с грязными руками, чтобы не заболеть? (Мыть) — Когда необходимо мыть руки?

- А теперь «Замысловатые вопросы»:

1. Какие 4-е предмета нужны, чтобы содержать зубы в порядке? (Вода, щетка, паста, зубочистка)

2. Как превратить грязную одежду в чистую? (Постирать, почистить)

3. Чем начищают обувь? (Щеткой с кремом)

4. «Чистюля» — это чистая кастрюля? (Человек)

5. Что делает парикмахер?

6. У людей когти или ногти?

7. Сколько раз в неделю нужно купаться?

8. Зачем стричь ногти?

9. Ноги моют утром или вечером? — Молодцы!

# Консультация для родителей

# «Физическая культура — залог здоровья»

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является **физическая культура**. Нередко **родители** обращаются к педиатрам с жалобами на то, что их дети часто болеют, вялы или слишком возбудимы, плохо спят, не прибавляют в весе. В результате беседы с **родителями** и осмотра ребёнка врач никаких болезней у него не выявляет, а лишь убеждается в том, что ребёнок не соблюдает правильного режима, не закаляется, мало бывает на воздухе и не занимается **физкультурой**.

Ежедневные **физические** упражнения предупреждает нарушения осанки и деформацию скелета (искривление позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение форм ног, хорошо укрепляют весь организм и повышают сопротивляемость его различным заболеваниям. Ведь **физически** крепкие дети болеют сравнительно реже и переносят заболевания значительно легче.

Правильно организованное **физическое** воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображение, самостоятельности. Уже в дошкольном возрасте у них следует воспитывать основные гигиенические навыки.

Разумное **физическое** воспитание - основа для общего развития ребёнка, так как оно содействует его нормальному росту, укреплению **здоровья** и формированию психики.

Маленькие дети очень подвижны. В бесчисленном количестве всевозможных движений проявляется их естественные стремление к развитию и совершенствованию своего организма. Врачебные наблюдения говорят о том, что подвижность свойственна **здоровым детям**, а малоподвижность, как правило, вялым, страдающим каким-нибудь недугом. К сожалению, многие **родители не знают этого**, нередко заставляют своих детей вести себя спокойно, подолгу сидеть на одном месте, чем задерживают их **физическое** и психическое развитие. *«Функция творит орган»* - вот властный биологический закон, который должны знать все **родители**.

3-летний ребёнок многое умеет, жадно тянется ко всему новому, очень подвижен. Иногда **родителям кажется**, что их ребёнок подвижен сверх меры, однако не следует ограничивать потребность в движении, надо использовать её формирования жизненно необходимых навыков, укрепления **здоровья и воспитания**. Ребёнка надо начинать одёваться складывать и убирать свои игрушки, помня при этом, что дети учатся играя.

Именно в играх они вступают в разные, иногда сложные отношения со своими сверстниками, проявляя ловкость, смелость, сообразительность. Важно умело подбирать подвижные игры, стремясь развивать у ребёнка те качества, которые у него наиболее слабо развиты. Детям 4 лет становится доступным освоение элементарных спортивных навыков, таких, как ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, чему **родители** должны уделять постоянное внимание.

Различные **физические** упражнения и особенно игры, которыми так увлекаются дети, прежде всего, благоприятно влияют на их умственное

развитие, на деятельность головного мозга и нервной системы, у детей создаётся бодрое, жизнерадостное настроение, и все жизненные процессы в организме протекают более активно.

**Физические** упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость. Под влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, и воспитывается сила воли.

При систематическом выполнении движений правильно развивается скелет детей и их мышечная система, повышается обмен веществ в организме, улучшается аппетит и усвоение пищи. Всё это обусловливает нормальный рост и развитие ребёнка: кости хорошо растут в длину, ширину и становятся более точными; мышцы увеличиваются в объёме и становятся сильнее.

Занятия гимнастикой и подвижными играми благоприятно влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу лёгких и сердца. Дыхание становится более глубоким, объём лёгких увеличивается, грудная клетка правильно развивается. Сердечная мышца укрепляется, улучшается кровообращение, а вместе с тем и питание всех тканей тела. Очень важную роль для развития детей играет деятельность желез внутренней секреции, которые под влиянием **физических** упражнений функционируют активнее.

**Родителям следует знать**, что в результате регулярного выполнения разнообразных движений у ребёнка воспитывается ряд жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и т. п. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

# Тематическая беседа

# «Если хочешь быть здоров»

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём **здоровье**.

Задачи:

1. Закрепить представление о ценности **здоровья**: формировать желание вести **здоровый образ жизни**.

2. Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

3. Воспитывать опрятность, умение замечать непорядок в одежде.

Ход:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы поговорим с вами о **здоровье**. Кто **хочет быть здоровым**? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить **здоровье**? Недаром говорится:

Я **здоровье сберегу**,

Сам себе я помогу.

Воспитатель: А как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить свое **здоровье**. (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться).

Воспитатель: И это нужно делать каждый день. А давайте начнем с самого утра. *(Пальчиковая гимнастика)*

Утречко

Утро настало, солнышко встало,

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка

И крошка Митрошка! Привет ладошка!

Воспитатель: Все проснулись, потянулись! Молодцы! А теперь поспешим на веселую зарядку.

Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем,

Руки сложили назад.

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке:

«Жу-жу-жу, жу-жу-жу –

Я с ромашками дружу,

Плавно на ветру качаюсь,

Вправо-влево наклоняюсь.

Вот **здоровья в чем секрет**.

Всем друзьям физкульт-привет!»

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, сегодня к нам в группу прибегал зайчик. Он так хотел вас увидеть, и так жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам этот чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что же там лежит? (В чудесном мешочке – туалетное мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка).

Воспитатель достает по одному предмету, выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, **беседует** о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления **здоровья**.

Воспитатель: Ой, какой, молодец, зайчик! Давайте скажем ему *«Спасибо»* за такие необходимые предметы.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, зайчик написал нам письмо. Что же он здесь написал?

«Ребята, **если** вы внимательно осмотрите свою группу, то найдете очень интересный рисунок».

Дети ищут, находят рисунок зуба. А почему зуб грустный? *(Ответы детей)*.

Воспитатель показывает иллюстрации: морковь, яблоко, капуста, шоколад, конфета, груша, вишня, торт.

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду? *(Ответы детей)* Воспитатель: Вот сколько полезных продуктов мы получаем в детском саду! И основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется невкусным, - это *(хлеб)*. Есть очень хорошая пословица о хлебе *«Хлебушек - от земли, а силушка – от хлеба»*.

Воспитатель: А еще укрепляет **здоровье закаливание**. Не забывайте делать важные процедуры:

Все, кто **хочет быть здоров**

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Воспитатель: Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно. Летом ребята очень полезно побегать босиком по траве, искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день.

Массаж биологически активных зон *«Неболейка»* для профилактики простудных заболеваний.

Воспитатель:

Чтобы горло не болело,

Поглаживание ладонями шеи.

Мы его погладим смело.

Надавливание на крылья носа и круговые движения указательными пальцами.

Чтоб не кашлять, не чихать,

надо носик растирать.

Открытая ладонь параллельно полу, движения от виска к виску.

Лоб мы тоже разотрем,

ладошку держим козырьком.

Пропускать ухо между указательным и средним пальцем *(аурикулярный массаж)*

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Взяли ушки за макушки

Большим и указательным пальцами с обеих сторон.

Потянули…

Несильно потянуть вверх.

Пощипали…

Несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз.

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать:

Пощипывание в такт речи.

Пальцами скорей размять…

Приятным движением разминаем между пальцами.

Вверх по ушкам проведём

Провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами.

И к макушкам вновь придём

Потереть ладошки друг о друга.

Знаем, знаем да-да-да

Нам простуда не страшна.

Воспитатель: **Беседа** наша подошла к концу. Я думаю, вы запомнили, что нужно делать, чтобы **быть здоровыми**. *(Ответы детей)*.

Воспитатель: Давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам всем **здоровья**!

**Зубки заболели**

Зубки заболели. Что за чудеса?

Смотрят еле-еле мокрые глаза.

Дергает и ноет нерв такой-сякой,

Словно домик строит Гномик за щекой.

Боль - конца не видно, там - уже нора.

Гномику обидно, но к врачу - пора.

Врач твое мученье (клещи тут как тут)

Вылечит в теченье нескольких минут.

Завернув в платочек, Гномика отдаст.

Пусть живет, где хочет, только не у нас.

Не горюй, мой сладкий - через пару лет

**Конспект занятия в средней группе**

**Новенький и гладкий вырастет на грядке...**

**"Крепкие, крепкие зубы"**

**Программное содержание**: дать детям знания о том ,какую роль играют зубы в жизни человека; рассказать детям об особенностях строения зуба ;закрепить знания об уходе за зубами и поддержании их в здоровом состоянии; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

*Материалы: кукла с перевязанными зубами ,схема строения зуба ,алгоритм последовательности чистки зубов, зубная паста (коробка),зубная щетка, карточки с Дидактич. игрой " Что полезно ,что вредно ", детский медицинский халат и шапочка*.

**Ход занятия:**

Воспитатель : загадывает детям загадку о зубах :

"Полон хлевец белых овец "

Дети: зубы.

Воспитатель: - Что помогает нам переваривать пищу?

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы ,молочные, появляются у человека на первом году жизни .К 6-7 годам их становится 20.Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые ,постоянные. Но 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы и вырастают на их месте постоянные. Если потеряет человек постоянный зуб- новый на его месте уже не вырастет. Появляется кукла Люба и дети рассказывают стихотворение С. Михалкова

" Как у нашей Любы

разболелись зубы :

слабые, непрочные -

детские ,молочные .

Целый день бедняжка стонет ,

Прочь своих подружек гонит,

- Мне сегодня не до вас !

Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет ,

Из бумаги куклу клеит .

Чем бы доченьку занять ,

Чтобы боль зубную снять ?....

Воспитатель :

- Как вы думаете ,почему болели зубы у Любы? (зуб поврежден)

- Почему появилось повреждение на зубе ?

Ответы детей ....

Воспитатель на доске показывает плакат "Схема строения зуба".

- Зубы покрыты эмалью. Она твердая ,защищает зубы от повреждения. НО если за зубами неправильно ухаживать ,даже этот материал может не выдержать . В зубах тогда появляются дырки ( кариес). Зуб - это живой орган. Дырка в зубе- всегда больно . А кроме того, больные зубы вредят другим органам - сердцу , почкам , даже глазам .

Теперь вы ребята понимаете , почему

- нельзя грызть зубами орехи ;

- есть одновременно холодное и горячее

-брать в рот железные предметы и грызть их

- после еды очень важно прополоскать рот водой ,а если есть возможность почистить зубы! Особенно это нужно делать когда покушаете сладкое !

**Физкультминутка " солнечная разминка"**

Утром солнышко встает -

выше, выше ,выше.

(Медленно встают и поднимают руки вверх.)

Ночью солнышко зайдет -

Ниже , ниже , ниже .

(Медленно садятся и опускают руки вниз .)

Хорошо, хорошо !

Солнцу рады дети .

(машут руками над головой)

Если светит солнышко ,

Всем тепло на свете.

(Хлопают в ладоши .)

Воспитатель :

*А сейчас давайте поиграем в игру " Собери карточки " на тему "Что полезно и что вредно ".Проводиться игра .*

- 1 -я команда собирает карточки " Полезно"

- 2 -я команда собирает карточки "Вредно".

*После игры появляется "зубная щетка" в красивом наряде и спрашивает у детей : - ребята а вы знаете кто я такая*

Дети ....

- а для чего я нужна ?

Дети....

- а у кого есть дома такая щетка?

Дети...

-а что еще нужно для ухода за зубами?

дети...

-ребята, а вы умеете правильно чистить зубки?

дети...

-а вы знаете, сколько минут нужно чистить зубки?

дети...

"Зубная щетка" говорит:

-А давайте я вас научу правильно чистить зубы!

Показывает схему "Чистка зубов"(по алгоритму)

1.Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения зубной щетки - сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.

2.Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки- снизу вверх.

3.Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки - вперед, назад.

4.Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

5.Не забудьте почистить язык!

6.Тщательно прополощите рот водой.

Воспитатель:

-Спасибо тебе ,зубная щетка, что научила наших ребят правильно чистить зубы!

-Ребята! А кто знает как называется зубной врач ?

Дети....(стоматолог)

-Ребята, а давайте поиграем , представим что мы с вами врачи.

*На ковролине висит макет зуба с дыркой. Одеть на ребенка медицинский халат и шапочку. Попросить детей вылечить зуб. Ребенок лечит зуб (приставляет к макету отломанный кусочек)и рассказывает стих.*

Как поел, почисти зубки

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

Воспитатель:

Ребята, давайте и мы запомним эти важные слова!

-Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки (все дети хором повторяют это правило)

Воспитатель:

- Вот как много мы сегодня с вами узнали! А что, ребята, вам понравилось и запомнилось сегодня?

Дети...

# «Витамины, где они живут»

**Беседа на тему: *«Витамины, где они живут»***

Образовательные области: *«Чтение художественной литературы»*, *«Коммуникация»*, *«Социализация»*.

*«Где****живут витамины****?»* - спрашивают дети в моей группе. Конечно, в овощах и фруктах. А где можно найти овощи и фрукты зимой? В магазине. А можно ли сохранить овощи и фрукты, когда урожай собран? Некоторые овощи, например, огурцы, долго в свежем виде не хранятся. Поэтому мы их консервируем – солим или маринуем. То же самое можно сказать о ягодах – клубнике, смородине, крыжовнике. Их нельзя просто положить в ящик и оставить на хранение. Поэтому из них готовят компоты, варенья, соки, желе, повидло, мармелад и т. д. Из фруктов тоже можно приготовить много разных блюд: мармелад и пастилу, джем и конфитюр. Также фрукты можно сушить и потом сварить вкусный компот.

А вот картофель, лук морковь, чеснок, некоторые сорта яблок можно хранить в свежем виде довольно долго, иногда всю зиму. Салат из свежих овощей приносит много пользы растущему организму наших детей. Необходимо с самого раннего возраста прививать любовь у детей к блюдам из овощей и фруктов.

Конспект образовательной деятельности. Цели: *«Коммуникация»*: развивать связную речь; активизировать названия овощей; закрепить обобщающее название *«овощи»*.

Закреплять знание об овощах и фруктах.

*«Чтение художественной литературы»*: формировать умение понимать образный смысл загадок. *«Социализация»*: формировать начальные представления о здоровом образе жизни *(есть овощи и фрукты – они содержат****витамины****)*.

Материалы для проведения деятельности:

• Муляжи овощей и фруктов.

• Картинки с изображением овощей и фруктов.

• Игрушка - бабушка из театра бибабо.

• Две корзинки из картона, на тыльной стороне которых нарисованы овощи и фрукты.

Часть I

Введение.

Воспитатель: Сегодня, дорогие ребята мы с вами отправимся в путешествие, а куда - вы догадаетесь сами. Прошу вас помочь мне, я буду читать стихотворение, а вы будете вставлять нужные слова, когда я сделаю паузу.

Во время чтения стихотворения воспитатель вместо названия овощей показывает картинки:

В огороде ….помидор

Взгромоздился на забор:

Притворяется, негодник,

Будто сам он огородник!

Возмутилась тетя …. репа:

*«Это глупо и нелепо!»*

Крикнул дядя …. огурец:

*«Безобразник! Сорванец!»*

Огорчился старый …. лук:

*«Не терплю подобных штук!»*

**«День мяча»**

 **открытое физкультурное занятие совместно с родителями в старшей группе**

**Цель: Познакомить родителей** с умениями детей в играх с мячом, Дать знания **родителям о том**, что должны уметь дети в работе с мячом по программе. Развивать у детей и **родителей** эмоции от игр с мячом, **совместной деятельности**. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, укреплении своего здоровья, активным играм с мячом.

**Задачи:**

Упражнять пролезать в ворота с мячом в руках не касаясь пола. Закрепить навыки бросания **мяча снизу**, умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом (отбивать мяч носком ноги в ворота, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди). Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье. Стимулировать развитие внимания, памяти, мышления, речи и воображения. Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Помочь **родителям** и дошкольникам ощутить радость от **совместной двигательно-**

игровой деятельности.

Методы и приемы: показ физических упражнений с мячом в паре, словесный метод, объяснение, пояснение, указание, команды, вопросы к детям, беседа, проведение упражнений в игровой форме.

Материалы, оборудование: ребристая доска, мячи среднего диаметра, массажные мячи, флажки красного и зеленого цвета, канат.

Предварительная работа: Подвижные игры с мячом, беседа о значимости игр с мячом, заучивание речетативов, массажа с мячом.

**Ход занятия:**

Вводная часть

Дети с воспитателем входят в зал. Воспитатель обращает внимание детей на присутствующих там взрослых:

В. Мы очень любим, когда к нам приходят гости. Посмотрите, сколько их сегодня много. Каждое утро мы говорим друг другу: *«Доброе утро»*, чтобы у нас весь **день был добрым**, чтобы настроение у нас было хорошее. Давайте скажем эти утренние волшебные слова и нашим гостям. Дети говорят гостям: *«Доброе утро»*.

Психогимнастика. *«Минутка дружбы»* В. - А теперь станем в круг.

*(Дети становятся в круг, держатся за руки.)*

В: Рано утром детский сад всех ребят встречает, Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.

Ты по-доброму, очень весело улыбнись, С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

И в ладоши мы звонко хлопаем - раз, два, три.

В. — Раз ладошка, два ладошка.

Подружи со мной немножко.

Мы ребята дружные,

Дружные, послушные. Дети проговаривают слова вместе с воспитателем.

В: - Все готовы? И так начнем. Сегодня у нас необычное **занятие**, я пригласила ваших **родителей**. Мы будем вместе заниматься, и играть в игры с мячом. Вы согласны?

Дети: Да!

В. - Тогда первым заданием будет Упражнение *«Найди пару»* (Под музыку дети разбегаются врассыпную по залу. Музыка замолкает дети бегут к своим **родителям**, становятся рядом с ними)

Инструктор: Молодцы! Все нашли своих мам. Перед началом проведем разминку:

Под музыкальное сопровождение дети вместе **родителями выполняют**:

Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен, на носках, прыжки с продвижением вперед, ходьба на наружней стороне стопы, ходьба в приседе, легкий бег, бег змейкой, ходьба, восстановление дыхания.

Основная часть

Инструктор: — Ну-ка, дружно станем кругом И начнем зарядку с другом!. - Сначала разомнем наши пальчики:

И. П.: Встаньте парами лицом друг другу. Мама на колени. Пальчиковая гимнастика:

*«Смешные человечки»*

1. Бежали мимо речки смешные человечки (*«человечки»* - пальчики бегут по *«дорожкам»* - рукам детей, стоящих напротив друг друга).

2. Прыгали - скакали (пальчикам *«попрыгать»* по плечам друг друга).

3. Солнышко встречали *(ласково положить руки на щеки друг друга)*.

4. Забрались на мостик *(сложить мостик из рук)*.

5. И забили гвоздик *(постучать кулачками)*.

6. Потом - бултых в речку *(наклониться и свободно покачать руками)*.

7. Где же человечки? *(спрятать пальчики под мышки друг друга)*.

*(****Родители****и дети стоят в кругу.)*

Инструктор: Ребята я приготовила для Вас *«волшебные таблетки»*

Инструктор: Что это?

Дети: Мячи.

Инструктор: А почему, я назвала их волшебными таблетками?

Дети: Потому что, они похожи на таблетки. Имеют круглую форму.

Инструктор: Для чего мы принимает таблетки?

Дети: чтобы вылечиться, чтобы не болеть.

Инструктор: Правильно! Игры с мячом - развивают ловкость, быстроту, координацию, глазомер. Еще в древние времена Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства.

Инструктор: Что можно делать с мячом?

Дети: играть, пинать, подбрасывать, метать, бросать, ловить.

Инструктор: А, я предлагаю вам сделать зарядку с **мячами**.

Общеразвивающие упражнения с **мячами в парах**:

• Возьми - передай.

И. п.: ноги расставлены, стопы параллельно, ребенок стоит спиной впереди взрослого.

1 - ребенок поднимает мяч вверх, отводит его назад. Взрослый принимает

мяч.

2 - взрослый передает мяч ребенку, ребенок наклоняется, берет мяч.

-5 раз

Мяч по кругу

И. п. ноги врозь, стопы параллельно стоя спиной друг к другу.

1 - ребенок поворачивается вправо, взрослый берет у него мяч.

2 -и. п.

3 - ребенок поворачивается влево и берет мяч у взрослого.

4 - и. п. Указание: ноги с места не сдвигать.

• Наклоны вперед.

И. п.: сед ноги врозь (взрослый и ребенок сидят напротив друг друга, мяч в руках у ребенка.

1 - ребенок наклоняется вперед, мяч кладет у носков ног, где его берет

взрослый.

2 - принять исходное положение.

3 - взрослый повторяет действия ребенка, ребенок берет мяч.

4 - и. п. 5 - 6 раз

• Приседай- отдавай.

И. п. о. с. мяч в руках внизу. 1 -Присесть вытянуть руки вперед передать мяч. 2. - и. п., 3 -присесть взять мяч 4- и. п.

• Играем с мячом ножками.

И. п.: ребенок лежит на полу, взрослый сидит рядом у головы, ребенок зажимает мяч ступнями ног.

1 - ребенок поднимает ноги с мячом вверх, взрослый берету него мяч.

2 -и. п.

3 - ребенок поднимает ноги вверх, взрослый кладет ему мяч между ступней.

4 - ребенок опускает ноги вниз 4-5 раз

• Прыжки. *«Девочки и мальчики прыгают как мячики»*.

Мячи лежат внизу на полу, рука взрослого на голове ребенка.

Взрослый имитирует движения отбивания **мяча от пола**, ребенок прыгает

*«как мячик»*

Дыхательное упражнение:

Носиком сейчас вдохни,

И дыханье задержи

Выдыхаем воздух ртом.

*«Пых!»* Мы говорим потом!

В: Ребята в круг лицом повернулись! Возьмите в руки мячи.

Ребенок:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как же сильным стать.

Инструктор:

Чтобы сильным быть и ловким

Выходи на тренировку!

Инструктор: Я предлагаю вам поиграть с **мячами**.

Дети в шеренгу становись! Мамы напротив, *(и. п. ноги врозь)*

Основные движения

1 .Подлезание в ворота с мячом в руках в приседе. Пролезаем в норку мы. Очень быстро, очень ловко. Наклоняем, мы головки, Спинки прогибаем. А потом встаем легко, И подпрыгнем высоко. Фронтально. Дети присаживаются и пролезаю между ног у **родителей**, держа в руках мяч. 3-4 раза.

А сейчас поиграем в футбол?

И так следующее задание *«Забей гол»*

2. *«Забей гол»*

Метание **мяча**. Удар носком ноги по неподвижному мячу в ворота.

Дети мяч толкнут ногами,

Он покатится вперед.

Мамы буду помогать,

Мяч им буду отдавать

Фронтально. На расстоянии 2,5 м. дети ударяют по мячу в ворота, сделанные с помощью **родителей***(и. п. 3-4 раза. ноги врозь)* **родители** ловят мяч и предают ребенку

Мячик просится играть и следующим заданием игра *«Жанглеры»*

3.

*«Жанглеры»* Перебрасывание **мяча друг другу**.

Раз, два, три! Мяч скорей бери! 4,5,6!

Вот он, вот он здесь!7,8,9! Кто бросать умеет! Я!

**Родители** с ребенком в паре перебрасывают мяч *(снизу, сверху)* друг другу.

Инструктор: Ребята, скажите в какие игры можно играть с мячом?

Дети: Футбол, волейбол, баскетбол, *«Мяч в ворота»*, *«Защита крепости»*, *«Мяч по кругу»*, *«Мяч водящему»*. *«Вышибалы»*, *«За мячом»*, *«Обгони мяч»*, *«Я знаю пять имен.»*, *«Забей булаву»*.

Подвижная игра *«Ловец с мячом»*

Инструктор: - Сейчас я предлагаю поиграть в игру *«Ловец с мячом»*, для этого выберем ведущего по считалке *«Осень»*

Правила игры: Водящий догоняет детей и пятнает их мячом. Кого запятнали, становится водящим, которому передают мяч.

Игра на внимание: *«Мотоциклисты»* *(****родителям взять по мячу****)*

*«На красный свет»* -выполнение упражнения остановиться подбросить поймать мяч!

*«На зеленый свет»* - отбивать мяч одной рукой.

Заключительная часть

Инструктор: Очень весело и интересно порезвились, не пора ли отдохнуть. Массажные мячики тут как тут. Дети и **родители** проводят массаж рук в кругу,

И. п. сед на пятках, мяч перед собой.

Я мячом круги катаю,

Взад вперед его гоняю,

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко,

Каждым пальцем мяч прижму,

Ии другой рукой начну.

А теперь последний трюк,

Мяч летает между рук.

Инструктор: На сегодня игры с мячом закончены.

Понравилось вам играть с мячом, ребята? А мамам? *(ответы)*

Я предлагаю вернуться в **группу** по извилистой дорожке необычным способом, шагая боком вправо *(приставными шагами)*

В колонну по одному становись! По извилистой дорожке

Вместе мы домой пойдем, Чтоб с дороги не сойти!

**Развлечение «Мы простуды не боимся» (все группы)**

Дети входят в зал с флажками, шагают под марш, друг за другом, образуя круг.
**Инструктор:** Сегодня у нас, ребята, праздник- «День здоровья». Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?
Отвечают: Нужно делать зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться.
**Инструктор:** Правильно, ребята.
                    Вместе с солнышком проснись,
                    На зарядку становись,
                    Будем бегать и шагать,
                    И здоровье укреплять.
**Звучит марш. Упражнение с флажками.**
Неожиданно появляется «Простуда» (воспитатель или помощник воспитателя)
**Простуда:** Ой, я так спешила, бежала,
                   А на зарядку опоздала.
**Инструктор:**Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?
Дети: Нет.
**Простуда:** Как не знаете?
                 Я противная простуда
                  И пришла я к вам оттуда.
( Показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)
**Простуда:** Всех я кашлем заражу,
                   Всех я чихом награжу.
**Инструктор:** А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.
                   Будем мы всегда здоровы!
                   Закаляться мы готовы,
                   И зарядку выполнять,
                  Бегать, прыгать и скакать.
**Звучит марш.**
1.Дети шагают.
2. Бегут на носочках.
3. Прыгают на двух ногах.
4. Бегут на носочках.
**Инструктор:**Мы бежали, мы бежали,
                   И немножечко устали.
                   Мы присядем, отдохнём, (приседает с детьми, отдыхает присев)
                   И опять шагать начнём.
( Упражнение повторяется)
**Инструктор:**Ничего « Простуда» у тебя не получается.
                    Видишь, наши детки, как занимаются физкультурой.
                    И болеть они не хотят.
**Простуда:** Я как подую на вас, как зачихаю сейчас,
               Всех болезнью заражу  и микробами награжу.
**Инструктор:**Мы зарядку делали;
                       Прыгали и бегали.
                       Стали мы умелыми,
                       Сильными и смелыми.
Вставайте ребятки, мы покажем « Простуде» какие мы умелые, сильные и смелые.
**Пальчиковая игра «Пирожки»:**
Раз, два, три, четыре,
Ловко тесто замесили.
Раскатали мы кружочки,
И слепили пирожочки.
Пирожки с начинкой,
Сладкою малинкой.
Из печи достали,
Угощать всех стали.
**Простуда:** Не хочу я пирожков! (топает ногами)
                   Не хочу я вас, дружков.
                   А хочу вас заразить,
                   И микробами наградить.
                   Будете в кроватках лежать,
                   И лекарство принимать.
**Инструктор:**Ничего у тебя не получится. Мы будем петь и плясать.
Ручки, ножки тренировать. Выходите, ребята, будем зайчиками, будем делать «зайкину зарядку».
**Выполняется «Заячья зарядка»**
**Инструктор:**А теперь посмотри, «Простуда», кто сильнее? Ты, или наши ребята?
Игра-упражнение «Кто ловкий?» (дети проходят по гимнастической скамейке, спрыгивают, затем пролазают в воротики).
**Простуда:** Ну и что, я тоже так умею. (Пробегает по доске, пытается пролезть в воротики, не получается).
**Инструктор:**Ребята, давайте прогоним простуду.
                       Ручками захлопаем, ножками затопаем.
                       Скажем вместе: раз, два, три,
                       Ты, простуда, уходи!!! («Простуда» убегает)
**Входит Доктор Айболит.
Доктор Айболит:**Здравствуйте, ребятки! Доктора вызывали? Я Доктор Айболит. У кого чего болит?
**Инструктор:**Здравствуй, Доктор Айболит!
Ничего у нас не болит. Мы делали зарядку и к нам примчалась «Простуда».
Хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, чтоб у них поднялась температура, начался кашель, насморк.  Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют соки.
**Доктор Айболит:** Зарядка всем полезна,
                                Зарядка всем нужна.
                                От лени и болезни,
                                Спасает нас она!
                                И куда же делась эта «Простуда»?
**Инструктор:**А мы её прогнали. Правда, ребятки?
Дети: Да.
**Доктор Айболит:** Вы ребятки молодцы! Вы простуду победили и здоровье сберегли, потому что ели кашку, пили соки, гуляли на солнышке, делали зарядку, занимались физкультурой. И за это Айболит вас витаминами угостит. Подставляйте ладошки, получайте витамину. Будьте всегда здоровы!
Дети фотографируются с Доктором Айболитом. Затем прощаются.

**« Мы дружим с физкультурой »**

Цель: учить заботиться о своем здоровье; прививать любовь к физическим упражнениям; воспитывать желание быть здоровыми.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее настроение. Мы все бодрые и здоровые. Вот сегодня мы и поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (ответы детей)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Воспитатель привлекает детей к персонажу кукольного театра Мишке (за ширмой), который плачет. Дети подходят поближе к ширме, чтобы рассмотреть Мишку и расспросить его.

- Мишка, а почему ты такой грустный? У тебя что-то болит?

- Да, ребята, я заболел. У меня болят лапы, ушки, горло, глазки. У меня болит голова, и я сильно кашляю. Помогите мне, ребята! Вылечите меня!

Воспитатель: Мишенька, а что ты делал сегодня с утра?

- Спал. Я всегда сплю.

- Ну, нельзя же так! Сейчас мы тебя научим, как укреплять здоровье. Для этого нужно каждый день по утрам делать зарядку, как делаем это мы. Посмотри на нас.

Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем,

Руки сложили назад.

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке:

« Жу-жу-жу, жу-жу-жу –

Я с ромашками дружу,

Плавно на ветру качаюсь,

Вправо-влево наклоняюсь.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкульт-привет!»

- Спасибо, ребята. Теперь я тоже буду делать зарядку по утрам и стану бодрым и здоровым, как и вы! (Мишка уходит)

Воспитатель: ребята, мы каждый день слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Сейчас я вам расскажу, чем они отличаются.

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые.

Спорт – это жизнь,

Это радость, здоровье

Разнообразные игры – раздолье!

И каждый физкультурник мечтает быть спортсменом. Для этого необходимо делать зарядку, как и мы, а еще выполнять упражнения на свежем воздухе.

Чтоб всегда здоровым быть

Нужно нам гулять ходить.

На природе отдыхать

Свежим воздухом дышать!

Свежий воздух малышам

Нужен и полезен!

Очень весело гулять нам!

И никаких болезней!

А сейчас нам пора в страну «Здоровье». За мною становись!

Друг за другом мы шагаем

Прямо по дорожке,

Хорошенько поднимаем

Выше наши ножки.

Вот наши ножки привели нас на спортивную площадку. Здесь мы с вами сможем погулять и поиграть.

Проводятся подвижные игры: «Зайка серенький сидит», «Лохматый пёс»,

«У медведя во бору».