



**ПРАКТИКО - ОРИЕНТИРОВАННОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОУ**

В практико-ориентированном пособии для воспитателей ДООУ «Познай себя» представлен опыт работы педагогического коллектива МАДОУ «Детский сад №10 «Золотая рыбка» г. Мегиона, Ханты-Мансийского автономного округа - Югра по организации проектной деятельности с воспитанниками и их родителями.

Практико-ориентированное пособие «Познай себя» состоит из введения, рекомендаций для педагогов, работы с родителями, программного содержание проектов.

Описанные в пособии проекты имеют четкую структуру, план реализации проекта, а также представлены разработки занятий, описание игр, материалы для организации совместной деятельности с родителями. Проекты были реализованы педагогами: Голухиной С.Н., Байжевой Н.В., Грозновой М.Н., Шевченко Т. А., Макарчук И.Н., Сивак С.Н., Блохиной Т.В., Берляковой О.В.

Ответственная за корректировку, представленный материал и оформление: учитель-дефектолог (тифлопедагог) Щегельская О.Ю.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Рекомендации для педагогов
3. Роль родителей в проектной деятельности
4. Проект по формированию валеологических представлений для детей четвертого года жизни «Все умеем сами»
5. Проект по формированию валеологических представлений для детей шестого года жизни «Костя - Косточкин»
6. Проект по формированию валеологических представлений для детей седьмого года жизни «Органы внутри нас очень нужны, органы внутри нас очень важны»

## Введение

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься общественно-полезным трудом.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, так как дошкольный возраст самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

- ❖ Формировать знания о человеке, о его болезнях, ценностях человеческой жизни.
- ❖ Формировать у детей с ранних лет валеологическое сознание, бережное и заботливое отношение к собственному здоровью, здоровью других людей, как высочайшей ценности.
- ❖ Формировать практические умения и привычки по укреплению личного здоровья.
- ❖ Воспитывать у детей мотивации здорового образа жизни и мотивационные установки на приоритет здоровья перед болезнями.
- ❖ Воспитывать у детей желание активно участвовать в оздоровлении окружающих людей, используя приобретённые теоретические знания и элементы практических привычек.

В нашем детском саду проводилась оздоровительная работа с детьми через реализацию проектов валеологической направленности. Эти проекты строились на основе взаимосвязи работы педагогов, врачей, инструктора физического воспитания, инструктора АФК, родителей.

В рамках реализации проекта с детьми проводились занятия и беседы о здоровом образе жизни, физкультурно-оздоровительные мероприятия, осмотр врачами и специалистами. Для родителей размещался информационный материал об охране здоровья детей. Знания детей закреплялись в играх, изобразительной и самостоятельной художественно-творческой деятельности, в спортивных развлечениях. Совместно с родителями в группах были оформлены различные выставки. Итогом проектов была ярмарка педагогических идей. Где педагоги, дети и родители смогли представить свои валеологические проекты.

Таким образом, валеологические проекты, способствуют формированию привычки здорового образа жизни.

- ❖ Дети узнают о строении своего организма и функциях его основных органов, кто такие микробы и могут ли они быть полезными для человека, как возникают болезни и что надо делать, чтобы быть здоровым;
- ❖ Дети проявят активность и заинтересованность к данной теме, что поспособствует развитию познавательных и творческих способностей, развитию положительной самооценки ребенка;
- ❖ В процессе игр, бесед, практических занятий, театрализованной деятельности у детей активизируется словарный запас, повысится уровень коммуникативной компетентности;
- ❖ Родители примут активное участие в реализации проекта (выполнение заданий по тетради, создание кулинарной книги и другое).

### **Рекомендации для педагогов**

Использование метода проекта в дошкольном образовании как одного из методов интегрированного обучения дошкольников, позволяет значительно повысить самостоятельную активность детей, развить творческое мышление, умение детей самостоятельно, разными способами находить информацию об интересующем предмете или явлении и использовать эти знания для создания новых объектов действительности. А так же делает образовательную систему ДОУ открытой для активного участия родителей.

Педагогическое проектирование – это процесс создания проекта, который отражает решение той или иной проблемы. Представляет собой деятельность, осуществляемую в условиях образовательного процесса и направленную на обеспечение его эффективного функционирования и развития.

Основная функция проектирования – наметить программу, подобрать средства дальнейших целевых действий.

Осваивание новой технологии – метод проекта, позволяет педагогам изменить стиль работы с детьми, повысить детскую самостоятельность, активность, любознательность, вовлечь родителей и других членов семей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

Работа по методу проектов – это относительно высокий уровень сложности педагогической деятельности, предполагающий серьезную квалификацию воспитателя.

Требования к работе над проектом – совершенно особые:

1. Необходимо наличие социально значимой задачи (проблемы) – исследовательской, информационной, практической.

Дальнейшая работа над проектом – это разрешение данной проблемы. Эта проблема может быть обозначена и воспитателем, и самими детьми.

2. Выполнение проекта начинается с планирования действий по разрешению проблемы, т.е. определения вида продукта и формы презентации.

3. Каждый проект требует исследовательской работы детей, т.е. поиска информации, которая затем будет обработана, осмыслена и предоставлена участниками проектной группы.

4. Результатом работы над проектом является продукт. В общем виде это средство, которое разработали участники проекта для разрешения поставленной проблемы.

5. Подготовленный продукт должен быть представлен заказчику, и представлен достаточно убедительно, как наиболее приемлемое средство решения проблемы.

### **Проект – это «пять - П»:**

Проблема – Проектирование (планирование) – Поиск информации – Продукт – Презентация.

Шестое «П» проекта – его Портфолио, т.е. папка, в которой собраны все рабочие материалы проекта, в том числе черновики, планы и схемы и др.

**Важное правило:** каждый этап работы над проектом должен иметь свой конкретный продукт!

Хотелось бы добавить еще одно “П”, еще один этап – Подготовительный. Это организация соответствующей предметно– развивающей среды, так как для обеспечения оптимального баланса совместной и самостоятельной поисковой деятельности в группе должно быть создано богатое ресурсное обеспечение (книги, иллюстрации, видеоматериалы и т.д.).

Одним из самых сложных этапов проектной деятельности с детьми в методическом отношении является момент включения детей в собственную исследовательскую деятельность.

### **С чего и как начать работу с детьми в направлении проектного обучения?**

Результаты проекта не возникают сами по себе. Основная цель, какая ставится в любом вопросе – развитие творческой личности. Помимо этой цели на каждом этапе ставятся и другие задачи: воспитание у ребенка нравственной, коммуникативной, правовой, интеллектуальной и информационной, художественной, экологической, экономической культуры и культуры труда, адаптированности к современной жизни.

Работа над проектом можно планировать и проводить в утренние и вечерние часы, на специальных занятиях в рамках всех предметных занятий, на занятиях по интересам.

При организации работы существуют свои трудности. Не все дети одинаково могут и умеют самостоятельно заниматься в той среде, которая создается для совместной (со сверстниками и взрослыми) и самостоятельной поисковой деятельности. Для того, чтобы развить способности детей к

саморегуляции своей поисковой деятельности, необходима систематическая творческая работа со стороны воспитателя. Чтобы “заразить” детей поисковой активностью, воспитатель сам должен быть увлечен проектной деятельностью; в подготовке к проекту должен “погрузиться” в познавательную литературу (справочники, художественные и документальные книги, энциклопедии и т.п.), найти для себя новые сведения. Проблемные методы идут от педагога, поэтому он должен быть творческим. В своей работе мы должны использовать как традиционные, так и инновационные методы.

Проектная деятельность, как и всякое творчество, возможна и эффективна только на добровольной основе. Желание что-либо изучать возникает тогда, когда объект привлекает, удивляет, вызывает интерес. Естественно, чтобы выбрать тему, интересующую ребенка, нужно знать его склонности.

Темы проектов часто вырастают из специальных занятий по познавательному развитию, из экскурсий, посещений зоопарка, цирка, театра и т.д. Проще, конечно, подобрать интересную (как нам кажется) и полезную тему исследования, а затем предложить детям. Но дошкольника бесполезно “нагружать” темой исследования. Он, конечно, исследователь от природы, но его на первых порах надо учить всему: как выявлять проблемы, как разрабатывать гипотезы, как собирать информацию и т.п.

**Второй** этап – планирование – включает в себя несколько шагов:

– Совместное составление воспитателем и детьми плана реализации проекта. Обсуждается план в кругу, в форме индивидуальной беседы:

– Что мы знаем? (Ответы детей записываются на большом листе бумаги, указывая рядом с каждым ответом имя ответившего ребенка).

– Что мы хотим узнать, и как мы это будем делать? (Снова записываются ответы детей).

Эти ответы детей определяют содержание проекта, причем принимаются всякие ответы, какими бы они не были. Затем снова ответы зачитываются, обобщаются. После этого вывешиваются карточки с методами исследования («Подумать!», «По страницам книг и журналов», «Спросить у взрослого», «Обратиться к видеомагнитофону, Интернету»).

Важно также обучать детей разным способам составления и фиксации их действий. Устно обсуждается с ребенком последовательность его действий («Что ты будешь делать вначале, а что – потом?»).

Также обсуждается конечный продукт, который будет показывать, каков был замысел решения поставленной проблемы. Ребенку задаются вопросы: «Что необходимо сделать? Когда? Где? Кто будет делать? Что тебе понадобится для этого?»

Выбирая проблему, нужно учитывать наличие необходимых средств и материалов, создать богатое пространство для поиска информации. Для реализации проекта подключаются родители. Нужно помочь ребенку выбрать центр активности и того вида деятельности, которая для него привлекательна и могла бы привести ребенка к получению определенного результата. Но нужно стараться подвести к такому выбору так, чтобы он считал его своим.

На **третьем** этапе предполагается использование таких методов и приемов: «Папка исследователя», работа с художественной, научной литературой, историческими документами, сочинениями, информационная поддержка (поиск технологии изготовления объекта) и многое другое.

Работа над какой-либо проблемой не только обогащает содержание образования, но и формирует первичные проектные умения: умение извлекать информацию из разных источников, отбирать материал и грамотно фиксировать его (конечно, пока не самостоятельно, а с помощью воспитателя или родителей).

Для того чтобы информация, собранная во время поиска, не забылась и не потерялась, нужно заранее учить детей их фиксировать. Такие упражнения, как: «Напиши другу письмо», «Прочти, что тебе написал друг», «Угадай, что это?», «Запишем сказку», «Говорящие рисунки» и другие помогают в обучении детей фиксировать собранную информацию в виде кодирования в «Папках исследователя».

Особо нужно отметить поиск информации путем изучения текстовых и иллюстрированных источников: книг, фильмов, Интернета. Ребенок так собирает большую информацию, которую надо не только понять, но и проанализировать, обобщить. Это очень сложная интеллектуальная работа. Этому тоже следует обучать детей.

Первым делом, нужно учить детей работать с книгой: полистать книгу, рассмотреть все иллюстрации, попросить прочитать кого-нибудь из взрослых, а что случайно привлекло внимание – повторно прочитать, задать себе вопрос: «Что нового я смогу узнать?», «Что мне понадобится для решения проблемы?».

Для успешного выступления во время защиты требуется владение четкой дикцией, разнообразными интонациями, правильной речью, жестикуляцией. Поэтому к выступлениям дети готовятся не только с воспитателем, но и с родителями, а иногда и рассказывают вместе. Совместное выступление имеет огромное воспитательное значение: ребенок испытывает гордость за родителей, которые так много знают.

Еще раз подчеркнем: только личная заинтересованность ребенка в получении результата может поддержать его самостоятельность и целеустремленность, упорство и настойчивость, помогать преодолевать возникающие по ходу трудности и проблемы. Все это способствует воспитанию культуры труда и здоровья ребенка.

Выбор формы продукта проектной деятельности – важная организационная задача участников проекта. От ее решения в значительной степени зависит, насколько выполнение проекта будет увлекательным, защита



проекта – убедительной, а предложенные решения – полезными для решения выбранной социально значимой проблемы.

Иногда бывает, что вид продукта обозначен в самой теме проекта. Но чаще всего выбор продукта – непростая творческая задача.

Вот перечень (далеко не полный!) возможных выходов проектной деятельности: выставка; газета; журнал; игра; карта; коллекция; костюм; макет; модель; оформление группы; пакет рекомендаций; праздник; серия иллюстраций; сказка; экскурсия; историческая лента времени; альбом; коллаж; драматизация; реклама; концерт; сообщение и т.д.

Созданный продукт, сообщения детей – не только один из результатов проектной деятельности, важнее для нас – процесс учения и «папка исследователя» («проектная папка»), сопровождающая продукт и содержащая зарисовки, схемы, где отражены мысли и идеи.

Проектная папка – один из обязательных выходов проекта, предъявляемых на защите (презентации) проекта. В проектной папке находится вся собранная информация по теме проекта, в том числе необходимые ксерокопии, распечатки из Интернета; записи всех идей, гипотез и решений; эскизы, чертежи, наброски продукта; другие рабочие материалы и черновики.

Выбор формы презентации проекта – задача не менее, а то и более сложная, чем выбор формы продукта проектной деятельности.

Виды презентационных проектов могут быть различными: воплощение (в роль человека, одушевленного или неодушевленного существа); деловая игра; диалог исторических или литературных персонажей; игра с залом; иллюстрированное сопоставление фактов, документов, событий...; инсценировка; научная конференция; научный доклад; отчет исследовательской работы; пресс– конференция; путешествие; реклама; ролевая игра; соревнования; спектакль; спортивная игра; телепередача; экскурсия, театрализованное представление, концерт и т.д.

Ребенок часто стремится рассказать о том, что узнал, другим. Сообщить об усвоенном важно не столько тем, кто слушает, сколько тому, кто рассказывает. Поэтому этап защиты выполненного проекта пропустить нельзя.

Защита – венец исследования, один из главных этапов обучения начинающего проектировщика. В ходе защиты ребенок учится излагать добытую информацию, учится доказывать свою точку зрения. Обычно защита проходит как праздничное мероприятие. Но практика показывает, что презентацию следует проводить по мере готовности проектов, это один из особенностей использования метода проектов в работе с дошкольниками.

### **Итак, подведем некоторые итоги:**

Обучение детей проектным умениям и навыкам проводится в несколько этапов:

На I этапе воспитатель дает детям первичную информацию, а основная задача детей – ее воспринять, осмыслить, запомнить.

II этап – репродуктивный, т.е. строится диалог. По вопросам и заданиям воспитателя дети воспроизводят элементы изученного материала.

III этап – проблемное изложение. Воспитатель ставит проблему и сама же ее решает, показывая путь решения в доступных детям противоречиях. Т.е., вскрывая основной ход мыслей при движении к решению, показывает детям вроде образца научного познания, научного решения проблем. Ребенок на этом этапе мысленно следит за логикой движения.

IV этап – практический. Воспитатель дает детям частично– поисковые задания с целью обеспечения поэтапного усвоения опыта проектной деятельности (умения видеть проблему, высказывать предположения, формулировать гипотезу и др.).

После прохождения всех этих этапов с детьми можно переходить к проектной деятельности.

Таким образом ребенок постепенно превращается из слушателя в собеседника, а затем в исследователя, в результате чего на доступном ему уровне включается в творческо-исследовательскую деятельность.

В конце каждого проекта проводится самоанализ, отвечая на следующие вопросы:

- Какая часть проекта оказалась наиболее удачной?
- Что не удалось?
- Чему научились дети?

Постепенно, работая по такой системе, можно добиваться каких– либо результатов по проектной деятельности.

Самый важный результат обучения на проектной основе – создание настоящего сообщества детей; детей и воспитателей; детей, воспитателей и родителей.

Дети развивают свой собственный характер естественным образом. Проекты учат верить в свои силы.

Проекты помогают детям использовать и развивать свой внутренний потенциал, помогают действовать в зоне ближайшего развития.

Проекты позволяют использовать знания, идеи, навыки тогда, когда у ребенка в этом действительно возникает необходимость.

Ребенок может научиться: аргументировать свою позицию, оппонировать мнение собеседников, ставить проблему или задачу, находить пути решения, планировать, прогнозировать, анализировать, самостоятельно работать с информацией и источниками; быть ответственным партнером, уважать мнение собеседника, быть руководителем или исполнителем, занимать творческую позицию.

Педагог становится в совершенно новую позицию: выступает не транслятором знаний, а соучастником образования ребенка, создателем условий, обеспечивающих выбор; при необходимости – советчиком, организатором деятельности, помогающим выбрать правильные пути решения различных задач.

## **Роль родителей в проектной деятельности.**

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми, а ведь за этим стоит, в том числе здоровый образ жизни.

Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того что, живешь.

Как подтверждает практика ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей.

В нашем детском саду родители принимают активное участие в реализации проектов. Уже в дошкольном возрасте необходимо привлекать родителей к процессу проектирования. Однако при этом важно сделать так, чтобы родители не брали на себя большей части работы над проектом, иначе губится сама идея метода проектов. А вот помощь советом, информацией, проявление заинтересованности со стороны родителей - важный фактор поддержания мотивации и обеспечения самостоятельности старших дошкольников при выполнении ими проектной деятельности. Особенно неопределима помощь родителей, когда дети делают первые шаги в работе над проектом. На этом этапе важно провести специальное родительское собрание, на котором родителям нужно разъяснить суть метода проектов и его значимость для развития личности детей, рассказать об основных этапах проектной деятельности и формах возможного участия в ней. На собрании родителям можно предложить рекомендации-памятки.

### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

**«Если ваш ребёнок участвует в работе над проектом,  
то какова ваша роль?»**

*Участие в проектной деятельности – сложный труд и для дошкольника, и для родителя. Проект подразумевает самостоятельную деятельность дошкольника, однако задача родителя - знать суть этой проектной деятельности, её этапов, требований к процессу и результату выполнения, чтобы быть готовым к содействию своему ребёнку, если он обратится к вам за помощью. ПОМНИТЕ: вы играете роль источника информации наравне с прочими – такими, как книги, фильмы, Интернет и др.*

*Право свободного выбора источника информации предоставляется ребёнку!*

Очень важна помощь родителей при изучении необходимого материала по теме проекта. Посмотрев список подобранной литературы, родители могут посоветовать дополнить или убрать какие-то источники, которые не совсем

подходят к выбранной теме. Взрослые поспособствуют ребёнку в передвижении до библиотеки, музея, выставок, помогут сориентироваться в книжных магазинах, поиске источников дополнительной информации по теме проекта. Источником информации могут быть опрос, наблюдение, эксперимент.

По результатам выполнения проекта готовится презентация. На этом этапе родители могут помочь прорепетировать выступление ребенка, помочь изготовить какой-либо продукт деятельности (книжка-малышка, поделка, папка передвижка и т.д.), а также принять активное участие, как в подготовке, так и в выступлении на презентации.

Таким образом, в ходе работы над проектом родители могут выступать одновременно в нескольких ролях. Они:

- консультируют ребенка;
- решают оперативные вопросы;
- помогают подобрать источники информации;
- помогают в изготовлении продукта проектной деятельности (если это необходимо);
- участвуют в подготовке презентации;

Нельзя не остановиться ещё на одном очень важном, положительном моменте вовлечения родителей в работу над проектом. Стало очевидным, что совместная работа педагога, детей и родителей является ценнейшим инструментом, позволяющим составить для каждого ребенка свой воспитательный маршрут, подобрать оптимальный вариант индивидуальной работы. Кроме того, совместная работа взаимно обогащает знаниями каждого из её участников.

- Работая вместе с детьми над проектом, родители больше времени проводят с детьми. Они становятся ближе к ним, лучше понимают проблемы своих детей.

- Огромное значение имеет положительное общение детей (во время работы над проектом) из неполных и проблемных семей. Встречи, общение с родителями одноклассников может сделать для ребёнка гораздо больше, чем беседы и нравовоспитания.

В результате совместной проектной деятельности дети узнают много нового друг о друге, восполняют дефицит общения с взрослыми, их родителями у них формируется значимое отношение к понятию «семья».

Проект по формированию валеологических представлений  
для детей четвертого года жизни

# "Всё умеем сами"



*г. Мегион*

## Актуальность

Здоровье - основное условие, определяющее современное физическое и нервно-психическое развитие малыша, фундамент его дальнейшего благополучия. Одним из важнейших факторов, безусловно влияющих на состояние здоровья и психического развития ребенка, является физиологически целесообразный режим дня. У ребенка в течение дня должно быть достаточно времени для сна, отдыха, игры. Необходимо соблюдать постоянные интервалы между приемами пищи, отводить время для ежедневных прогулок, менять виды деятельности.

Чтобы быть здоровым,  
Чистым и красивым,  
Нужно умываться  
Белым нежным мылом!  
Полотенцем растереться,  
Причесаться гребешком,  
Быстро правильно одеться,  
В детский сад пойти пешком!

**«Чтобы себя защитить, надо себя изучить».**

Мы думаем, что нет необходимости направлять внимание ребёнка на устройстве всех его внутренних органах, но знать основные правила личной гигиены и владеть правильным, бережным отношением к своему здоровью, ему необходимо.

Тип проекта: групповой, информационно-практический.

Сроки реализации: долгосрочный, (1 год).

Участники проекта: дети, родители, воспитатели группы, музыкальные работники, психологи, тифлопедагог.

Цель проекта: подвести детей к пониманию прямой зависимости здоровья от чистоты.

Задачи:

- ❖ Приучать детей следить за своим внешним видом.
- ❖ Учить последовательно мыть руки.
- ❖ Формировать навыки ухода за зубами.
- ❖ Развивать самостоятельность, приобщать к здоровому образу жизни.
- ❖ Воспитывать положительное отношение к чистоте.

Предполагаемый результат:

- ❖ Сформировать желание следить за собой, за чистотой своего тела.
- ❖ Уметь пользоваться предметами личной гигиены.
- ❖ Оборудовать в группе совместно с родителями уголок «Мойдодыр».
- ❖ Выпуск книжек - малышек о предметах гигиены с иллюстрациями.
- ❖ Презентация проекта.

### 1 Этап. Подготовительный.

Довести до участников проекта важность данной проблемы (индивидуальные беседы и объявление родителям, встреча педагогов за круглым столом). Подобрать и изучить методическую литературу по данной теме. Подобрать консультации для родителей.

### 2 Этап. Разработка проекта.

Довести до участников проекта важность данной проблемы. Подобрать и изучить методическую литературу по данной теме. Разработать консультации и рекомендации для родителей. Дидактические игры, выставка кукол (предметы гигиены). Подобрать и изготовить дидактические игры и обучающие пособия для детей и родителей. Составить план-схему реализации проекта.

### 3 Этап. Схема - реализация проекта.

Игровая деятельность:

- ❖ дидактические игры;
- ❖ дидактические упражнения;
- ❖ сюжетно – ролевые игры;
- ❖ подвижные игры.

Познавательная деятельность:

- ❖ развитие речи;
- ❖ ребёнок и окружающий мир;
- ❖ чтение художественной литературы;
- ❖ рассматривание иллюстраций, сюжетных картин;
- ❖ беседы, наблюдения, экспериментирования.

Работа с родителями:

- ❖ индивидуальные беседы и рекомендации, групповые консультации, составление коллажа;
- ❖ придумывание и изготовление книжек – малышек;
- ❖ изготовление кукол из бросового материала (предметы гигиены).

Продуктивные виды деятельности: лепка, аппликация, рисование.

### Реализация проекта

Образовательная деятельность: «Здоровье»

	Содержание	Программное содержание	Сроки выполнения
	«Водичка, водичка умой моё личико»	Учить детей замечать беспорядок в своем внешнем виде, мыть руки и лицо, пользоваться мылом, вытираться личным полотенцем.	Сентябрь
	«Умывальные принадлежности»	Уточнить обобщённое понятие «умывальные принадлежности».	Октябрь

		Активизировать словарь детей. Развивать внимание, память, связную монологическую речь. Воспитывать привычку следить за чистотой своего тела.	
	«Купаться любят все»	Вызвать интерес к выполнению культурно - гигиенических навыков, побуждать детей к постоянному их соблюдению, закрепить знания о свойствах воды.	Ноябрь
	«Чтоб кусался зубок»	Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Развивать наблюдательность, долговременную память. Воспитывать бережное отношение к своим зубам.	Декабрь
	«Умывайся каждый день»	Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении. Развивать наблюдательность, познавать свойства воды, любознательность. Воспитывать у детей культурно - гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными, уважительно относиться к своему телу.	Декабрь
	«Обучение умыванию»	Закреплять навыки умывания и пользования личным полотенцем. Учить проявлять самостоятельность. Формировать умение правильно вести себя в умывальной комнате (не шуметь, не толкаться, не разбрызгивать воду).	Январь



		Воспитывать культуру общения.	
	«Обучение причёсыванию»	Учить ребенка замечать беспорядок в его внешнем виде, причёсываться, пользуясь личной расческой.	Январь
	«В гости к тётё Зубной Щётке»	Закрепить правила ухода за зубами. Познакомить с правилами: полоскать, чистить зубы, показать доктору, есть больше свежих овощей и фруктов. Развивать наблюдательность, долговременную память. Воспитывать бережное отношение к своим зубам.	Февраль
	«Научим Хрюшку умываться»	Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.	Март
	Дидактическая игра «Весёлый, грустный зубик»	Продолжать знакомить детей с правилами ухода за зубами. Развивать наблюдательность, долговременную память.	В течение года
	Дидактическая игра «Вредно – полезно»	Сформировать представления у детей о вредных продуктах питания для наших зубов. Воспитывать желание употреблять в пищу только полезные для здоровья продукты.	В течение года
	Дидактическая игра «Помоги Карлсону»	Закрепить знание последовательности процесса умывания, предметов туалета и их назначения. Развивать наблюдательность, любознательность.	В течение года

## Образовательная деятельность: «Социализация»

	Содержание	Программное содержание	Сроки выполнения
.	Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская»	<p>Продолжать работу по обобщению игрового опыта детей. Развивать умение общаться по поводу игры: договариваться, проявлять уважение к партнеру. Формировать умение устанавливать множественные ролевые связи, стимулировать ролевые диалоги. Добиваться отражения разнообразных взаимоотношений в игре.</p> <p>Расширять знания о труде парикмахера</p>	В течение года.
.	Сюжетно-ролевая игра «Семья»	<p>Продолжать учить детей брать на себя роли: «добрая мама», «заботливый папа», «послушная дочка»; договариваться о содержании, о распределении ролей, о нужных игрушках и предметах добиваться отражения разнообразных взаимоотношений в игре. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать умение считаться с интересами товарищей.</p>	В течение года
.	Сюжетно-ролевая игра «детский сад»	<p>Способствовать обогащению жизненного и игрового опыта детей. Учить детей развивать замысел, удерживая его на протяжении всей игры. Добиваться отражению в игре жизненных впечатлений, поощрять ролевые диалоги. Формировать умение устанавливать множественные ролевые связи (воспитатель-няня; воспитатель - дети).</p>	В течение года
	Сюжетно-ролевая игра	Побуждать детей	В течение

.	«Купание куклы Кати»	самостоятельно объединяться в игре. Формировать умение устанавливать множественные ролевые связи, стимулировать ролевые диалоги; Добиваться отражения разнообразных взаимоотношений в игре.	года
.	Дидактическая игра «Угадай, что находится в умывальной комнате»	Учить проявлять самостоятельность. Развивать наблюдательность. Формировать умение правильно вести себя в умывальной комнате (не шуметь, не толкаться, не разбрызгивать воду). Воспитывать культуру общения.	В течение года
.	Дидактическая игра «Что в мыльнице»	Продолжать учить детей правильно, последовательно мыть руки, пользоваться туалетными принадлежностями. Развивать внимание, память, мышление.	В течение года
.	Дидактическая игра «Чем я моюсь»	Закрепить умение детей мыть руки и лицо, пользоваться мылом, вытираться личным полотенцем.	В течение года

### Образовательная деятельность: «Труд»

	Содержание	Программное содержание	Сроки выполнения
.	Экскурсия в кабинет врача	Пополнить имеющиеся у детей знания о работе врача. Сформировать представление о том, что при заболевании необходимо обращаться к врачу; Познакомить с простейшим оборудованием, которым пользуется врач; Помочь побороть страх перед врачом.	Ноябрь
.	Дидактическая игра	Продолжать учить детей	В течение

.	«Расчешем кукле волосы»	замечать беспорядок, причесываться, пользоваться личной расческой.	года
.	Дидактическая игра «Завяжем кукле бантик»	Учить детей завязывать кукле бантик. Развивать мелкую моторику рук.	В течение года

### Образовательная деятельность: «Познание»

№	Содержание	Программное содержание	Сроки выполнения
1.	«Три золотых правила» (мытьё рук)	Познакомить детей с правилами мытья рук. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.	Сентябрь
2.	«Знай, закон простой, руки мой перед едой»	Продолжать знакомить детей с правилами мытья рук. Развивать мелкую моторику рук. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.	Октябрь
3	«Болезнь грязных рук»	Дать знания детям о том, как самостоятельно надо умываться, мыть руки с мылом, чтобы укрепить свое здоровье. Развивать творческую активность детей.	Ноябрь
4.	«Надо, надо, умываться по утрам и вечерам»	Закрепить привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом. Развивать мелкую моторику, двигательную активность.	Ноябрь
5.	«Чтобы зубки были белыми надо чистить смело»	Закрепить умение чистить зубы. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.	Декабрь
6.	Экспериментирование: «Какая вода»	Познакомить детей с некоторыми свойствами воды: без запаха, без цвета. Развивать мелкую моторику	Январь

		рук. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.	
7.	«Расти коса до пояса, а мы поможем ей».	Закрепить привычку самостоятельно пользоваться расческой, носовым платком. Развивать мелкую моторику, двигательную активность.	Февраль
8.	Игра с водой «Нырки»	Поднять эмоциональный настрой детей. Воспитывать аккуратность при играх с водой.	Март
9.	Экспериментирование «Вот какая пена»	Помочь детям обнаружить воздух. Дать представление о том, что воздух занимает место. Развивать наблюдательность, внимание. Воспитывать аккуратность.	Апрель
10.	Дидактическая игра «Что нам надо для мытья волос»	Вызвать интерес к выполнению культурно - гигиенических навыков, побуждать детей к постоянному их соблюдению, закрепить знания о свойствах воды.	
11.	Дидактическая игра «Ловкие пальчики»	Закрепить название пальцев рук, их назначение. Развитие мелкой моторики.	Апрель
12.	Игра с водой «Весёлый кораблик»	Поднять эмоциональный настрой детей. Воспитывать аккуратность при играх с водой.	Май
13.	«Игры с губкой, мылом»	Учить детей правильно делать состав из пены с помощью разных предметов. Развивать познавательный интерес. Поднять эмоциональный настрой детей. Воспитывать аккуратность.	В течение года
14.	Дидактическая игра «Что нам надо для мытья волос»	Вызвать интерес к выполнению культурно - гигиенических навыков, побуждать детей к	В течение года

		постоянному их соблюдению, закрепить знания о свойствах воды.	
--	--	---	--

### Образовательная деятельность: «Коммуникация»

№	Содержание	Программное содержание	Сроки выполнения
1.	«Труд няни».	Дать детям представление о том, что полотенца, наволочки и в детском саду меняет няня; показать ее заботу о детях. Учить детей использовать в речи прилагательные <i>чистое, белое, выстиранное, выглаженное,</i> правильно согласуя их с существительным среднего рода ( <i>белье</i> ). Уточнить представления о том, что нужно в работе повару, врачу. Рассказать о соответствующих трудовых действиях.	Март
2.	Дидактическая игра «Кому, что надо»	Учить детей использовать в речи прилагательные: <i>чистое, белое, выстиранное, выглаженное,</i> правильно согласуя их с существительным среднего рода ( <i>белье</i> .) Уточнить представления о том, что нужно в работе повару, врачу.	В течение года

### Образовательная деятельность: «Художественная литература»

№	Содержание	Сроки выполнения
1.	«Моя первая книга о человеке» М. Лукьянов	В течение года
2.	А. Барто «Девочка чумазая»	Сентябрь
3.	Детская энциклопедия	В течение года
4.	А. Барто «Резиновая Зина»	Сентябрь
5.	Потешка «Расти коса»	Январь

6.	Дыхательная гимнастика (предусмотренная в режиме дня)	В течение года
7.	К.И. Чуковский «Мойдодыр»	Октябрь
8.	Н. Пикулева «Умывалочка»	Октябрь
9.	Б. Жидков «Как слон купался»	Ноябрь
10.	Г. Лаздынь «В кране булькает вода»	Декабрь
11.	Я. Аким, «Мыло».	Февраль
12.	«Замарашка» И. Демьянов	Февраль
13.	Е. Благинина «Няня Нину на ночь мыла»	Март
14.	«Маленький спортсмен» Е. Багрян	Апрель
15.	С. Капутикян «Куп-куп, хлоп-хлоп».	Апрель
16.	«Грипп» С. Михалков	В течение года

### Образовательная деятельность: «Художественное творчество»

№	Содержание	Сроки выполнения
1.	<b>Аппликация.</b> «Умывальные принадлежности»	В течение года
2.	«Предметы гигиены и полости рта»	
3.	«Красивые полотенца».	
4.	<b>Рисование.</b> «Наши ручки»	
5.	«Полотенце».	
6.	<b>Лепка.</b> «Мыло душистое».	
7.	«Полотенце пушистое».	

### Образовательная деятельность: «Музыка»

№	Содержание	Сроки выполнения
1.	Театрализованное представление: «Птичка Тари»	В течение года
2.	Театрализованное представление: «Девочка чумазая»	
3.	Театрализованное представление: «Как Домовёнок Бабу ягу со стоматологом подружил».	
4.	Развлечение: «В гостях у мойдодыра».	

### Работа с родителями

№	Содержание	Сроки
---	------------	-------

		<b>выполнения</b>
1.	Информационное освещение родителей о важности проекта, индивидуальные беседы.	Сентябрь
2.	Папка передвижка: «О здоровье всерьёз».	Ноябрь
3.	Папка передвижка: «Три золотых правила».	Октябрь
4.	Привлечь родителей к изготовлению кукол из бросового материала.	Декабрь
5.	Составление книжек – малышек «Помощники Мойдодыра».	В течение года
6.	Создание мини музея «Всё умеем сами».	В течение года
7.	Составление коллажа: «Мы чистюли».	октябрь
8.	Совместное развлечение «В гостях у Мойдодыра».	Апрель
9.	Фотоколлаж: «Мы уже большие».	Март

#### IV. Этап. Заключительный.

1. Анализ проделанной работы.
2. Разработка циклов игр-занятий на основе приобретенного опыта.

#### **Презентация проекта**

1. Выставка дидактических игр.
2. Фотовыставка.
3. Выставка книжек – малышек «Помощники мойдодыра».
4. Выставка кукол из бросового материала «Помощники мойдодыра».
5. Подборка книг культурно-гигиенические навыки.
6. Плакат «Правила гигиены».
7. Театрализованное представление.



### Занятие

#### Тема: «Обучение умыванию»

**Программное содержание:** Продолжать учить детей замечать непорядок в своем внешнем виде, мыть руки и лицо, пользоваться мылом, вытираться личным полотенцем. Развивать память, мышление. Воспитывать культуру общения.

#### Ход занятия

После прихода с прогулки и раздевания воспитатель предлагает малышам пройти в умывальную комнату и посмотреть в зеркало. Обращает их внимание на то, что после игр с песком на участке у них не только руки грязные, но и лица запыленные:

- Вы так хорошо трудились, что и руки запачкались и личики запылились. Что надо сделать? (Ответы детей.) Зачем надо мыть руки и лицо? Правильно, чтобы быть чистыми, опрятными.

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы губки заалели,

Засмеялся, чтоб роток,

Хлебушко кусал зубок.

— А перед едой надо всегда мыть руки, даже если они кажутся чистыми. Заворачивайте повыше рукава. (При необходимости педагог помогает детям.) А теперь открывайте краны.

Кран откройся!

Нос умойся.

Каждый пальчик

Мыться стройся.

Мыльце скользкое бери

И свои ладошки три.

Воспитатель показывает детям приемы умывания, обращает внимание на мыло: оно гладкое, разноцветное, приятно пахнет и хорошо пенится. Учит малышей делать круговые движения кистями рук, тщательно смывать пену.

Затем педагог предлагает ребятам вымыть лицо, набирая в ладошки воду, старательно вымыть лоб, щечки и не забыть высморкать нос. Показывая приемы умывания, воспитатель приговаривает:

Буль-Буль-Буль!

Журчит водица.

Все ребята любят мыться.

Льется чистая водица,

Вот как мы умеем мыться!

Руки надо чисто мыть,

Рукава нельзя мочить.



- А теперь давайте вытираться полотенцем. Помните, где висят полотенца? Надо снять свое полотенце с петельки, хорошо его расправить. (Показывает.) И вот так вытирать лоб, щеки, нос и подбородок, а потом хорошо, насухо вытереть руки, ладошки и пальчики. Кто вытерся, повесьте свои полотенца за петельки на место. Ну-ка дай мне, Светочка, твои ручки. Молодец! Хорошо вытерла, все пальчики сухие. Все ребята молодцы — научились чисто мыться.

### Занятие

#### Тема «Обучение причесыванию»

**Программное содержание:** Учить замечать беспорядок в одежде и обращаться за помощью к взрослым. Закрепить умение, пользоваться индивидуальной расческой. Развивать мышление, память. Воспитывать желание следить за своим внешним видом.

#### Ход занятия

Воспитатель обращается к девочке:

— Светочка! А у нас есть волшебное зеркало. Оно все видит, всем помогает, все рассказывает. Если сама не замечаешь беспорядок на своей головке, попроси зеркало. Оно доброе, поможет тебе причесаться. Пойдем, заглянем в него. Ой! Какая ты лохматая! Давай скорее причесываться, носи свою расческу.

Причесывает девочку, приговаривая:

Как у солнышка лучики горят,  
Так у Светочки русы косоньки висят,  
Чешу, чешу волосоньки,  
Расчесываю косоньки.

Воспитатель отдает расческу ребенку и предлагает ему причесаться самостоятельно.

Расти, коса, до пояса.  
Не вырони ни волоса.  
Расти, косонька, до пят,  
Все волосоньки в ряд.



Педагог предлагает ребенку причесать кукол, помогает завязать куклам бантики. Играет вместе с ней и любуется опрятностью кукол и девочки:

—Какая у нас Светочка красивая, добрая, ласковая девочка — как солнышко весной.

## **Дидактические игры «Веселый, грустный зубик».**

**Цель:** продолжать знакомить детей с правилами ухода за зубами. Развивать у детей самостоятельность, долговременную память. Воспитывать бережное отношение к зубам.

**Оборудование:** Муляж зубов: «Веселого», «Грустного», карточки с соответствующими рисунками: 1 карточка мальчик чистит зубы, 2-карточка ребенок открывает зубами крышку с бутылки.

### **Ход игры:**

Игра проводится с подгруппой детей (2-4 человека).

Воспитатель предлагает детям выбрать муляж «Веселого», «Грустного» зуба.

На столе раскладываются карточки с соответствующими рисунками.

Воспитатель предлагает разложить карточки, что полезно для зубов к «веселому», что вредно к «грустному» зубам.

## **«Вредно – полезно»**

**Цель:** сформировать представления у детей о вредных и полезных продуктах питания для наших зубов. Воспитывать желание употреблять в пищу только полезные для здоровья продукты.

**Оборудование:** Карточки с вредными и полезными продуктами.

### **Ход игры**

Игра проводится с подгруппой детей.

#### **1 вариант игры:**

Воспитатель предлагает детям разложить карточки на две группы: «вредно», «полезно» для зубов (1 карточка ребенок грызет орех, 2 карточка ребенок ест яблоко).

#### **2 вариант игры:**

Воспитатель предлагает детям разложить карточки на две группы: «вредно», «полезно» для зубов (1 карточка ребенок грызет орех, 2 карточка ребенок ест яблоко). А так же найти альтернативу предыдущей карточке (1 карточка ребенок разбивает орех молотком, 2 карточка ребенок ест яблоко).

## **«Помоги Карлсону»**

**Цель:** Закрепить знание последовательности процесса умывания, предметов туалета и их назначения. Развивать наблюдательность, любознательность.

**Оборудование:** Карточки с последовательностью процесса умывания, кукла Карлсон.

### **Ход игры**

Игра проводится с подгруппой детей.

Воспитатель объясняет детям, что в группу приходил злой волшебник и перепутал все карточки и предлагает помочь забывчивому Карлсону все разложить по порядку.

### «Почини расческу»

**Цель:** Формировать умения сличать и объединять предметы по признаку цвета. Способствовать развитию ощущений собственных движений. Развитие мелкой моторики рук. Воспитывать положительный настрой на совместную с взрослыми работу.

### Ход игры

Воспитатель предлагает детям причесать куклу, но обнаруживает, что у всех расчёсок сломаны зубчики. Детям необходимо выбрать из коробки прищепки одного с расчёсками цвета и «починить» расчёску. При этом прищепки играют роль зубцов.

**Воспитатель:** Ребята, отгадайте загадку.

Зубастая пила  
В лес густой пошла.  
Весь лес обходила –  
Ничего не спилила.

**Дети:** Это расчёска.

**Воспитатель:** молодцы. А у кого зубов много, но ничего не ест?

**Дети:** У расчёски.

**Воспитатель:** Расти коса до пояса,  
Не вырони ни волоса.  
Расти, коса, до пят –  
Все волосоньки в ряд.

По показу воспитателя дети как бы воображаемую распущенную длинную косу, шевеля пальчиками сверху вниз сначала справа, затем слева.

Расти, коса, не путайся.

Маму, дочка, слушайся.

*Дети грозят пальчиками.*

### Консультация для родителей «О здоровье всерьез».

**Здоровье** - основное условие, определяющее современное физическое и нервно-психическое развитие малыша, фундамент его дальнейшего благополучия.

Одним из важнейших факторов, безусловно влияющих на состояние здоровья и психического развития ребенка, является физиологически целесообразный режим дня. У ребенка в течение дня должно быть достаточно времени для сна, отдыха, игры.

Необходимо соблюдать постоянные интервалы между приемами пищи, отводить время дня ежедневных прогулок, менять виды деятельности.

Необходимым фактором всей оздоровительной работы является закаливание, как в повседневной жизни, так и в процессе проведения специальных воздушных и водных процедур. Элементы закаливания в повседневной жизни - это мытье рук до локтя, умывание и специальные водные процедуры, доступные в домашних условиях, - обливание ног прохладной водой.

Попеременно ноги малыша можно обливать теплой (28-30 °С) и прохладной (18-20 °С) водой. Важно помнить общее правило для всех видов закаливания в теплое время года при условии полного здоровья ребенка (отсутствие кашля, насморка и др.); температура воздуха в комнате - не ниже 23 °С; во время процедуры ребенок не должен бояться. Эффективным средством закаливания является купание в водоемах (в реке, на озере). Для правильного развития малыша необходимо сбалансированное полноценное питание: соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:4. Пища для детей - не только источник энергии для восстановления энергозатрат организма, но и пластический материал, необходимый для роста и формирования органов и тканей.

Мальшу необходимы белки как растительного, так и животного происхождения (мясо, птица, молочные продукты, рыба). Желательно не поощрять избирательность в еде, учить есть его самостоятельно, тщательно пережевывать пищу, пользоваться ложкой, салфеткой, быть опрятным. Родителям следует знать простое, но важное правило: нельзя кормить ребенка во время прогулки. Это снижает аппетит, может вызвать желудочно-кишечные инфекции и другие болезни «грязных рук».

Родителям необходимо ежедневно гулять с ребенком. Это является средством закаливания и дает возможность удовлетворить физиологическую потребность в движении. Родителям нужно знать, что двигательная активность в чрезмерном объеме так же вредна, как и ее недостаток, поэтому, играя с малышом, нельзя забывать об отдыхе. Родителям необходимо проводить утреннюю гимнастику из 4-6 упражнений.

Детям до трехлетнего возраста телепередачи смотреть не следует, а детскую передачу смотреть не более 10-12 минут.

Воспитание здорового, разносторонне развитого ребенка требует большого внимания со стороны родителей.

### **Анкета для родителей «О здоровье всерьез»**

Ответьте, пожалуйста, на вопросы (нужное подчеркнуть).

1. Часто ли болеет Ваш ребенок!
  - а) Да;
  - б) нет.
2. Каковы причины болезней Вашего ребенка?

- а) Недостаточное физическое воспитание в детском саду;
  - б) недостаточное физическое воспитание в семье;
  - в) наследственность, предрасположенность.
3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно определить, правильно ли развивается Ваш ребенок?
- а) Да;
  - б) нет;
  - в) частично.
4. На что необходимо обращать первостепенное внимание в семье и детском саду?
- а) Соблюдение режима дня;
  - б) рациональное и калорийное питание;

### **Список используемой литературы**

1. Дыбина О.В. «Неизведанное рядом» Москва 2001 Творческий центр и Сфера
2. Лыкова И. А. «Дидактические игры» Москва 2001 Творческий центр и Сфера
3. Чермашенцева О.В. «Основы безопасного поведения дошкольников». Волгоград 2010 Учитель.
4. Зеленова Н.Г. «Мы живем в России». Москва 2007. Творческий центр и Сфера.
5. Алябьева Е.А. «Тематические дни и недели в детском саду». Москва 2007 Творческий центр и Сфера
6. Дошкольное образование №14. 2004 год.
7. Карпухина Н.А. «Конспекты занятий детского сада». Воронеж 2009

Проект по формированию валеологических представлений  
для детей шестого года жизни

# "КОСТЯ-КОСТОЧКИН"



*г. Мегюн*

## **Актуальность**

Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Здоровье населения России находится в опасности. В последние годы негативные процессы стали угрожать существованию нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкие ухудшения. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

Умение правильно держать свое тело не только делает фигуру стройной и красивой, но имеет большое значение для здоровья. У людей с хорошей осанкой внутренние органы находятся в правильном положении. Сердце, легкие, печень, желудок, кишечник и другие хорошо снабжаются кислородом и кровью. Движения выполняются свободно, без лишнего напряжения.

Отсюда вытекает важная проблема, как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.

**Тип проекта:** творческо-информационный.

**Сроки реализации:** долгосрочный (годовой)

**Участники проекта:** дети старшего дошкольного возраста, родители воспитанников, воспитатели группы, педагоги дополнительного образования (инструктор АФК, инструктор ФИЗО, ИЗО)

**Цель проекта:** познакомить детей со строением и значением скелета, и потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Формирование у детей 5-6 лет элементарных представлений о человеческом организме; о том, что полезно, а что вредно для организма - скелета.
2. Развитие представлений о строение человеческого тела - скелете (рассмотреть настоящие кости, познакомиться с их некоторыми свойствами; методом самообследования выяснить, сколько костей входит в состав отдельных частей скелета; понять значение отдельных элементов скелета; для осуществления сенсорного воспитания развивать способность анализировать свои тактильные и мышечные ощущения.)
3. Воспитание любви к себе, своему телу, потребности в здоровом образе жизни.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

- ❖ научатся находить, называть части скелета и показывать их на собственном теле;
- ❖ будут соблюдать правильную осанку при ходьбе, сидя и т.д.;
- ❖ научатся сохранять хорошее настроение;
- ❖ сформируется желание заниматься физкультурой, принимать закаливающие процедуры;



- ❖ сформируется негативное отношение к вредным привычкам;
- ❖ дети узнают больше о строении скелета, здоровом образе жизни;
- ❖ сформируются навыки исследовательской деятельности, повысится познавательная активность, самостоятельность, желание работать в коллективе.

### **1 ЭТАП. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ:**

Довести до участников проекта важность данной проблемы (индивидуальные беседы и объявление родителям, встреча педагогов за круглым столом).

Подобрать и изучить методическую литературу по данной теме.

Подобрать консультации для родителей.

### **2 ЭТАП. РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА:**

1. Довести до участников проекта важность данной проблемы.
2. Подобрать методическую, научно-популярную и художественную литературу, иллюстративный материал по данной теме.
3. Изготовить коллажи «вредные и полезные продукты», «продукты, содержащие кальций»
4. Папку «сравни скелет животных со скелетом человека», плакат «алфавит телодвижений», организовать выставку «натур-продукты, содержащие кальций и другие полезные вещества для нашего скелета»
5. Подобрать материал для развития двигательной активности детей, и физического развития.
6. Составить перспективный план мероприятий.

### 3 ЭТАП. Реализация проекта

Раздел программы	Формы и методы работы
Игровая деятельность	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры и упражнения:</b></p> <p>1. «Назови части скелет»  <b>Цель:</b> Закрепить названия частей скелета ( Череп, грудная клетка, Верхние конечности, нижние конечности, позвоночник)</p> <p>2. «Собери скелет человека»  <b>Цель:</b> закрепить строение скелета</p> <p>3. «Алфавит телодвижений»  <b>Цель:</b> с помощью увеличения двигательной активности осуществлять коррекцию развития речи, физического развития, а также способствовать обучению грамоте</p> <p>4. «Назови самую маленькую кость»  <b>Цель:</b> закрепить знания о том, что самая маленькая косточка находится в ухе, а самая большая это бедренная кость.</p> <p>5. «Что было бы, если бы...»  <b>Цель:</b> Развитие логического мышления, воображения, учить устанавливать простейшие причинно следственные связи и отношения.</p> <p>6. «Полезная и вредная еда»  <b>Цель:</b> закрепить знания о полезной и вредной еде – пище.</p>
Познавательное развитие	<p style="text-align: center;"><b>Занятие:</b>  <b>«Знакомство с человеком»</b></p> <p><b>Цель:</b> познакомить детей со строением и назначением скелета.</p> <p><b>Программные задачи:</b>1) рассмотреть настоящие кости, познакомить с их некоторыми свойствами; 2) методом самообследования выяснить, сколько костей входит в состав отдельных частей скелета;3)понять значение отдельных элементов скелета; 4)продолжать формировать представление о том, что любые знания человек может приобрести самостоятельно путем наблюдения реальных объектов, явлений и событий.</p>

<p><b>Художественная литература</b></p>	<p>Занятие по блокам:  Блок 1-рассматривание костей животных.  Блок 2-рассматривание своих костей.  Блок 3-самоопследование руки.  Блок 4-самоопследоване черепа.  Блок 5-обследование грудной клетки.  Блок 6-опследование таза.  Блок 7-самоопследование ног.  Блок 8-моделирование скелета.  <b>Интегрированное занятие (валеология и рисование)</b>  «Человек в движении»  <b>Программное содержание:</b> учить рисовать человека в движении, соотнося части тела. Закреплять знания о строении человека и его скелета, частей тела.  Развивать мелкую моторику рук, праксис.  Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.  <b>Беседы:</b>  «Какой я?» (На кого похож, чем отличаюсь от других, что люблю, чем хочу заниматься)  Цель: Закрепить знания о самом себе.  «Части тела?» (Из чего я состою? почему я двигаюсь? Какие бывают люди? Опора и двигатели нашего организма? Скелет и мышечная система организма? Правила первой помощи при повреждении.)  Цель: Закрепить знания о частях тела.  «Пейте, дети, молоко, будете здоровы»  <b>Цель:</b> Заложить основы знаний о здоровом питании.  А.Барто (я расту. Придумываю сны, мы с Тamarой санитары,)  С.Михайлков (Прививка, отрывки из произведений про дядю Стёпу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания, лечения людей.)  К.Чуковский(Айболит.)  Загадки, считалки, пословицы и поговорки о продуктах питания и о здоровом образе жизни.  Цель: Прививать здоровый образ жизни посредством художественной литературы.</p>
---	--

<p><b>Физическое воспитание</b></p>	<p>Разучивание точечного массажа, самомассажа, пальчиковые гимнастики. Цель: привитие здорового жизни у детей дошкольного возраста.</p>
<p><b>Работа с родителями</b></p>	<p><b>Консультации:</b> «Здоровье детей», «Продукты содержащие кальций», «Ребёнок растёт», «Утренняя гимнастика»,</p>
<p><b>Продуктивная деятельность</b></p>	<p>Изготовление коллажей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скелет животных;</li> <li>• полезная и вредная еда;</li> <li>• продукты содержащие кальций;</li> <li>• выставка натур. продуктов содержащих кальций.</li> </ul>

#### **4 ЭТАП. Презентация проекта**

- ❖ **Выставка:** «Тело человека» (поделки детей и родителей, коллажи).
- ❖ **Музыкально-спортивное развлечение:** «Путешествие в страну спорта и здоровья»
- ❖ **Видеоролик:** «Костя-Косточкин».

**Дидактические игры  
«Назови части скелета»**

**Цель:** закрепить названия частей скелета (череп, верхние конечности, нижние конечности, позвоночник и т. д.)

**Демонстрационный материал:** модель скелета

**Ход игры**

Перед детьми модель скелета, показывая на различные части скелета, дети закрепляют их названия (череп, верхние – нижние конечности и т. д.)

**«Полезная и вредная еда»**

**Цель:** закрепить знания о вредной и полезной еде.

**Демонстрационный материал:** карточки с изображением продуктов питания (вредные, полезные для организма - скелета человека)

Скоро ты подрастешь, и будешь помогать маме готовить обед для вашей семьи. Все знают, что вкусные блюда готовят только из полезных продуктов. Ну а теперь давай запоминать, что является полезной едой, а что нет, а наша игра «Полезная и вредная еда» тебе в этом помогут. Дети, беря карточки с изображением продуктов, рассматривают их, называют и объясняют к какой группе они относятся т.е. они полезны для организма человека (скелета) или нет

**«Тело человека»**

**Цель:** закрепить названия частей тела человека.

**Демонстрационный материал:** схема тела человека, карточки с названиями частей тела.

**Ход игры:**

Каждая часть человеческого тела имеет свое название, и наверняка ты уже знаком со многими из них. Предлагаем тебе проверить свои знания и сыграть в познавательную игру для детей «Тело человека»! Игра состоит из трёх заданий разного уровня сложности. Ложи таблички с соответствующими названиями на пустые ячейки рядом со стрелками, и, если все ответы будут верными, ты перейдёшь к следующему уровню.

**«Опасно не опасно»**

**Программное содержание:** учить детей отличать опасные для жизни ситуации, грозящие их здоровью и здоровью окружающих, от неопасных; уметь предвидеть и предупредить результаты возможного развития ситуации. Закреплять и соблюдать правила безопасного поведения в различных ситуациях.

Развивать охранительное самосознание. Воспитывать чувство взаимопомощи.

**Игровая задача:** определить степень угрозы предлагаемой ситуации для жизни и здоровья. Определить, какая из описанных ситуаций представляет угрозу для здоровья. Поднять нужную карточку в зависимости от степени опасности. Правильно разложить дидактические картинки.

**Правила игры:** дети не должны мешать друг другу слушать, и отвечать, при необходимости могут дополнять ответы товарищей, но не подглядывать, не подсказывать и не пользоваться подсказкой.

**Демонстрационный материал:** набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций, карточек разных цветов в зависимости от вариантов игры.

#### **Ход игры:**

1. Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, и белую, если ее нет.

2. Ребята внимательно рассматривают дидактические картинки, которые показывает воспитатель, затем поднимают красную карточку, если есть угроза для жизни и здоровья; желтую карточку - когда опасность может возникнуть при определенном поведении; синюю - если опасности нет. При этом в каждом случае объясняют свое решение.

3. Воспитатель предлагает детям самостоятельно поработать дидактическими картинками; под красную карточку надо положить картинки с изображением опасных для жизни ситуаций, под белую - с изображением неопасных ситуаций. Ребята объясняют выбор.

### **Стихи для детей о здоровье и здоровом образе жизни.**

#### **О здоровье.**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья,  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать,  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда,  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

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!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить

\*\*\*

### **Закалка.**

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.

### **Занятие**

#### **«Знакомство с человеком»**

**Программное содержание:** дать элементарные знания о человеке как разумном существе и части природы. Формировать представления у дошкольников о строении человека. Продолжать учить лепить фигуру человека, последовательно выполняя все этапы работы. Развивать память, мышление. Воспитывать интерес к самопознанию.

#### **Примерный ход занятия:**

**Воспитатель** говорит детям; «Ребята, на нашей планете так много живых существ, что всех их невозможно пересчитать. Давайте попробуем назвать те живые организмы, которые мы знаем» (дети называют известные им живые организмы). «Растения, насекомые, звери и птицы, названные вами, - это живая часть природы. Почему мы называем их живыми? (все животные и растения рождаются, питаются, дышат, растут, передвигаются, поэтому их называют живыми).

Вы перечислили много живых существ, но сегодня мы поговорим об одном удивительно интересном существе. Отгадайте загадку про него:

«На земле он всех умней,  
потому что всех сильней» (человек).

Человек, как и все живое, двигается, растет, питается и дышит. Вес люди чем-то похожи, в чем-то различны. Посмотрите друг на друга (на своего соседа справа и слева, найдите сходство в них). У всех есть голова, руки, ноги, глаза, уши, нос и т.д. Чем же тогда люди отличаются друг от друга? (цвет волос, рост, возрастная и половая дифференциация). Ребята, посмотрите, к нам на занятия пришел веселый человек Петрушка. Наверное, он что-то хочет нам рассказать».

**Петрушка:** «Я пришел к вам с моими друзьями: ежиком и черепахой.

Как вы думаете, зачем ежу иголки, а черепахе панцирь?» (они защищаются с помощью иголок и панциря). А что защищает человека? Есть ли у него защита? Давайте посмотрим на картинку с изображением древнего рыцаря в доспехах.

Голову рыцаря защищает шлем, туловище кольчуга, ноги и руки в железных латах.

А теперь посмотрите на картинку, изображающую скелет человека и сравните его с рыцарем. Череп человека, как прочный шлем, защищает наш мозг, позвоночник оберегает спиной мозг, грудная клетка защищает наше сердце и легкие.

Без остальных частей скелета человеку тоже не обойтись. А сейчас давайте представим себе человека без скелета, на что он похож? (на медузу).

Без скелета мы не сможем стоять, ходить, даже руки не сможем поднять. Скелет - наша опора и защита. У детей кости гибкие и неокрепшие. У людей, занимающихся спортом, кости становятся прочными и мощными.

Педагог объясняет детям, что важнейшее значение для красоты тела и здоровья имеет осанка. Неправильная осанка делает человека некрасивым, затруднит работу сердца и легких. Некоторые люди не следят за собой, сутулятся (когда сидят за столом, читают или рисуют), ходят сгорбившись, шаркая ногами, опустив голову.

Можно провести с детьми тренинг. Предложите им встать в круг и подчеркнута изобразить плохую осанку: живот вперед, спина сгорблена, ноги слегка согнуты в коленях, руки висят как плети. Здесь уместно посмеяться над собой и над другими, обсудить, как это некрасиво и неспортивно. А теперь попросите всех выпрямиться и продемонстрировать красивую осанку, запомнить это положение и стараться всегда (и при ходьбе, и сидя) следить, чтобы спина была прямая, и гордо держать голову.

Петрушка с ежом и черепахой прощаются с детьми и уходят. Воспитатель предлагает ребятам послушать стихотворение Баруздина С. «Руки»:

«Немало живности земной живет по белу свету  
И как замечено не мной, у каждой есть приметы.  
У льва большая голова и внешность не простая  
И все же я смотрю на льва: «Чего-то не хватает!»  
Куда же любопытен слон! Он симпатичный малый,  
Слон хоботом своим силен, но только им, пожалуй!  
Другое дело пеликан. Он, правда, плохо скроен,  
Зато он житель дальних стран, да и на вид он скромн.  
Но вот не рвется он летать, почистить клювом крылья.  
И вновь бросается глотать рыбешку в изобилии.  
Короче говоря, не хвост, не крылья и не тело,  
И даже не жирафий рост решают в жизни дело.  
Немало есть зверей вокруг, у всех свои приметы.  
Но нет у них обычных рук, а значит дела нету.  
Кого, к примеру, ни возьми: не могут зверь иль птица  
Как человек трудиться».

В этом заключается отличие человека от животных: он может трудиться. С помощью обычных рук человек способен возводить высотные дома,



создавать великолепные произведения искусства, водить машины, поезда, самолеты.

Эти руки могут садить растения, ухаживать за животными и еще много-много чего могут делать человеческие руки. А вот зачем человеку рот'?

Рот очень важный орган. С его помощью люди могут не только есть и пить, но и передавать друг другу различную информацию, могут общаться. Это самое важное отличие человека от животного. Человек способен говорить и думать, он существо разумное.

Мы с вами отметили, что живые существа способны двигаться. С помощью чего человек может перемещаться в пространстве? У человека две ноги, а у животных четыре. Вот вам и еще одно отличие от животного. Ноги у человека длинные, крепкие, они удерживают и передвигают тело человека. С их помощью мы можем ходить, пинать мяч, играть в догонялки, прыгать и т.д. Человек, как и все живое, не может жить без движения.

Физкультурная минутка:

«Мы на них стоим и пляшем.

Ну а если им прикажем\*

Нас они бегом несут.

Подскажи, как их зовут?» (ноги).

Дети выполняют команды воспитателя; «прыжки», «встали», «прыгаем на правой ноге», «стоим на левой ноге», «маршируем на месте», «бегаем».

В конце занятия воспитатель дает детям следующее задание: слепить человека, дать ему имя и поместить своих человечков на выставку.

### **Конспект интегрированного занятия по рисованию и валеологии «Человек в движении»**

**Программное содержание:** Учить рисовать человека в движении соотнося части тела. Закреплять знания о строении человека его скелета, частей тела. Развивать мелкую моторику рук, пространственный праксис. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Стимулирующий материал:** альбомные листы, краски, гуашь, кисти №6, простой карандаш.

**Предварительная работа:** рисование человека, раскрашивание, беседа, рассматривание иллюстраций.

**Словарь:** Скелет, волейболист, фигурист, футболист, лыжник.

#### **Ход занятия:**

**Педагог изо:** Сегодня мы с вами будем рисовать человека в движении. Дети мы живём с вами в городе Мегионе. В городе живет очень много разных людей. Люди бывают высокие и маленькие, старые и молодые. Что есть у человека? (Голова, 2 руки, 2 ноги, туловище, спина). **(СЛАЙД фигуры человека)**

Как, одним словом называется это всё? (тело).



Правильно это тело. Какие части тела помогают двигаться? (руки, ноги)

Человек двигается за счёт того, что у него есть суставы и кости, поэтому руки и ноги сгибаются.

**Воспитатель:** - Ребята, давайте вспомним, что находится внутри тела? (Скелет) Назовите основные части скелета?

Для чего нужен скелет? (Защищать внутренние органы). Давайте вспомним и назовём основные части скелета?

(грудная клетка позвоночник). Да скелет держит наше тело, как вешалка держит рубашку, так наш скелет держит тело.

Как, вы, думаете, наш скелет подвижен или нет? (Правильно подвижен, он принимает ту форму позы, которую принял человек). **Слайды.**

Какие правила о профилактики здоровья вы знаете? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Заниматься спортом)

**Педагог изо:** Какие виды спорта, вы знаете? Дети показывают, я отгадываю.

Вы, сказали, что скелет подвижен и принимает ту позу, которую принимает человек. Давайте посмотрим, как выглядит скелет в движении, когда человек занимается спортом.

Рассматриваем **слайды** о спорте лыжника:

Посмотрите, как двигается лыжник, где у него правая нога, рука? А левая нога и рука сзади. **ВОЛЕЙБОЛИСТ:**

Когда человек подпрыгивает и кидает мяч в корзину его тело вытягивается как струна. Руки вверху, а ноги вытянуты. **ФИГУРИСТКА:**

Она стоит на одной ноге, правая нога поднята назад, левая рука вверху, а правая внизу откинута назад.

А теперь подумайте и выберите, кто какой вид спорта будет рисовать. Не забывайте, как правильно надо сидеть. Дети рисуют.

**Итог:** Скажи, Алеша, кого ты нарисовал? (волейболиста)

Почему, вы, думаете, что он нарисован волейболиста, фигуристку, лыжника.




Теперь вы, знаете, чтобы быть здоровым надо заниматься спортом, беречь своё здоровье.

### **Консультация для родителей. Профилактика нарушения осанки у детей.**

Основным средством профилактики нарушения осанки является правильная организация статико-динамического режима, который включает в себя полный спектр ситуаций, связанных с регулированием нагрузок на опорно-двигательный аппарат (ОДА) ребёнка. По направленности эти воздействия могут\*иметь как повреждающий характер (например, длительное нахождение в неправильных статических позах), так и лечебный (физическая культура и специальная гимнастика).

#### **Правильный статико-динамический режим предполагает соблюдение следующих условий:**

- ❖ Постель ребёнка должна быть полужёсткой, ровной, устойчивой, с невысокой, лучше ортопедической подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе. Желательно приучать ребёнка спать на спине или на боку, но не свернувшись «калачиком».
- ❖ Приходя из школы, ребёнок после обеда должен лечь и отдохнуть 1-1,5 часа для того, чтобы нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положений обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках.
- ❖ Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 25 минут.
- ❖ Ребёнок должен ежедневно заниматься оздоровительной или
- ❖ специальной гимнастикой. Минимальная продолжительность занятий -20 минут, оптимальная 30 минут.
- ❖ Необходимо правильно организовать детское рабочее место, в домашних условиях (детская мебель должна соответствовать возрасту ребёнка, освещение должно быть рассеянным и достаточным).
- ❖ Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:
  - высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребёнка до поверхности стола бала около 30 см. Это легко проверить путём простого теста: если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза;
  - высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90°;
  - желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом режиме.

 Необходимо научить ребёнка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения, рисования и т.д., под контролем педагогов и родителей. Правильная симметричная установка различных частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп:

- стопы в опоре на полу или на скамейке;
- колени над стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым или небольшим тупым углом);
- равномерная опора на обе половины таза;
- между грудью и столом - расстояние от 1 до 2 см;
- предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи симметричны;
- голова немного наклонена вперёд, расстояние от глаз до стола около 30 см;

- ❖ Нужно постоянно бороться с порочными позами. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме - когда левая рука свешана со стола, или косое положение таза - когда ребёнок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене; эти и другие порочные позы приводят к нарушениям осанки
- ❖ Нужно освободить ослабленного ребёнка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статичной позой.
- ❖ Ребёнок должен получать правильное и сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро- и микроэлементов. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Журнал «Воспитатель ДОУ» №6/2010
2. Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Конспекты занятий в старшей группе д/с Познавательное развитие. Воронеж 2004г.
3. Иванова А.И. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в д/с Человек Москва 2005г.
4. Самая первая энциклопедия. Москва РОСМЭН 2010
5. Журнал «Здоровье детей» №3 2006г.
6. Фисенко М.А. ОБЖ Подготовительная группа 1 часть. Волгоград 2005г.
7. Журавлева В.Н. Проектная деятельность старших дошкольников. Волгоград 2009г.
8. Интернет-сайты.

Проект по формированию валеологических представлений  
для детей седьмого года жизни:



**"Органы внутри нас очень важны,  
органы внутри нас очень нужны"**



г. Мегион

## АКТУАЛЬНОСТЬ

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни является актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста.

Для человека естественно не болеть и быть здоровым. В природе всё живое рождается слабым, а потом крепнет. И только у человека часто бывает наоборот. Рождаясь здоровым, он всё больше болеет, слабеет, подвергаясь вредным влияниям социума. Человек, как природная сущность, наделённая разумом, может воздействовать на своё здоровье с помощью специальных мероприятий. Но без знания механизмов этого воздействия сделать всё правильно очень трудно.

Каждый малыш хочет вырасти здоровым и красивым. Для этого он должен знать, как он «устроен», что ему полезно, что вредно, что для сохранения и укрепления здоровья нужно делать, а чего нельзя.

У детей нет необходимого запаса знаний, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, с уважением и вниманием, что от состояния здоровья зависит полноценность жизни человека.

Наш проект поможет ребёнку лучше узнать себя, свой организм. Научиться бережно относиться к себе, своему здоровью. Появится способность совершенствовать своё нравственное сознание, выстраивать своё поведение так, чтобы не быть предрасположенным к нездоровому образу жизни, а получать удовлетворение от своей умелости, ловкости, всегда стремиться укреплять своё здоровье и относиться к этому осознанно.

**Тип проекта:** групповой, информационно-практический

**Сроки реализации:** долгосрочный (1 год),

**Участники проекта:** дети группы компенсирующей направленности с нарушением ОДА, родители воспитанников, воспитатели группы, инструктор АФК, музыкальный руководитель.

**Цель проекта:** создание целостного представления у детей о внутренних органах человека и их назначении.

### Задачи:

1. Сформировать у детей представление и понятие о внутренних органах: сердце, лёгких, желудке, печени, почках, мозге, скелете, мышцах.
2. Знать назначение каждого органа и где он находится внутри человека.
3. Научить ребёнка «слушать» и «слышать» свой организм.
4. Дать знания, как сохранить внутренние органы здоровыми.
5. Формировать потребность в физическом и нравственном

самосовершенствовании.

6. Развивать умения и навыки анализировать результаты опытов, делать выводы, умозаключения проводимой работы.

### **Предполагаемый результат:**

- научатся находить и узнавать на анатомическом атласе внутренние органы человека и показывать их на собственном теле;
- овладеют гигиеническими навыками с целью сохранения здоровья внутренних органов;
- будут соблюдать правила поведения при приёме пищи;
- научатся сохранять хорошее настроение;
- сформируется желание заниматься физкультурой, принимать закаливающие процедуры;
- будет отсутствовать страх перед человеком в белом халате;
- сформируется негативное отношение к вредным привычкам;
- дети узнают больше о своем организме, об окружающем мире;
- сформируются навыки исследовательской деятельности, повысится познавательная активность, самостоятельность, желание работать в коллективе.

### **I Этап**

#### **Подготовительный:**

1. Довести до участников проекта важность данной проблемы (индивидуальные беседы и объявление родителям, встреча педагогов за круглым столом).
2. Подобрать и изучить методическую литературу по данной теме.
3. Подобрать консультации для родителей.

### **II Этап**

#### **Разработка проекта.**

1. Составить план реализации проекта.
2. Разработать конспекты занятий для детей, консультации и памятки для родителей.
3. Подобрать и изготовить дидактические игры и пособия для детей.
4. Подобрать материал для экспериментальной деятельности
5. Подобрать материал для изобразительной и продуктивной деятельности.
6. Оформить «Дневничок - здоровячок» на каждого ребёнка.

### **III Этап**

#### **Реализация проекта:**

### Формы реализации:

1. Занятия по познавательной деятельности.
2. Беседы с детьми и родителями.
3. Игровая деятельность.
4. Выполнение работ по изобразительной деятельности и ручному труду.
5. Выполнение коллажей.
6. Выставка детского творчества.
7. Проведение развлечения.

### Основные средства:

1. Информирование родителей о задачах и содержании проекта.
2. Вовлечение родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребёнком творчества.
3. Подготовка оборудования, материалов и инструментов.
4. Обогащение предметно - развивающей среды.
5. Включение детских работ в эстетически развивающую среду, окружающую детей.
6. Проведение выставок детского и взрослого творчества.

Образовательная деятельность: «Познание»			
	Содержание	Программное содержание	Сроки выполнения
1.	<b>Внешнее строение человека</b>	<b>Программные задачи:</b> 1) учить различать понятия «часть тела» и «орган»; 2) уточнить с помощью опытов, для чего нужны те или иные органы; 3) тренировать способность приобретать знания путем наблюдения и экспериментирования; 4) формировать умение проводить эксперименты, объектом которых является человек; 5) пополнить словарь детей терминами «часть тела», «орган», «кожный покров», «веки».	Сентябрь
2.	<b>Скелет</b>	<b>Программные задачи:</b>	Октябрь



		<p>Познакомить детей с функцией скелета;</p> <p>через познание себя, частей своего тела воспитывать уважение и бережное отношение к себе; учить ощущать и чувствовать процесс движения любой части тела.</p>	
3.	<b>Мышцы</b>	<p><b>Программные задачи:</b></p> <p>Познакомить с функцией мышц;</p> <p>воспитывать уважение и бережное отношение к себе через познание себя, частей своего тела.</p>	Ноябрь
4.	<b>"Что может делать мой мозг?"</b>	<p><b>Программные задачи:</b></p> <p>закрепить и расширить представления о том, что всё, что они могут делать, они могут делать только благодаря тому, что у нас есть чудо-мозг. Вызвать чувство восхищения работой своего организма. Воспитывать любовь к своему организму.</p>	Декабрь
5.	<b>Сердце и сосуды</b> (познавательное занятие)	<p><b>Программные задачи:</b></p> <p>Познакомить детей с понятиями «кровь», «сердце», «сосуды», «пульс»;</p> <p>развивать любознательность;</p> <p>формировать способность анализировать результаты опытов.</p>	Декабрь
6.	<b>Как устроена дыхательная система?</b>	<p><b>Программные задачи:</b></p> <p>Дать детям первичные представления об органах дыхания; отметить их большое значение для человека; подвести к пониманию</p>	Январь

		<p>значения бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними;</p> <p>расширить кругозор детей, пополнить их словарный запас (ноздри, дыхательная трубка, грудная клетка, ребра).</p>	
7.	<p><b>Как работает дыхательная система?</b> (познавательное занятие)</p>	<p><b>Программные задачи:</b> Расширить представления о строении и функционировании дыхательной системы;</p> <p>продолжить формировать способность анализировать результаты наблюдений и эксперимента.</p>	Январь
8.	<p><b>Об удивительных превращениях пищи внутри нас</b></p>	<p><b>Программные задачи:</b> Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами, показать важность выполняемой каждым отделом работы;</p> <p>учить детей понимать организм, его потребность; установить связь между сердечно-сосудистой системой и пищеварением.</p>	Февраль
9.	<p><b>Очистительная система (печень, кишечник, почки)</b></p>	<p><b>Программные задачи:</b> Дать первоначальное представление о работе печени, кишечнике и почках, их расположение внутри человека;</p> <p>побуждать детей к высказыванию;</p> <p>расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;</p> <p>воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.</p>	Март

Образовательная деятельность: «Коммуникация»		
№	Содержание	Сроки выполнения
1.	Составление рассказов, сказок о внутренних органах человека	В течение года
2.	Выполнение заданий в «Дневничках-здоровячках»	

Образовательная деятельность: «Чтение художественной литературы»		
№	Содержание	Сроки выполнения
1.	«Моя первая книга о человеке» М. Лукьянов	В течение года
2.	«Внутренние органы человека» С.А.Козлова	
3.	Детская энциклопедия	
4.	Загадывание загадок о внутренних органах	
5.	Стихи, кроссворды	
6.	Дыхательная гимнастика (предусмотренная в режиме дня)	
7.	«Мой замечательный нос» Э. Мошковская	
8.	«Зачем носик малышам?» Ю. Прокопович	
9.	«Чей нос лучше?» В. Бианки	
10.	«Ящуркин нос» Н. Сладков	
11.	Я. Аким, «Мыло».	
12.	«Замарашка» И. Демьянов	
13.	Самомассаж лица, шеи, массаж ладоней, ушных раковин, комплекс для оптимизации пищеварения (по А.С. Руденко)	
14.	«Маленький спортсмен» Е. Багрян	
15.	«Микроб» Л. В. Гаврючина	
16.	«Грипп» С. Михалков	

Образовательная деятельность: «Труд»			
№	Содержание	Программное содержание	Сроки выполнения
1.	Экскурсия в кабинет врача	<p><b>Цель:</b> пополнить имеющиеся у детей знания о работе врача.</p> <p><b>Программные задачи:</b></p> <p>1) сформировать представление о том, что при заболевании необходимо обращаться к</p>	Март

		<p>врачу;</p> <p>2) познакомить с простейшим оборудованием, которым пользуется врач;</p> <p>3) помочь побороть страх перед врачом.</p>	
2.	<p>Рассказ о профессиях врачей, которые лечат внутренние органы человека</p>	<p><b>Программные задачи:</b></p> <p>1) сформировать представление о том, что при заболевании необходимо обращаться к врачу;</p> <p>2) познакомить с простейшим оборудованием, которым пользуется врач;</p> <p>3) помочь побороть страх перед врачом.</p>	Март

<b>Образовательная деятельность: «Безопасность»</b>			
№	Содержание		Сроки выполнения
1.	<p><b>Гигиена дыхательной системы</b> (занятие по основам безопасности)</p>	<p><b>Программные задачи:</b></p> <p>1) расширить представления о строении органов дыхания;</p> <p>2) показать их значение для человека;</p> <p>3) подвести к пониманию необходимости бережного отношения к органам дыхания;</p> <p>4) научить правилам ухода за органами дыхания;</p> <p>5) расширять кругозор детей, пополнять их словарный запас («слизь», «эпидемия», «заразился»).</p>	Февраль
2.	<p><b>Сохрани своё здоровье</b></p>	<p><b>Программные задачи:</b></p> <p>1) учить самостоятельно следить за</p>	Март

		<p>своим здоровьем, знать не сложные приёмы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь;</p> <p>2) прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.</p>	
3.	<p><b>Проделки королевы Простуды</b></p>	<p><b>Программные задачи:</b></p> <p>1) формировать представление о здоровье, как одной из основных ценностей.</p> <p>2) расширять знания о профилактике простудных заболеваний.</p> <p>3) развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей.</p> <p>1) воспитывать понятия о здоровом образе жизни.</p>	Апрель
4.	<p><b>Беседа об опасности травм головы и спины (позвоночника).</b></p> <p><b>Рассказ о людях-инвалидах.</b></p>	<p><b>Программные задачи:</b></p> <p>1) довести до сознания детей, к чему может привести травма позвоночника, травма головы;</p> <p>2) обратить внимание детей на возможные последствия различных поступков (проказ, как для собственного здоровья, так и для здоровья окружающих и т.д.).</p> <p>3) воспитывать чувство сострадания, сочувствия к людям – инвалидам, вызвать желание им помочь.</p>	Май
5.	<p><b>Совместно с детьми разработать «Правила поведения для сохранения</b></p>	<p><b>Цель:</b> обобщить и конкретизировать полученные знания по разделу «Мозг и нервная</p>	Май

здоровья нервной системы »	система»	
----------------------------	----------	--

<b>Образовательная деятельность: «Социализация»</b>			
№	Содержание	Программное содержание	Сроки выполнения
1.	Сюжетно-ролевая игра «Больница»	Раскрытие смысла деятельности медицинского персонала. Формирование умения творчески развивать сюжет игры. Воспитание уважения профессиям врача, медсестры. Продолжать развивать содержание игр, самостоятельно организовать их. Способствовать укреплению игровых объединений. Учить согласовывать свои действия с действиями партнера.	В течение года.
3.	<i>Дид. игры:</i> <i>«Кто счастливый?»</i> <i>«Морской бой»</i> <i>«Анатомический фартук»</i> <b>Варианты игры:</b> <i>«Фартучек, фартучек! 1, 2, 3! Покажи, что у мальчиков (девочек есть внутри!)»</i> <i>«Чего не хватает?»</i> <i>«Что изменилось?»</i> <i>«Найди ошибку»</i>	<b>Цель игры:</b> дать представление о внутренних органах, их взаимном расположении. Учить проверять свои знания на практике, умение переживать чувство удивления. Уточнить знания детей о строении, жизнедеятельности, возможностях человеческого организма. Помочь глубже осознать жизненную ценность каждого органа, зависимость здоровой жизнедеятельности организма от различных объективных и субъективных факторов. Развивать память, внимание.	
4.	<b>Решение кроссвордов</b>	<b>Цели:</b> тренировать фонематический слух; совершенствовать звуковой анализ слова; развивать память,	

		<p>сообразительность, логическое мышление, пополнять словарный запас;</p> <p>развивать такие черты характера, как настойчивость, способность соотносить свои догадки с реальностью, выдвигать гипотезы, проверять их истинность, отказываться от них в случае несоответствия своего предположения объективным критериям.</p>	
5.	<p><b>П/и «Едем в зоопарк»</b></p>	<p><b>Цели игры:</b></p> <p>развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.</p> <p>Необходимый материал: обручи, стулья, мел.</p>	
6.	<p><b>П/и «Длинная скакалка»</b></p>	<p><b>Цели игры:</b></p> <p>улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.</p> <p>Необходимый материал: скакалка или длинная верёвка</p>	
7.	<p><b>П/и «Мастер мяча»</b></p>	<p><b>Цель игры:</b> укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.</p> <p>Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.</p>	

8.	<b>«Гимнастика для ежика»</b>	<b>Цель игры:</b> укрепление мышечного «корсета» позвоночника	
9.	<b>П/и «Заяц, елочки и мороз»</b>	<b>Цели игры:</b> тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции, координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.	
10.	<b>«Витамины А В С Д»</b>	<b>Цель игры:</b> закрепить знания детей, в каких продуктах есть витамины, необходимые для здоровья.	
11.	<b>«Перенос больного»</b>	<b>Цель игры:</b> Закрепить знания детей, как нужно вести при переломе костей, развивать ловкость, быстроту, гибкость в играх-эстафетах	
12.	<b>«Хорошо или плохо»</b>	<b>Цель игры:</b> закрепить знания о вредных и полезных поступках, которые ухудшают работу сердца, а какие – делают его здоровым.	
13.	<b>«Встань, как я»</b>	<b>Цель игры:</b> научить отличать правильную стойку от неправильной, подражать положению тела воспитателя	

<b>Образовательная деятельность: «Здоровье»</b>			
<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Сроки выполнения</b>
2.	<b>Осанка – красивая спинка</b>	<b>Программные задачи:</b> учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.	В течение года
3.	<b>Спорт – это здоровье</b>	<b>Программные задачи:</b> Закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде; учить	В течение года



		пантомимой изображать знакомые виды спорта; развивать знакомые виды спорта, желание заниматься спортом	
--	--	--	--

<b>Связь со специалистами</b>	
Физкультурные занятия	
№	Содержание
1.	Комплекс физических упражнений для исправления осанки
2.	Дыхательная гимнастика игрового характера
3.	<p><b>«Скелет»</b>  <b>Задачи:</b>  познакомить дошкольников с функцией скелета;  через познание себя, частей своего тела воспитывать уважение и бережное отношение к себе;  учить ощущать и чувствовать процесс движения любой части тела;  упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, гибкость в играх-эстафетах</p>
4.	<p><b>«Мышцы»</b>  <b>Задачи:</b> познакомить с функцией мышц; воспитывать уважение и бережное отношение к себе через познание себя, частей своего тела;  Научить правильному порядку выполнения общеразвивающих упражнений;  учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела;  упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, силу в играх-эстафетах.</p>
5.	<p><b>Интегрированное занятие</b>  <b>«Сердце я своё сберегу, сам себе я помогу»</b>  <b>Программное содержание:</b>  - закрепить знания о работе сердца человека;  - показать значение сердца и крови для жизни человека;  - формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы;  - упражнять в ведении мяча ногами, закрепить умение в ползании на животе и на спине;  - развивать силу, ловкость, скоростные качества;  - закрепить правила поведения, обеспечивающие сохранность здоровья сердечной мышцы;  - воспитывать осознанное отношение к сохранению и укреплению здоровья.</p>
6.	<b>«Здоровые лёгкие»</b>

	<b>Задачи:</b> познакомить с органами дыхания, функцией лёгких у человека; формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание; дать возможность самостоятельно принять решение по защите своего организма от вредного дыма.
7.	<b>«Зимние олимпийские игры»</b> <b>Задачи:</b> вызвать у детей радостное, бодрое настроение, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, поддерживать в детях спортивный дух, желание заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни.

<b>Работа с родителями</b>		
<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки выполнения</b>
1.	Консультация: «Чтобы легче дышать»	январь
2.	Советы на здоровье	сентябрь
3.	Измерение пульса у ребёнка по методу Н.Н.Ефименко	декабрь
4.	Методические рекомендации по работе с «Дневничком – здоровячком»	сентябрь
5.	Газета для родителей	ежеквартально
6.	Десять шагов на пути к здоровью ребёнка, или как сохранить сердце здоровым	декабрь
7.	Консультация: «Как выработать осанку у дошкольников»	октябрь

IV. Этап. Заключительный:

### **Презентация проекта**

1. Выставка дидактических игр.
2. Фотовыставка.
3. Театрализованное представление.
4. Сборник рассказов, загадок, кроссвордов о внутренних органах человека.

## Развивающие игры Путешествие в страну здоровья.

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

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

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

## Анатомический фартук

Варианты игры:

«Фартучек, фартучек! 1, 2, 3! Покажи, что у мальчиков(девочек есть внутри!)»

«Чего не хватает?»

«Что изменилось?»

«Найди ошибку»

**Цель игры:** дать представление о внутренних органах, их взаимном расположении. Учить проверять свои знания на практике, умение переживать чувство удивления. Уточнить знания детей о строении, жизнедеятельности, возможностях человеческого организма. Помочь глубже осознать жизненную ценность каждого органа, зависимость здоровой жизнедеятельности организма от различных объективных и субъективных факторов. Развивать память, внимание.



## Путешествие в страну здоровья.

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

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

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

### **Путешествие хлебного комочка.**

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

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

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

### **Что ты знаешь.**

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

**Оборудование:** мяч, поощрительные призы.

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

### **«Кто счастливый?»**

Дети берутся обеими руками за край простыни или небольшого покрывала, прижимают кулачки с зажатым покрывалом к подбородку и хорошо растягивают его. Ребята маленького роста становятся на подставки из спортивного или строительного набора. Педагог бросает на середину простыни перышко, дети дуют на него. На кого перышко упадет, тот счастливый. Игра повторяется до тех пор, пока дети не начинают баловаться. Обычно они трясут покрывало руками или прячутся под него.

### **«Морской бой»**

В широкий таз наливается вода. На воду спускают два или более бумажных корабликов. Дети дуют на них через трубочки от коктейля и стараются столкнуть друг с другом. Все ребята работают одновременно и, как могут, координируют свои действия. Подсчитывают количество столкновений, определяют победителей

## **Интегрированное занятие «Сердце я своё сберегу, сам себе я помогу».**

### **Программное содержание:**

- закрепить знания о работе сердца человека;
- показать значение сердца и крови для жизни человека;
- формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы;
- упражнять в ведении мяча ногами, закрепить умение в ползании на животе и на спине;
- закрепить правила поведения, обеспечивающие сохранность здоровья сердечной мышцы;
- развивать силу, ловкость, скоростные качества;
- воспитывать осознанное отношение к сохранению и укреплению здоровья.

### **Оборудование:**

рисунок сердца, мольберт, схема строения человека и кровеносной системы, фонограмма записей биения человеческого сердца, «улыбающиеся сердца» (по количеству детей), вырезанные из красной бумаги, квадратики (синие и красные), мячи (красные и синие), скамейка (2 шт.), корзина (4 шт.).

**Словарная работа:** кардиолог, артерия, вена, сосуды, пульс, стетоскоп.

### **Ход занятия**

**Воспитатель.** Ребята, я предлагаю послушать песенку, которая состоит всего из двух слов. Скажите, пожалуйста, вы когда-нибудь слышали такую песенку? (ответы детей). Правильно, это стучит так сердце человека. Так бьётся сердце у вашей мамы. Такую же песенку исполняет и сердце у каждого из вас. Вы её можете услышать в любую минуту.

- Как мы называем своё сердце? (Сердце – это мотор).
- Почему мы так его называем? Правильно, оно никогда не спит, всегда находится в движении. Услышать песенку сердца можно, если приложить ухо к груди товарища. (Слушают друг у друга). А почувствовать, как, сердце стучит, можно, если пощупать пульс на руке, шее или висках. (Показываю, а дети находят у себя). Врач кардиолог слушает сердце человека с помощью стетоскопа. Благодаря этому прибору кардиолог слышит твоё сердце и определяет, хорошо ли оно работает, не даёт ли сбоя и не нужно ли его подлечить. (Показываю стетоскоп, предлагаю послушать сердце стетоскопом).

А теперь посмотрите, как выглядит ваше сердце (показываю рисунок).

- На что похоже сердце? (ответы детей). Правильно, это мешочек размером с твой кулак. По мере того как человек растёт, увеличивается его сердце.

- Для чего нужно сердце человеку? (ответы детей). Конечно, сердце день и ночь перекачивает кровь. Клетки крови, как кораблики, везут кислород из лёгких и питательные вещества из желудка и кишечника по всем клеточкам нашего организма по артериям – красным сосудам. А забирают углекислый газ и вредные вещества, очищая их, проходя через печень и почки, вывозят, по синим сосудам – венам – к сердцу, обменивая их вновь на кислород и питательные вещества.

**Тренер Гантелькина.** Здравствуйте ребята! Я – тренер Гантелькина. Слышала, что вы говорили о сердце. А вы знаете, что физические упражнения тренирует мышцы нашего организма, делают их сильнее. Сердце – это тоже мышца. Давайте сердечную мышцу с вами потренируем. В колонну становись!

Дети вместе собирайтесь,

За здоровьем собирайтесь! (Ходьба обычная, 30 с).

Лыжи быстро мы возьмем

И на лыжах мы пойдем.

Воздухом чистым хотим мы дышать,

Сердце будем тренировать (Ходьба выпадами, 30 с).

Бегать будем веселее,

Мышца сердечная станет

сильнее. (Бег обычный, 1 мин).

Велосипед помчит нас вперед,

Здоровым будет детский народ. (Бег с высоким подниманием бедра, руки согнуты у груди, 30 с).

Бежим без страха очень смело,

В длину и высоту мы прыгаем умело. (Бег с преодолением препятствий, прыжки из обруча в обруч, через стойки, 30 с).

Речку, ребята, видим вдали,

Прощальный гудок подают корабли. (Дыхательное упражнение «Гудок корабля»)

Друг за другом по трапу нам надо пройти.

Теперь поплывем по реке, как корабли. (Ползание на животе по-пластунски, ходьба по ребристым доскам, 30 с).

На животе, потом на спине,

Сердце сильнее будет вдвойне. (Ползание на спине с отталкиванием ног, ходьба по ребристым доскам, 30 с).

А сейчас у нас игра,

Сердцу нравится она.  
Хоть футбол, хоть баскетбол,  
Сердце бьет болезням гол. (Ведение мяча ногой, 1 мин).

**Воспитатель.** Ребята, давайте снова найдём и пощупаем пульс на руке.  
- что вы заметили? (бьётся сильнее).

Правильно, сердце бьётся сильнее, когда мы занимаемся спортом или волнуемся, например, переживаем за свою команду.

**Тренер Гантелькина.** Внимание! Внимание!

Начинаем эстафетные соревнования! В эстафете принимают участие команды «Артерия» и «Вена». (Команды распределяются по двухцветным квадратикам).

### Игровые эстафеты

#### 1. «Кто быстрее?»

Две команды строятся с противоположных сторон зала. По команде тренера Гантелькиной дети бегут навстречу друг другу, стараясь занять место соперника. Побеждает команда, первой достигшая противоположной стороны зала и построившаяся в шеренгу.

#### 2. «Кто больше соберет мячей?»

Команды так же строятся с противоположных сторон зала. Перед ними по пустой корзине. По всему залу рассыпаны красные и сини мячи. По команде участники эстафеты собирают мячи своего цвета в свои корзины.

#### 3. «Кровяные паровозики»

Команды так же строятся с противоположных сторон зала. В начале шеренги стоит корзина с красными (синими) мячами — «артерия» («вена»), а с другой стороны шеренги помещают корзину без мячей. По сигналу участники команд передают по очереди мячи из первой корзины во вторую. Выигрывает та команда, которая быстрее передала мячи.

**Воспитатель.** Пощупаем пульс. Как сердце бьётся? (Быстро.) Почему? (Быстро двигались, волновались за команду)

**Тренер Гантелькина.** Сердце поработало, ему теперь надо обязательно отдохнуть. Давайте сделаем дыхательные упражнения.

«Сосна». И.п. — о.с., руки в стороны; 1 - вдох; 2-3 - наклон в сторону, продолжительный выдох; 4 — и.п., вдох (6 раз).

«Каша кипит». И.п.: лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе; 1 — набрать воздух в грудь; 2— перекачать воздух в живот; 3—6 — задержать дыхание; 7—8 — выдох маленькими порциями через рот.

**Тренер Гантелькина.** Молодцы ребята, вы очень старались и на сегодняшней тренировке и всегда тренируйте своё сердце и тогда вы будете здоровые всегда. До свидания, ребята, до новых встреч! (под весёлую музыку тренер Гантелькина уходит из зала)

**Воспитатель.** Но, а мы с вами поиграем в игру «Хорошо или плохо», если для сердца хорошо, вы поднимаете большой палец правой руки вверх, если для сердца плохо – вниз.

### Игра «Хорошо или плохое»

Лыжи, плаванье, поход,  
Люблю велосипедный спорт.  
Это, дети, хорошо или плохо?  
Сигарету я курю,  
Словно паровоз дымлю.  
Это, дети, хорошо или плохо?  
За здоровьем я слежу,  
На зарядку выхожу.  
Это, дети, хорошо или плохо?

Сплю, ребята, я полдня.  
Вы не трогайте меня!  
Это, дети, хорошо или плохо?  
По утрам я закаляюсь,  
Водой холодной обливаюсь.  
Это, дети, хорошо или плохо?  
Ем морковь и салат,  
Витамины кушать рад.  
Это, дети, хорошо или плохо?



Молодцы! Что может повредить сердцу? (Лень, переутомление, стрессы болезни, жирная пища.)

Какие вредные привычки? (Курение, алкоголь, переедание, наркотики.)

Что мы будем делать, чтоб сохранить сердце здоровым? (Правильно питаться, заниматься спортом, играть, радоваться, закаляться.)

А теперь прощупайте свой пульс, что вы заметили? Правильно, ребята, сердце успокоилось и работает обычно, спокойно.

**Воспитатель.** В заключение я хочу подарить каждому из вас значок и памятку здорового сердца, в которой записаны правила, соблюдая которые вы сохраните свое сердце здоровым:

1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте, играйте.
2. Обязательно отдыхайте днем и ночью.
3. Ешьте полезные продукты.
4. Если вы больны, лежите в постели столько времени, сколько назначил врач.

И тогда ваше сердце будет здоровым и сильным.

**Воспитатель.** (раздаёт ребятам памятки и значки здорового сердца). В колонну становись. (Дети с воспитателем уходят из зала в группу).



*Авторы: дети группы  
«Веселые ребята»*

### **СКАЗКА ПРО СЕРДЦЕ**



Жили-были в огромном царстве-государстве добрые друзья – маленькие сердечки. Собрались они как-то осенним вечерком вместе у самовара, да и решили - почему бы нам не собрать все сердечки мира в одном месте, чтобы любое живое существо нашего царства-государства могло в это место прийти и подобрать под свою душу сердце.

Недолго думали – гадали, да и придумали такое волшебное место, где любой житель сможет найти сердечко на свой вкус. Так появилась «СЕРДЕЧНАЯ ЛАВКА». В ней поселились все сердечки мира – русские, японские, африканские, корейские, украинские, финские и другие. Сердечки на любой вкус и на любой возраст.

И стали в лавке появляться всё чаще разные посетители. Для льва нашлось храброе сердце, лисице пришлось хитрое и коварное, медведю – доброе и сильное.

И не было ни одного посетителя, для которого не нашлось подходящего сердечка. А какое сердце у тебя внутри?

Вилор Кузнецов



### **СКАЗКА О ЖЕЛУДКЕ**

Жил-был желудок у хорошего мальчика. Он очень заботился о нем. По утрам мальчик ел овсяную кашу, чтоб желудок проснулся и начал работать. Днем баловал желудок свекольником и красивой котлеткой приготовленной на пару, а еще желудок очень любит запеканки.

Но вот мальчик в воскресенье пошел в гости к другу. Там мальчик решил устроить себе вкусовой праздник - ел торт, конфеты и чипсы, пил лимонад, и совсем забыл о своем желудке, который не привык к такой нагрузке. Он заболел, стал сжиматься, то разжиматься и беспокоил соседние органы, а они все вместе создавали мальчику дискомфорт. И только тут он вспомнил о своем бедном желудке, и, придя домой он уже ни чем его не нагружал, а только отпаивал его кефиром.

Богдан Корочкин



### **СКАЗКА О МАЛЬЧИКЕ, КОТОРЫЙ НЕ ЗАБОТИЛСЯ О СВОЁМ ЖЕЛУДКЕ.**

Жил-был мальчик. Он очень не любил кушать кашу, суп, котлеты и пить молоко. Он любил чипсы, жвачку, кока-колу и прочие сладости. Но его желудку не нравилась такая пища. Желудок каждый раз расстраивался и от этого у мальчика болел живот. Мальчик был все время грустный, ему не хотелось гулять и играть с друзьями. Он перестал расти. Мальчику пришлось пойти в больницу. В больнице доктор ему рассказал, что желудок переваривает пищу, которую мы съели. Благодаря этому мы

растем и получаем энергию, для того чтобы бегать, прыгать, играть. Но если есть неправильную пищу, то желудку будет тяжело её переваривать, и он заболит. А значит, заболит и хозяин желудка. Мальчик понял, что нужно обязательно кушать кашу, суп, больше овощей и фруктов. И тогда желудок всегда будет доволен и здоров, а значит и мальчик вырастет здоровым и жизнерадостным.

София Бурмакова



### ***ПОЧЕМУ ПРИ ПРОСТУДЕ МЫ КАШЛЯЕМ И ЧИХАЕМ?***

Когда мы простужаемся, в нас попадают вредные микробы. Наш организм объявляет им войну – он вырабатывает особые вещества, которые их убивают. Во время этой битвы в носу и в горле скапливаются вещества, которые мешают нормально дышать. Тогда, чтобы прочистить дыхательные пути, мы кашляем и чихаем. После сильного кашля на горле могут появиться ссадины, и кашель будет причинять боль. Чтобы не раскашляться, сделай медленный вдох или выпей тёплой воды.

София Махина



### ***СКАЗКА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ***

В волшебной стране Спортландии жил великий мастер по имени Спорт. Он жил в чудесном дворце, и жители этой страны приходили к нему учиться спортивному мастерству.

Жила в этой удивительной стране мастеров фея по имени Зарядка. Она всех заряжала здоровым здоровым образом жизни, стремлением преодолевать все препятствия на пути. В этой стране царили благополучие и счастье. Жители были самыми здоровыми!

Однажды мастер Спорт фея Зарядка отправились путешествовать по разным странам – поучиться новому мастерству в спорте, себя показать.

В маленькой деревушки этой страны жила злая колдунья Лентяйка, которую одолевали злость и зависть. И как только она узнала о том, что мастер Спорт и фея Зарядка уехали, закинула в волшебную страну мастеров вирус Лень. Он проникал в каждый дом через открытые форточки и замочные скважины. Вирус Лень сначала порастил детей. Они так обленились, что не хотели ходить в школу, в детский сад, выполнять физические упражнения. Родители приносили еду прямо в постель. Постепенно вирус Лень одолел и взрослых. Закрылись магазины, банки, дворники не мели улицы, в домах исчезла вода, отопление и электричество. Все жители этой страны стали превращаться из стройных и подтянутых людей – в толстых и обрюзгих. Постепенно солнце скрылось с горизонта, и волшебная страна погрузилась во тьму. Колдунья Лентяйка поселилась во дворце великого мастера и радовалась тому, что в нём тишина, покой и полное безделье. Нет больше спортивной страны!

Когда мастер Спорт и фея Зарядка вернулись домой, они сразу догадались, чьи это проделки. Только Спорт может победить Лень, но сначала надо победить злую колдунью. Решили взять её хитростью – преподнесли ей в подарок красивый загадочный сундук. Лентяйка была очень любопытная и сразу же открыла его. Из сундука в руки Лентяйке прыгнул маленький Адреналинчик, и она закружилась, завертелась, стала выполнять спортивные упражнения. Хочет колдунья сбросить Адреналинчик, да никак от рук оторвать не может. От него яркий свет льётся и заряжает её бодростью духа, стремление стать стройной спортивной, выносливой. От такого жара вирус Лень превратился в облако и растаял без следа, а колдунья Лентяйка в прекрасную девушку – Спортсменку по лёгкой атлетике.

Жители волшебной страны проснулись от долгого сна и сразу же принялись за работу. Дети побежали в школу, родители на работу. Вечером все собрались во дворце к великому спорту учиться новым спортивным упражнениям, а помогала во всём фея Зарядка. Вот и сказке конец, а кто слушал – молодец!

Илья Стариков



## РАЗГОВОР ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

В одном городе N репортёр местной газеты «Здоровье» решил спросить у органов человека: «Что такое организм?»

- Мозг ответил: «Во мне происходят импульсы для действия, без меня никак!»

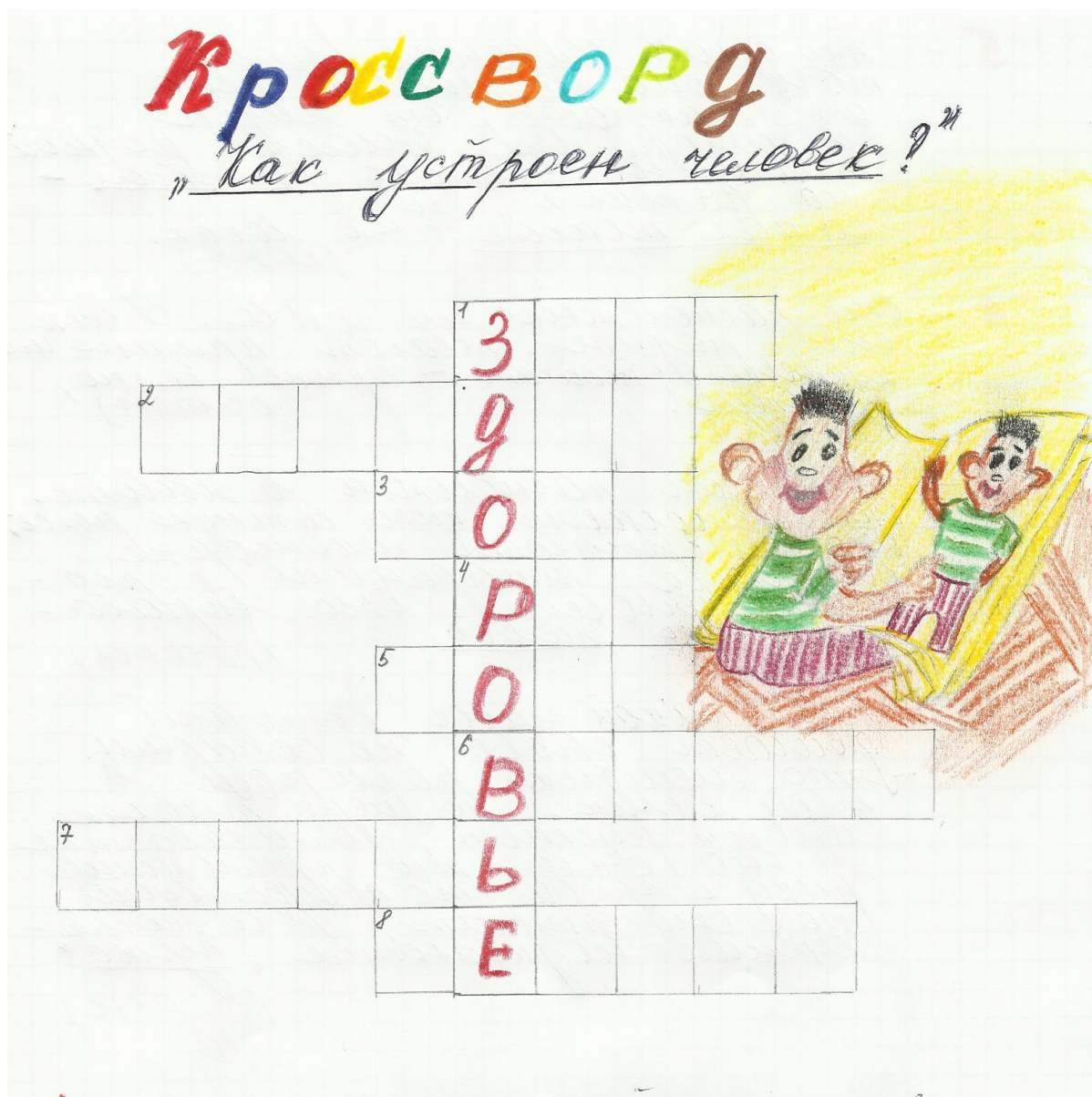
- Сердце ответило: «А я работаю, как мотор, качаю кровь по всему организму»

- Лёгкие в два голоса закричали: «А мы вдыхаем кислород. Молекулы кислорода попадают в кровь, без нас никак!»

- Почки ответили: «Мы фильтруем кровь и выводим молекулы воды, соли и другие вредные вещества, без нас никак!»

Они долго спорили, кто из них главней и решили, что, если один из них перестанет работать, то погибнет весь организм. Организм – это слаженная работа всех органов.

Лера Антонова



1. Орган, с помощью которого человек разжёвывает пищу.
2. В него попадает пережёванная пища. Он похож на мешочек, который наполняясь пищей, растягивается.
3. Это центр управления всем телом. Он работает много – руководит всеми частями тела.
4. Орган, с помощью которого мы говорим и улыбаемся.
5. Это орган осязания. Кроме того, она защищает тело от микробов, от жары и холода. Она бывает разной толщины. Самая толстая – на пятках, а самая тонкая – на веках.
6. Они расположены на голове. У всех они разные. Бывают прямые или кудрявые; бывают – чёрные, белые, рыжие.
7. Этот орган расположен в животе. Он выполняет очень важную роль, - обезвреживает некоторые вещества, попадающие в организм человека, вырабатывает желчь.
8. Это такой насос, который двигает кровь по сосудам.

## Загадки

Не часы, а тикает.

*(Сердце)*

Летом - холодит, зимой - греет.

*(Дыхание).*

Гладкое поле,  
Белая полянка,  
Ни травинки, ни былинки,  
Да посерединке - яма.

*(Живот).*

Узенькая улица,  
Большой кувшин.

*(Пищевод и желудок.)*

Есть сосуд,  
Который цены не имеет,  
Но каждый им владеет.

*(Сердце).*

Что такое:  
Без огня горит,  
Без воды гаснет?

*(Сердце).*

Кто целый век в клетке?

*(Сердце).*

Горшочек умён,  
Семь дырочек в нём.

**(Голова.)**

Разных групп у нас она,  
Но на цвет у всех одна.

**(Кровь.)**

В скелете много сочленений:  
В плече, бедре, стопе, колене.  
Скажи, как место называется  
Там, где концы костей смыкаются?

**(Сустав.)**

Цепь и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот стук.

**(Сердце)**

Не беги с задачкой к маме -  
Шевели ты сам ...

**(Мозгами)**

Это детишкам уже не секрет:  
Кости все вместе зовутся...

**(Скелет)**

Ни на меру, ни на вес,  
Но у всех людей он есть.

**(Ум)**

Мышцы силу развивают,  
Ну а ОН ей управляет  
Мимоходом. Помни ты  
Всё идёт из головы.  
**(мозг)**

Вдох – кислородом наполняем,  
Выдох – их опустошаем.  
**(лёгкие)**

День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот стук.  
**(сердце)**

Словно фильтры два клубочка  
Пропускают жидкость... **(почки)**

В завтраки, обеды, ужин  
Нам с тобой он очень нужен,  
Чтобы еду переварить  
И голодными не быть.  
**(желудок)**

Задач много у него,  
Не скажешь, что главней всего:  
Координировать движения,  
Всё фиксировать без промедления,  
Анализировать, запоминать,  
В памяти всё чётко сохранять.  
**(мозг)**



## ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖНЫ ЛЁГКИЕ?

Лёгкие нам нужны, чтобы дышать. Если мы перестанем дышать, то мы умрём. Воздух попадает в организм к нам через рот или через нос. Полезнее дышать носом, потому что в носовой полости воздух подогревается, увлажняется и очищается.

Если дышать чистым воздухом, заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать правила гигиены, подальше держаться от курильщиков, тогда не заболеешь болезнями лёгких: туберкулёзом, воспалением лёгких.

Анастасия Зотова.



## СКАЗКА О МОЗГЕ

Жил-был мальчик Вася. Было ему девять лет. Внешне он был обыкновенным мальчиком, но внутри.... У него был необычный мозг. Не успевали учителя в школе открыть рот, чтобы задать ему вопрос, как он тут же выдавал им ответ, причём, всегда верный.

У Васи была отменная память: - стоило ему один раз прочесть книгу, и он мог тут же пересказать её слово в слово. Откуда у него такие способности?

## КТО САМЫЙ ГЛАВНЫЙ?

Однажды мальчик Петя отправился в школу, в это время его внутренние органы затеяли разговор, о том кто самый главный из них. Легкие сказали: «Мы самые главные! Без кислорода человек не в состоянии прожить и несколько минут. Человек без нас просто погибнет». Нет, постойте, вмешалось сердце: «Я как насос день и ночь без передышки перекачиваю кровь и каждую минуту сокращаюсь 70 - 80 раз. Это без меня человек жить не сможет, я самое главное в человеческом организме!»

Услышав их рассказ, почки им ответили: «Пожалуй, мы не хуже вас! Ведь телу нужна вода. Надо, чтобы вода, которая находится в крови, постоянно очищалась. Эту роль очистителя мы выполняем». «Не хорошо хвалить себя, но без меня нет пищи. Человеку нужна энергия, но тело не может использовать энергию из пищи - ему нужно её (пищу) переварить. Во мне она переваривается с помощью желудочного сока» - сказал желудок.

Все ваши речи - ерунда! - заметила печёнка. - Кто без меня вам господа обезвреживал некоторые вещества, попадающие в организм человека. Я вырабатываю жёлчь, которая накапливается в жёлчном пузыре и помогает переваривать пищу, а также являюсь великолепным фильтром крови. Мальчик пришёл в школу у него начался урок биологии. На уроке изучали мозг человека. После этого урока все органы в растерянности молчали. Они узнали, что Мозг - это большой центр управления всем телом человека. В мозг, по нервам, поступают сигналы от разных частей тела. Мозг всё запоминает, перерабатывает поступившую информацию и посылает команды всем органам.