**Тема недели «Здоровечки всегда впереди!»**

Задачи: - познакомить с актуальными болезнями среди детей, показать пользу правильного питания, развивать физическую активность, познакомить с врачебными профессиями, развивать творческое воображения.

Чтение сказок, стихов и пословиц о ЗОЖ и спорте.

Конструирование больницы для кукол

Эксперимент с водой «Очищаем воду»

Лепка «Смешарики за здоровый образ жизни»

Сюжетно-ролевая игра «Я доктор будущего»

Театр «Теремок»

Аппликация «Газета о ЗОЖ»

Беседы: «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»

«Мой веселый звонкий мяч»

«Что такое здоровье, как его сохранить»

«Полезные и вредные продукты»

**Дидактическая игра «Здоровый малыш»**

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным,

бережным отношением к своему здоровью.

**Дидактическая игра «Одень ребят на прогулку».**

Задачи: формировать умение различать предметы одежды в зависимости от времени года; развивать мелкую моторику рук. Развивать грамматически правильную речь.

**Дидактическая игра «Вредно – полезно».**

Задачи: формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание, логическое мышление, грамматически правильную речь.

**Дидактическая игра** «Чудесный мешочек».

Задачи: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, **словесно-логическое мышление**, память, грамматически правильную речь.

**Дидактическая игра** *«Полезная и вредная еда»*.

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

**Дидактическая игра** *«Скорая помощь»*

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

**Дидактическая игра** *«Чистоплотные дети»*

Задачи: Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

**Дидактическая игра** *«Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»*

Цель: Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.

**Предметно –развивающая среда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная область | Содержание | Центр активности |
| Познание | Муляжи фруктов и овощей  Изображения ягод и трав  Альбом «Будь здоров»  Кукла Болючка, изображения болеющих детей и сказочных героев. Альбом «Помощники доктора» «Как работают врачи» «Тело человека»  Строительный материал |  |
| Безопасность | Салфетки, фильтр для воды, колбочки, одноразовые прозрачные стаканчики, песок, гуашь, кисти |  |
| Коммуникация | Пальчиковые куклы два зайца, волк, еж. |  |
| Труд | Тряпочки, тазики, губки, мыло, фартуки |  |
| Социализация | Атрибуты «Больница»  Атрибуты «Магазин» |  |
| Здоровье | Изображения продуктов питания,  Изображения космонавта, две тарелки двух цветов»для полезных и вредных продуктов. |  |
| Физическая культура | Скакалки, мячи, палки гимнастические, обручи  Костюм доктора Айболита, атрибуты с,р,и. «Больница»  Альбом «Площадки для спортивных игр» «Если малыш поранился» |  |
| Чтение | Чтение стихов и пословиц о ЗОЖ и спорте. |  |
| Музыка | Аудиозаписи |  |
| Художественное творчество | Набор для творчества: карандаши, краски, фломастеры, бумага, кисти  клей, кисти, салфетки.  Вырезки из газет, картинки из журналов, клей, фломастеры, ножницы |  |

**Понедельник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режим | Совместная деятельность взрослого и детей | Самостоятельная деятельность детей |
| Утро | Беседа. «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»  Физкультура«Мой веселый звонкий мяч»  Воробушки и автомобиль  Цель. Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место. | Игры по желанию |
| Прогулка | Индивидуальная работа Д/ упражнения «Дорисуй, добавь, доклей», « подбери» - навык правильно держать кисточку, карандаш.  Наблюдение за комарами.  Труд. Подмести постройки.  Сюжетно-ролевые игра «Скорая помощь»  Дидактические игры  лото «Предметы обихода»  П.и. «Медведь и пчелы» |  |
| Работа перед обедом, перед сном | Чтение худ.лит.сказок о ЗОЖ учить слушать внимательно и пересказать кратко некоторые ситуации, отвечают на вопросы воспитателя |  |
| Вечер | **Дидактическая игра** «Чудесный мешочек».  Задачи: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, **словесно-логическое мышление**, память, грамматически правильную речь.  Индивидуальная работа  Д/ игра «Покажи картинку» - различать детали, закреплять правильное произношение. | Раскрашивание по желанию,  Игры с конструкторами |
| Прогулка | Дид.игра «Волеология»  Наблюдение за облаками  Поезд  Цель. Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.  Конструирование больницы для кукол | Игры с песком по желанию |
| Взаимодействие с родителями | Предложить родителям принести вырезки из журналов и газет продектов питания |  |

**Вторник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режим | Совместная деятельность взрослого и детей | Самостоятельная деятельность детей |
| Утро | ПДД  **Дидактическая игра** *«Скорая помощь»*  Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.  Индивидуальная работа  Д/ игра «Сделай то – то» - дослушать до конца задание, осмыслить и выполнить. | Игры по желанию |
| Прогулка | Наблюдение за комарами.  Труд. Подмести постройки.  **Дидактическая игра** *«Чистоплотные дети»*  Задачи: Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.  Пузырь  Цель. Научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. |  |
| Работа перед обедом, перед сном | Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»учить слушать внимательно и пересказать кратко некоторые ситуации, отвечают на вопросы воспитателя |  |
| Вечер | **Дидактическая игра** *«Полезная и вредная еда»*.  Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.  Индивидуальная работа  Д/ игра «Чудесный мешочек» учить различать овощи и фрукты. | Раскрашивание по желанию,  Игры с конструкторами |
| Прогулка | Дид.игра «Волеология»  Наблюдение за облаками  Работа в огороде  Индивидуальная работа Д/ игра «Огород» - учить узнавать и называть садовый инвентарь.  Солнышко и дождик  Цель. Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя. | Игры с песком по желанию |
| Взаимодействие с родителями | Раскрашивание раскрасок с детьми |  |

**Среда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режим | Совместная деятельность взрослого и детей | Самостоятельная деятельность детей |
| Утро | Музыкальное  **Дидактическая игра «Вредно – полезно».**  Задачи: формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание, логическое мышление, грамматически правильную речь. | Игры по желанию |
| Прогулка | Наблюдение за домашними животными.  Труд. Подмести постройки.  Сюжетно-ролевая игра «Я доктор будущего»  Дидактические игры  лото «Предметы обихода»  Птички летают  Цель. Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу  Индивидуальная работа  Д/ игра «Поручения» - учить различать и называть игрушки, закреплять название окружающих предметов, название вещей. |  |
| Работа перед обедом, перед сном | Чтение произведения т.Штаб «Про лимон»  Цель: Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание. |  |
| Вечер | Дидактическая игра «Здоровый малыш»  Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным,  бережным отношением к своему здоровью  Индивидуальная работа  Д/ игра «Мои вещи» - учить бережно, относиться к вещам и ухаживать за ними. | Раскрашивание по желанию,  Игры с конструкторами |
| Прогулка | **Дидактическая игра «Одень ребят на прогулку».**  Задачи: формировать умение различать предметы одежды в зависимости от времени года; развивать мелкую моторику рук. Развивать грамматически правильную речь.  Наблюдение за облаками  Воробушки и кот  Цель. Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.  Наблюдение за ростом цветов. | Игры с песком по желанию |
| Взаимодействие с родителями | Анкетирование родителей на тему «Как берегут здоровье в вашей семье».  Цель: получение и анализ информации об отношении родителей к вопросам здорового образа жизни детей. |  |

**Четверг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режим | Совместная деятельность взрослого и детей | Самостоятельная деятельность детей |
| Утро | Физкультурное  **Дидактическая игра** *«Чистоплотные дети»*  Задачи: Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении. | Игры по желанию |
| Прогулка | Наблюдение за цветником.  Труд. Вымыть игрушки.  **Дидактическая игра** *«Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»*  Цель: Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах  д/и «Найди свой цвет»  Индивидуальная работа  Д/ упражнения «Рисование в воздухе» - развитие кисти рук. |  |
| Работа перед обедом, перед сном | Д/игра «Кому это принадлежит»  Цель: закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу. |  |
| Вечер | Эксперимент с водой «Очищаем воду»  Рисование: «Мой рецепт салата для здорового человека»  Индивидуальная работа  Д/ игра накроем стол» - закрепить предметы, продукты, действия. | Раскрашивание по желанию,  Игры с конструкторами |
| Прогулка | Труд. Мытье игрушек  Наблюдение за насекомыми  Лепка «Смешарики за здоровый образ жизни»  Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп»  Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении различать овощи и фрукты.  Птички летают  Цель. Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу.  Экотропа | Игры с песком по желанию |
| Взаимодействие с родителями | Анкетирование родителей на тему «Как берегут здоровье в вашей семье».  Цель: получение и анализ информации об отношении родителей к вопросам здорового образа жизни детей. |  |

**Пятница**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режим | Совместная деятельность взрослого и детей | Самостоятельная деятельность детей |
| Утро | Физкультурное  Лепка «Смешарики за здоровый образ жизни»  Цель: Развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.  Индивидуальная работа  Д/ игра «Чей листочек» - учить называть деревья. | Игры по желанию |
| Прогулка | Наблюдение за ветром.  Труд. Вымыть игрушки.  С/рол. игра «Салон красоты»  Цель: Формировать представления о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.  Солнышко и дождик  Цель. Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя. |  |
| Работа перед обедом, перед сном | Чтение худ.литА.Барто «девочка чумазая», З.Александрова «Купание» учить слушать внимательно и пересказать кратко некоторые ситуации, отвечают на вопросы воспитателя |  |
| Вечер | Театр «Теремок»  Аппликация «Газета о ЗОЖ»  Чтение потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка»учить слушать внимательно и пересказать кратко некоторые ситуации, отвечают на вопросы воспитателя  Индивидуальная работа  Д/ игра «Я и мой друг» - учить заботиться о друге. | Раскрашивание по желанию,  Игры с конструкторами |
| Прогулка | Труд. Мытье игрушек  Наблюдение за насекомыми  Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп»  Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении различать овощи и фрукты.  Пузырь  Цель. Научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. | Игры с песком по желанию |
| Взаимодействие с родителями | Анкетирование родителей на тему «Как берегут здоровье в вашей семье».  Цель: получение и анализ информации об отношении родителей к вопросам здорового образа жизни детей. |  |

**Приложение**

**ТЕМА: " МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ**"

Цель: Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Учить элементам спортивных игр. Обеспечить возможность упражняться в действиях с мячом *(держать, класть, переносить, бросать,катать мяч)*.

Оборудование и материал: Мячи для разных видов спорта (баскетбольный, футбольный, теннисный, для пинг-понга, массажные: большой и маленький, ворота (дуга, корзинки, картинки, стихи, загадки, музыкальное сопровождение, игрушка *«колобок»*.

Ход беседы: Дети входят в зал под музыку *«Песенка о колобке»* (http://muzofon.com) и садяться на стульчики.

Воспитатель: Ребята, посмотрите к нам в гости пришел колобок и хочет вам рассказать интересную историю.

Колобок: Здравствуйте ребята, я хочу загадать вам загадки:

1. Кто без рук и без ног

Самый лучший прыгунок?

Он и прыгает и скачет,

Ушибется- не заплачет.

*(Мяч)*

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят- нипочем

Не угнаться за …

*(Мячем)*

Колобок: Молодцы, отгадали!А кто знает, какой я формы? Наверное я квадратный?

Дети: Нет, ты круглый!

Колобок:А на что я похож?

Дети: На арбуз, апельсин и т. д.

Колобок: А давайте поиграем в игру *«Мой****веселый звонкий мяч****»*?

Воспитатель показывает, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, декламируя при этом стихотворение:

Мой **веселый звонкий мяч**,

Ты куда несешься вскач?

Красный, желтый, голубой

Не угнаться за тобой!

Дети прыгают как мячики. Воспитатель закончив стихотворение, говорит *«Сейчас догоню»*, дети разбегаются в разные стороны, а воспитатель пытается их догнать.

Колобок: Ребята, а я похож на мячик?

Дети: Да!

Колобок: А какие мячи бывают?

Дети: Большие и маленькие.

Колобок:Правильно, ребята! Есть большая семья мячей, в ней разные мячики-братики и сейчас я вам расскажу про этих братиков. *(Показываются картинки разных мячей и виды спорта с этими мячами)*

Это мячик, которым играют в футбол. Это такая игра, где в мяч играют только ногами и в руки его может брать только вратарь. Поэтому она так и называется. Слово *«футбол»* произошло от двух слов: *«фут»*-нога, а *«бол»*-мяч.

А это баскетбольный мяч, его кидают только руками. Мячом нужно попасть в сетку, которая висит на щите, очень высоко, поэтому спортсмены, играющие в баскетбол о-о-очень высокие.

Этот мяч больше всего похож на апельсин, только бока у него *«в пупырышках»*, что бы руки игроков не соскользнули и мячик не убежал.

А это теннисный мячик, он желтого цвета и по сравнению с футбольным и баскетбольным он очень маленький. В него играют с помощью ракетки. Играют в теннис два игрока, они отбивают мяч ракеткой, чтобы тот перелетел через сетку на поле противника. Этот вид спорта называют еще большим теннисом.

Этот мячик очень хорошо прыгает, его поверхность пушистая потому что его сильно ударяют ракеткой и материал не дает порваться самому мячику, который сделан из резины.

А есть еще такой вид спорта, как настольный теннис. Играют в него ракетками,так же как и в большой теннис, а мячик совсем маленький, и сделан он из пластмассы, а не из резины, как все остальные мячи.

А теперь я вам покажу два мяча, с которыми не играют.

С помощью этих мячей делают массаж.

Это большой мяч, на нем можно прыгать, лежать на нем.

А это — маленький мячик-ежик. Видете на нем пупырышки-иголочки, только не острые. При помощи этого мячика можно делать массаж ручек, ножек и даже спины. Это мой самый любимый мячик.

Ну что, ребята, вам понравился мой рассказ про мячики!

Дети: Да!

Колобок: Хотите сами посмотреть на мячи? Вот они, лежат в корзине, возьмите эти мячики и посмотрите сами какие они.

*(Дети берут из корзины мячи и осматривают их)*

Колобок: А теперь давайте поиграем в игру *«Попади в ворота»*

Дети сидят друг против друга, между ними стоят воротики *(дуга)*. Мяч катить двумя руками из положения сидя на полу, ноги раздвинуты как можно шире.

Воспитатель: Вы, ребята молодцы! Настоящие спортсмены!

- А про какие мячи вы сегодня узнали?

-А какой мячик больше всех похож на апельсин?

-Какой мячи к самый-самый маленький?

Вы все большие молодцы!

**Беседа на тему «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»**

Цель:

учить детей заботиться о своём **здоровье**;

познакомить ребят с понятием *«****витамины****»*;

расширение и закрепление знаний о влиянии **витаминов на здоровье человека**.

Задачи:

дать представление о **витаминах и продуктах**, в которых содержится их наибольшее количество. Познакомить детей с группами **витаминов**, объяснить, как **витамины** влияют на организм человека, об их пользе и значении для **здоровья человека**;

воспитывать у детей потребность в сохранении своего **здоровья**. Помочь детям понять, что **здоровье** зависит от правильного питания – еда должна **быть не только вкусной**, но и полезной;

развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь.

Материалы и оборудование:

большой макет дерева;

лист ватмана, изображения полезных продуктов, кисти, клей.

Ведущая: Вчера вечером я услышала разговор кукол в кукольном уголке в детском саду. Кукла-мама рассказала, что её куклы-детки стали чаще болеть. Почему? Потому что им не хватает **витаминов**.

Я вам открою один важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут **витамины**. **Витамины** – это маленькие вещества, которые защищают от болезней и делают нас сильными и ловкими. Если в организме мало **витаминов**, то человек может заболеть разными болезнями, становится вялым и грустным. Ребята, посмотрите, какое дерево у нас выросло. На нем растут **витамины**

А что это такое, **витамины**? Ответы детей.

Ведущая: Правильно, ребята! **Витамины** – это такие вещества, которые помогают нам расти, защищают от болезней и делают нас сильными и ловкими. Если в пище мало **витаминов**. То человек может заболеть разными болезнями, становится вялым и грустным. Ребята! Посмотрите, какое дерево выросло у нас. На нём растут **витамины**.

**Витамин** А – он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке. Он очень важен для зрения. Повышает внимание, укрепляет иммунитет.

**Витамин группы В- в мясе**, молоке, орехах, хлебе, курице. Он необходим человеку при физической работе, сохраняют **здоровыми кожу**, ногти, волосы, улучшают аппетит.

**Витамин** С – есть в цитрусовых, капусте, луке, редисе, смородине. Укрепляет иммунитет, защищает организм от простуды и гриппа.

**Витамин Д –это солнце**, рыбий жир *(важен для костей)*. Прежде всего, важен для роста и развития костей и **здоровья зубов**.

Ведущая: Ребята, как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? Ответы детей.

Воспитатель: Правильно! Очень полезны сырые овощи и фрукты: в них много **витаминов**. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для **здоровья**. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы **быть крепким**, **здоровым и быстро расти**. Я предлагаю вам приготовить **витаминный салат**.

Физминутка *«Капуста»*

Мы капусту рубим, рубим,

Мы капусту трем, трем.

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту мнем, мнем.

А потом ее мешаем, мешаем,

И по банкам складываем.

Ну вот получился замечательный салат *«квашенная капуста»*.

Воспитатель: А сейчас наши ребята расскажут нам о **витаминах**.

ДЕТИ

**Витамино** в много - всех не перечесть,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

**Витамин А**

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

Ребенок:

Никогда не унываю

И с улыбкой на лице

Потому что принимаю **витамины АВС**.

Ведущая: Ребята, а вы можете отличить полезные продукты от вредных? Смотрите, я вам сейчас буду показывать продукты и читать стихи, если они правильные, то вы отвечаете: *«Правильно, правильно, совершенно верно»*, а если – неправильные, то молчите.

Ешьте в меру апельсинов,

Пей всегда морковный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

*(Правильно, правильно, совершенно верно)*

Если хочешь стройным **быть**,

Надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис.

*(Неправильно. Молчат.)*

Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мёд и виноград!

*(Правильно, правильно, совершенно верно)*

Наша Маша булку ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

В дверь не может проползти.

*(Молчание.)*

Ведущая: Молодцы! Умеете выбирать полезные продукты. А сейчас я вам предлагаю наклеить *«****Витаминное дерево****»*. Только будьте внимательны, выбирайте толь те картинки на которых изображены правильные продукты

Дети подходят к столу, где имеется материал для аппликации: большой лист ватмана, на котором изображено дерево. Дети приклеивают на дерево, полезные продукты. По окончании работы обсуждают, правильно ли они разместили свои рисунки. На этом развлекательное мероприятие «**Витамины я люблю**, **быть здоровым я хочу**» завершается.

**Дидактическая игра «Здоровый малыш»**

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным,

бережным отношением к своему здоровью.

Правила игры.

Ведущий раздает большие карточки детям и показывает маленькие

карточки. Тот, у кого подходит эта карточка объясняет «хорошо это или плохо».

Выигрывает тот, кто быстрее заполнит свою большую карточку.

**Дидактическая игра «Одень ребят на прогулку».**

Задачи: формировать умение различать предметы одежды в зависимости от времени года; развивать мелкую моторику рук. Развивать грамматически правильную речь.

Материал: фигурки мальчика и девочки из картона, бумажная одежда.

Описание: Вариант 1. Ведущий задаёт время года, а игроки одевают фигурки детей в соответствующею одежду. Ведущий проверяет правильность выполнения задания, в случаи ошибок исправляет их, объясняя свои действия.

Вариант 2. Дети сами, между собой, договариваются – в одежду какого сезона будут одевать фигурки. После выполнения задания объясняют свой выбор одежды.

**Дидактическая игра «Вредно – полезно».**

Задачи: формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание, логическое мышление, грамматически правильную речь.

Материал: парные карточки противоположные по значению к здоровью, фишки-картинки с изображением действий вредных или полезных в той или иной ситуации.

Описание: Вариант 1. Ребёнку предлагается рассмотреть картинки, и определить: на каких из них изображены действия, вредящие здоровью человека, а на каких наоборот являющиеся полезными.

Вариант 2. Ребёнку предлагаются парные карточки противоположные по значению к здоровью. Ему необходимо заполнить пустые окошки на них фишками-картинками, соответствующими условиям заданной ситуации.

**Дидактическая игра** **«Чудесный мешочек».**

Задачи: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, **словесно-логическое мышление**, память, грамматически правильную речь.

Материал: мешок, расчёска, зубная щётка и паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце, ножницы.

Описание: дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

**Дидактическая игра** **«Правила гигиены».**

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет **изображать**. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

**Дидактическая игра** **«Полезная и вредная еда».**

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с **изображением продуктов питания** (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки *(вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша)*.

Детям раздают картинки с **изображением** различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

**Дидактическая игра** **«Скорая помощь»**

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с **изображением** медицинских принадлежностей *(термометр, бинт, зеленка)*. Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действии.

**Дидактическая игра** **«Чистоплотные дети»**

Задачи: Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Ход **игры**: Воспитательница говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми *(чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше)*.

Затем воспитательница говорит: *«Руки»*. Дети, которых она вызывает, отвечают: *«Мыло, щетка, полотенце»*. Подобным же **образом дети реагируют на слова** *«волосы»* (гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло, *«купание»* *(ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.)*.

Вариант. Воспитательница задает вопрос: *«Что нам нужно, когда мы утром встаем?»* Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром *(щетка для рук, паста, мыло, платок)*.

**Дидактическая игра** **«Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»**

Цель: Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах. Ребята, помочь сохранить **здоровье** и заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и **здоровым**, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

**Воробушки и автомобиль**

Цель. Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.

Описание. Дети садятся на стульчики или скамеечки на одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки в гнездышках. На противоположной стороне становится воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя «Полетели, воробушки, на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками.

По сигналу воспитателя «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» автомобиль выезжает из гаража, воробушки улетают в гнезда (садятся на стулья). Автомобиль возвращается в гараж.

**Поезд**

Цель. Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.

Описание. Воспитатель предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: «Вы будете вагончиками, а я — паровозом». Паровоз дает гудок — и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: «Вот и остановка». Затем паровоз вновь дает гудок — и поезд движется дальше.

**Пузырь**

Цель. Научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

Описание. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой

Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» — воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь — отходят назад, образуя большой круг.

**Солнышко и дождик**

Цель. Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети сидят на стульчиках или скамейках. Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов «Дождик! Скорей домой!» они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: «Солнышко! Можно идти гулять», игра повторяется.

**Птички летают**

Цель. Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу.

Описание. Дети становятся на небольшое возвышение — доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) — по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки, крошки». Дети спрыгивают с возвышений, летают (бегают, размахивая руками), приседают, клюют зернышки (стучат пальчиками по коленям или по полу). Со словами воспитателя «Дождик пошел! Все птички спрятались в гнездышки!» дети бегут на свои места.

**Воробушки и кот**

Цель. Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Описание. Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10-12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробушки вылетают на дорогу», — говорит воспитатель, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом.

**Найди свой цвет**

Описание. Воспитатель раздает детям флажки трех-четырех цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты, возле флагов определенных цветов. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке или по комнате в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет», дети собираются у флага соответствующего цвета.

**Сценарий спектакля**

*Звучит русская народная мелодия. Открывается занавес. Лягушка и мышка занимаются хозяйством в доме.*

*Автор:* В чистом поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, не высок.

Кто, кто в теремочке живет, кто, кто в невысоком живет?

*Лягушка:* Я лягушка-квакушка, лупоглазая подружка.

*Мышь:* Я мышка-норушка, лесная хохотушка.

*Лягушка:* Любим по утрам закаляться и холодной водой обливаться.

*Мышь:* Аэробика, шейпинг и танцы - это вам не шутки, братцы.

*Танец с элементами аэробики под веселую музыку*

*Ёж:* Я серый ёжик, ни головы, ни ножек.

Лучше нас лесных ежей, нет на свете сторожей.

День с пробежки начинаю, мышцы - трицепсы качаю,

Чтоб защитить своих друзей от непрошеных гостей.

*Комплекс упражнений с гантелями под музыку*

*Петух:* Я петушок- золотой гребешок,

Маслена головушка, шелкова бородушка.

Всех бужу я на рассвете, лучший я спортсмен на свете.

Песней я друзей бужу, на зарядку «вывожу».

*«Зарядка» - песня группы «Руки вверх». Комплекс упражнений выполняют все герои.*

*Автор:* Вот живут они: лягушка, ёж, петух и мышь - норушка.

Живут, не тужат: песни поют, пироги пекут.

А петух на подоконнике им играет на гармонике.

Серый ёжик свернулся в клубок, он не спит – сторожит теремок.

*Звучит тревожная музыка. Появляется волк с сигаретой в зубах.*

*Автор:* Только вдруг из чащи темной притащился волк бездомный,

Постучался у ворот, хриплым голосом поет.

*Волк:* Что это за теремок? Из трубы идет дымок,

Видно варится обед. Есть тут звери или нет?

Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет?

*Лягушка:* Я лягушка – квакушка.

*Мышь:* Я мышка – норушка.

*Петух:* Я петушок – золотой гребешок.

*Еж:* Я серый ежик, ни головы. ни ножек

*Хором:* А ты кто?

*Волк:* А я волк – зубами щелк.

*Хором:* А что ты умеешь делать?

*Волк:* Ловить мышат! Давить лягушат!

Ежей душить! Петухов потрошить!

*Мышь:* Уходи зубастый зверь, не царапай нашу дверь.

Крепко заперт теремок на засов и на замок.

*Волк стучит по воротам.*

*Волк:* Эй, хозяева, откройте по добру, а не то я вам ворота разнесу.

*Мышь:* Тише, волк, в ворота не стучи!

*Лягушка:* Наше тесто опрокинется в печи!

*Петух:* Ты не суйся в теремок – кукареку! Или шпорами тебя я засеку!

*Еж:* Коли будешь заниматься грабежом, познакомишься со сторожем – ежом!

*Волк:*Не хотят меня хозяева впустить, не хотят меня обедом угостить.

Долго ждать мне охота, расшибу сейчас ворота!

*Волк налегает на ворота, но сил у него явно недостаточно.*

*Волк:* Ох, и нелегкая эта работа. Да ослаб совсем я что-то

*Пытается проползти с другой стороны*

*Петух:* Кукареку! Все на двор - в подворотню лезет вор.

Эй, хозяюшка – лягушка, где твоя большая кружка?

Принеси воды скорей, и бездомного облей.

*Мышь:* Поливай его, ребята!

*Лягушка:* Из кувшина, из ушата.

*Еж:* Из ведра его облей, злого вора не жалей!

*Волк:* Помогите! Караул! Захлебнулся, утонул!

Не привык к воде холодной, лучше мне ходить голодным.

*Волк тихонько решает уползти. Еж догоняет его, они борются.*

*Еж:* Я – колючий серый еж, от меня ты не уйдешь.

Да, я вижу, ты слабак – хилый, тощий, как сорняк.

*Петух:* Уходи ты волк отсюда.

*Лягушка:* Не споткнись там с перепугу

*Волк уходит. Играет веселая музыка*

*Петух:* Мы прогнали злого волка,

Кукареку ко-ко-ко! Убежал он далеко!

Припустил во все лопатки, убегает без оглядки.

Ко-ко-ко! Ку-ка-ре-ку! Не вернется к теремку!

*Автор:* Тут пошло у них веселье!

*Лягушка:* Ну-ка, Петя, пойди попляши! У тебя сапоги хороши!

*Мышь:* Эй, лягушка, пляши с петухом, на еже покатайся верхом.

*Вместе:* Нынче праздник веселый у нас, на дворе под гармонику пляс!

*Звучит мелодия песни: «Физкульт - ура!» (все поют:)*

Чтобы расти и закаляться не под дням, а по часам

Физкультурой заниматься, заниматься надо нам.

*Припев:* И мы уже сильнее, и лучше, чем вчера.

Физкульт - ура! Физкульт - ура! Физкульт - ура!

*Еж:* Вот, что братцы, довольно плясать: завтра утром попляшем опять

*Петух:* Мы попляшем опять на дворе, разбужу я вас всех на заре

*Автор:* А пока теремок – на замок. Будет спать до утра теремок.

*Все участники уходят в теремок. Занавес.*

Т. Штаб

Он заклятый враг простуды ,

Им с тобой лечиться будем .

Дольки в чай его кладем ,

С удовольствием мы пьем ,

Добавляя мед с малинкой ,

Потому что в серединке

Он содержит аскорбинку .

Кислотой наполнен он ,

Доктор Айболит - лимон !

**Сказка про Морковку**

Жила – была морковка в огороде у бабы Вари. Увидела ее внучка Иринка и спрашивает:

- Ты кто?

- Я – Морковка, рыжий хвостик.

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей! – ответила ей морковка.

Побежала Иринка к бабе Варе и все ей **рассказала**.

- В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а также положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный алфавит – **сказала бабушка**.

- Хочешь, мы приготовим вкусный витаминный салат? – спросила она.

- Хочу, хочу! – обрадованно закричала Иринка.

- Тогда за дело!

Мы морковку чистим- чистим,

Мы морковку трем- трем.

Сахарком ее посыпим

И сметанкою польем.

Вот какой у нас салат,

Витаминами богат!

Иринке очень понравился салат из морковки. С тех пор они стали подружками.

**Стихи про малышей «Купанье (З. Александрова)»**

Визжит поросенок:

«Спасите!..»

Купают его в корыте.

Он в луже не прочь помыться,

А мыльной воды боится.

А в кухне купают Олю.

Воды ей нагрели вволю.

Но Оля кричит: - Уйдите!

Мочалкой меня не трите!

Я голову мыть не стану!

Не буду садиться в ванну!..

Вот оба они помыты,

Надуты, слегка сердиты.

С коленок отмыты пятна.

Купаться было приятно…

- Чего ж ты, Оля, кричала?

– И Оленька отвечала:

- Кричал поросенок Тошка,

А я помогла немножко!

**Сказка о здоровом питании**

Жили старик да старуха. У них был деревянный дом, а рядом сад и огород. В саду росли яблони и груши, а на грядках выращивали старики овощи.

Однажды на летние каникулы приехали к ним из города внучка Машенька да внучок Никитушка. Обрадовались старик со старухой и стали готовить обед. И вот на столе уже стоят щи, каша, варёный картофель, овощной салат, тарелка с фруктами и крынка с молоком. Но Никитушка **сказал**, что он не будет есть, ни супы, ни салаты, а только колбасу, чипсы, конфеты и пить кока-колу.

Развели руками старик со старухой, да делать нечего. Пошёл дед в магазин и купил всё, что пожелал внук.

Ест внучок сардельки, да шоколадки и толстеет не по дням, а по часам. А Машенька стариков слушает, овощи да фрукты кушает.

Прошло время. Машенька подросла и окрепла. **Здоровый** румянец у неё на щеках. А Никитушка стал ленивым, толстым, неповоротливым, да ещё и желудок стал болеть. Тяжело ему стало бегать, да играть с сестрой. Мальчик только лежал, да телевизор смотрел.

Как-то раз приснился Никитушке необычный сон. Идёт он по дорожке, а впереди две двери. На одной из них табличка *«****здоровая пища****»*, а на другой *«вредная еда»*. Подошёл мальчик к первой двери и слышит за ней звонкий смех детей. Подошёл он ко второй двери, а за ней раздаются стоны и плач. Испугался Никитушка, развернулся и вошёл в первую дверь.

Мальчик увидел полянку, а на ней весёлых детей. Они играли в различные игры. Вокруг полянки росли необычные деревья и кусты. На одних висели хлебные булочки, на других варёные овощи, на третьих свежие овощи и фрукты. Даже были деревья с молочными и кефирными пакетиками. Испорченные продукты падали с деревьев на землю и большие жуки их куда-то уносили.

В этот момент, откуда ни возьмись, подошли к Никитушке Морковь и Капуста. Они улыбнулись мальчику, взяли его за руки и подвели к другим детям. Никитушка стал играть с ними, а потом они все вместе подбегали к деревьям, срывали и кушали полезные продукты.

Проснулся Никитушка и понял, что **здоровое питание** приносит пользу для организма человека. И решил тогда он, что будет кушать только полезные продукты.

Анкета для родителей.

Уважаемые родители!.

**1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?**

• Правильное питание

• Соблюдение режима дня

• Благоприятные условия окружающей среды

• Гармоничные отношения в семье

• Занятия физической культурой

**2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?**

• Экологические загрязнения

• Наследственные заболевания

• Недостаточный уровень двигательной активности

• Неправильное питание

• Вредные привычки

**3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?**

• Хорошее

• Плохое

• Затрудняюсь ответить

**4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение  года?**

• Да , (\_\_\_\_\_\_\_) раз?

• Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?**

-Да

 -Нет

**6. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер),выходные дни)**

• Занятия рисованием, лепкой, конструированием

• Подвижные игры

• Пешие прогулки вместе с родителями

• Прослушивание рассказов, сказок

• Просмотр детских телевизионных передач

• Занятия физическими упражнениями

• Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?**

• Регулярно

• От случая к случаю

• Не уделяю

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?**

• Отсутствие специальных знаний и умений

• Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости

• Причины в собственной инертности

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?**

• Утренняя зарядка

• Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)

• Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)

• Пешие прогулки

• Занятия спортом

• Туризм

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?**

• Регулярно        • От случая к случаю         • Не занимаюсь          • Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**