

## Проект «Растём здоровыми!»

Подготовила и провела  
воспитатель Лапкина Е.В.

2021г.

### Актуальность проекта:

Сегодня эта тема ЗОЖ, интересует всех. Особое внимание уделяется – спорту и правильному питанию – это главные составляющие здорового образа жизни. Уже давно подмечено, что с изменением режима и качества питания меняются даже физиологические параметры человека! Известно, что навыки здорового образа жизни, здорового питания формируется с детства. Вот почему с правилами рационального питания здорового образа жизни важно знакомить с раннего детства. Но как быть, если малыш принципиально отказывается от полезных продуктов, отдавая предпочтение различным вредным лакомствам? Конечно, нужно заинтересовать, увлечь ребенка и сделать это лучше всего в игре.

Для реализации данного направления был разработан проект “ Растём здоровыми!” для работы с детьми старше - подготовительного к школе возраста.

### Гипотеза проекта.

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

**Цель проекта:** сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

### Задачи проекта:

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
2. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
3. Развивать у детей желание заниматься спортом.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
5. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

### Этапы проекта:

1. **Подготовительный.**
  1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
  2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
  3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.
2. **Основной.**
  1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
  2. Организация работы с родителями.
  3. **Заключительный.**

Презентация или газета оздоровительной работы с детьми совместно с родителями.

### Предварительный результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

### Участники проекта:

Дети 6-7 лет, родители, воспитатели.

### Тип проекта: творческий.

**Срок реализации:** краткосрочный.

**Вид проекта:** познавательный - творческий.

**Состав участников:** групповой

**Масштаб проекта:** в группе с детьми.

**Девиз проекта:** «Здоровью – да! Спорту – да! С этими словами – мы навсегда!»

**Информационные:** методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

**Продукт проектной деятельности.**

1. Тематический план Недели здоровья (приложение 1).
2. Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 2).
3. Карточка поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела (приложение 5).
4. Конспект физкультурного развлечения для детей подготовительной группы «Путешествие в спортландию» (приложение 3)
5. Коллажа «Полезные продукты на столе».
6. Конспекты бесед с детьми « Я и мое тело», «Что такое здоровье», «Полезная пища».
7. Нетрадиционное физкультурное оборудование.

**Методическое обеспечение проектной деятельности.**

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.
2. Школа раннего развития «Как устроено мое тело» Шалаева. АСТ, 2010 г.
3. «Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М., 2001 г.
4. «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Подготовительная к школе группа». Корнейчева. С. – Пб. Педагогическое общество России. 2010г.
5. «Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти, 2006 г.

## Тематический план «Недели здоровья».

День недели	Цель	Мероприятия
<p style="text-align: center;"><b><u>Вторник</u></b>  <b>«С физкультурой дружить – здоровым быть!»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.</li> <li>• Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование родителей «Растём здоровыми»</li> <li>• Беседа с детьми «Что такое здоровье»</li> <li>• Загадки и пословицы о спорте.</li> <li>• Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».</li> <li>• Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»</li> <li>• Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Среда</u></b>  <b>«Витамины на столе»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания.</li> <li>• Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Полезная пища».</li> <li>• Д/и «Загадки повара Поварешкина», «Полезный завтрак».</li> <li>• Игра «Чайный сервиз», «Правила питания»</li> <li>• П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ»</li> <li>• Загадки об овощах и фруктах.</li> <li>• Изготовление коллажа «Витамины на столе»</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Четверг</u></b>  <b>«Я и мое тело»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень).</li> <li>• Расширять знания детей об организме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Мое тело»</li> <li>• Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».</li> <li>• Физкультминутка Геракл..</li> <li>• Загадывание загадок про части тела.</li> <li>• Д/и «Готовим сами. Каша».</li> </ul>

	<p>человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.</li> <li>• Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательная гимнастика «Каша кипит»</li> <li>• С/р игра «Больница»</li> <li>• Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»</li> </ul>
<p><b><u>Пятница</u></b> <b>«В сказку за здоровьем»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены. Воспитывать</li> <li>• интерес детей к подвижным играм разных народов.</li> <li>• Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумазая».</li> <li>• Д/и «Поворята».</li> <li>• Народные п/и «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно».</li> <li>• Спортивное развлечение «Веселая спортландия»</li> </ul>

## ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

### I этап

1. Анкетирование детей и родителей (Приложение № 1, №2)
2. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
3. Рассмотрение альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».
4. Чтение и обсуждение произведений по теме.
5. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
6. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

### II этап

1. Беседа с детьми «Мое здоровье» (приложение № 3)
2. Беседа «Зачем нужны витамины?» (приложение №4)
3. Игровая ситуация «Как защититься от микробов?» (приложение №5)
4. Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №6)
5. Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение №7)
6. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
7. Организация выставки рисунков в группе «Виды спорта» (Приложение №8)
8. Подвижные игры, эстафеты на участке.
9. Загадки про спорт и здоровый образ жизни.
10. Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни.
11. Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа» и др.
12. Консультации для родителей.

Работа в данном направлении очень интересна не только нам – педагогам, но и родителям.

Главным результатом будет то, что родители будут не только вовлечены в воспитательно – образовательный процесс, но и научиться делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители! Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»? \_\_\_\_\_.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да \_\_\_\_\_,

- нет \_\_\_\_\_.

- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата;

- недостаток знаний;

- другие причины

(указать) \_\_\_\_\_.

4. Закаляйтесь ли вы или ваши члены семьи?

-да:

- нет:

- иногда.

5.Проводите ли вы совместный семейный

активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;

- нет;

- иногда.

6.Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;

- плохое материальное положение в семье;

- неблагоприятные экологические условия;

- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

- другие причины (указать) \_\_\_\_\_.

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении \_\_\_\_\_.

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»? \_\_\_\_\_.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да \_\_\_\_\_,

- нет \_\_\_\_\_.

- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата;

- недостаток знаний;

- другие причины

(указать) \_\_\_\_\_.

4. Закаляйтесь ли вы или ваши члены семьи?

-да:

- нет:

- иногда.

5.Проводите ли вы совместный семейный

активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;

- нет;

- иногда.

6.Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;

- плохое материальное положение в семье;

- неблагоприятные экологические условия;

- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

- другие причины (указать) \_\_\_\_\_.

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении \_\_\_\_\_.

Опросник для детей.

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы вы (ты) был(и) спортсменом (а)(и), каким видом спорта ты(вы) занимались?
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

Беседа «Мое здоровье»

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем вы каждый день получаете от медсестры витамины, поласкаете горло?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Беседа «Зачем нужны витамины?»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

### Приложение №5.

#### Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет лопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. **«Постойка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»**

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

### Приложение №6.

#### Дидактическая игра «Полезные продукты»

**Воспитатель:**

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.



## КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ, ПОГОВОРК И ЗАГАДОК - О ЗДОРОВЬЕ

Чистота - половина здоровья.  
В здоровом теле - здоровый дух.  
Здоровью цены нет.  
Здоровья не купишь.  
Больному и мед не вкусен, а  
здоровый и камень ест.  
Без болезни и здоровьем не рад.  
Тот здоровья не знает, кто болен не  
бывает.  
Самого себя лечить, только  
портить.  
И собака знает, что травой лечатся.  
Держи голову в холоде, живот в  
голоде, а ноги в тепле!  
Аппетит от больного бежит, а к  
здоровому катится.  
Баня - мать наша: кости распаришь,  
все тело поправишь.  
Бог бы дал здоровье, а дни впереди.  
Болезнь и скотину не красит.  
Болен - лечись, а здоров - берегись.  
Больному и золотая кровать не  
поможет.  
Больному и киселя в рот не  
вотрешь.  
Больному и мед горько.  
Больному и мед не вкусен, а  
здоровый и камень ест.  
Будь не красен, да здоров.  
Быстро и ловкого болезнь не  
догонит.  
В добром здоровье и хворать  
хорошо.  
В здоровом теле - здоровый дух.  
До свадьбы заживет.  
Лук от семи недугов.  
Верь не болезни, а врачу.  
Веселому жить хочется, помирать  
не можется.  
Врач, исцели себя самого.  
Всякая болезнь идет к сердцу.  
Всякая болезнь к сердцу.  
Всякую болячку к себе приложи.  
Вырезывать чирья да вставлять  
болячки.

Где больно - тут рука, а где мило -  
тут глаза.  
Где больно-хватить-похватить, где мило  
- глядь-поглядь.  
Где здоровье, там и красота.  
Где кашель, там и хворь.  
Где много врачей, там много и  
больных (и недугов).  
Где пиры да чай, там и немочи.  
Дай боли волю - уморит.  
Дай боли волю - умрешь раньше  
смерти.  
Дал бог здоровья, да денег нет.  
Дал бы бог здоровья, а счастье  
найдем.  
Деньги потерял - ничего не  
потерял, время потерял многое  
потерял, здоровье потерял - все  
потерял.  
Держи голову в холоде, живот в  
голоде, а ноги в тепле.  
До века далеко: все заживет.  
Доброму человеку и чужая болезнь  
к сердцу.  
Других лечить беремся, а сами  
больны.  
Дурака учить - что горбатого  
лечить.  
Дух бодр, да плоть немощна.  
Его и муха крылом убьет.  
Еле-еле душа в теле.  
Если хочешь быть здоров -  
закаляйся.  
Есть болезнь - есть и лекарство.  
Ешь редьку - и ломтиху, и триху.  
Ешь хрен едуч и будешь живуч.  
Ешь, да не жирей - будешь  
здоровей..  
И собака знает, что травой лечатся.  
Играй, не отыгрывайся; лечись, не  
залечивайся!  
Иного лекаря самого-то полечить  
бы.  
Истома хуже смерти.  
Каждому своя болезнь тяжела.

## Картотека загадок.

### \*Фрукты\*

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.

(Яблоко)

С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно.

(Апельсин)

Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один -  
Кислый очень, очень.

(Лимон)

Ну а это угадать  
Очень даже просто:  
Апельсин, ни дать, ни взять,  
Только меньше ростом.

(Мандарин)

И еще один я знаю  
Удивительнейший фрукт,  
Апельсин напоминает,  
Называется - ...

(Грейпфрут)

Ужин этот лучший самый,  
Рада я и Миша рад,  
Ведь сегодня наша мама  
Нам купила ...

(Виноград)

Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.

(Банан)

Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,

Называют так же - ...  
(Киви)

Ни в полях и ни в садах,  
Ни у вас и ни у нас,  
А в тропических лесах  
Вырастает ...

(Ананас)

Что за плод - шкатулочка с  
секретом!  
Семена - стекляшки на вид,  
все прозрачные, все розового цвета,  
потрясешь, как странно, не звенит.

(Гранат)

### \*Овощи\*

Что за скрип? Что за хруст?  
Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я .....

(Капуста)

Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах.

(Капуста)

Семьдесят одежек,  
И все без застёжек.

(Капуста)

Не шит, не кроён,  
А весь в рубцах;  
Без счёту одежек,  
А все без застёжек.

(Кочан капусты)

Стоит Матрёшка  
На одной ножке,  
Закутана, запутана.

(Капуста)

Не книжка,  
А с листьями.

(Капуста)

Лоскуток на лоскутке -  
Зелёные заплатки,  
Целый день на животе  
Нежится на грядке.

(Капуста)

Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи -



Меня в них ищи.

(Капуста)

Расселась барыня на грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для неё готовим кадки  
И крупной соли полмешка.

(Капуста)

И зелен, и густ  
На грядке вырос куст.  
Покопай немножко:  
Под кустом .....

(Картошка)

Неказиста, шишковата,  
А придёт на стол она,  
Скажут весело ребята:  
«Ну, рассыпчата, вкусна!»

(Картошка)

Сидит дед, в шубу одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слёзы проливает.

(Лук)

Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.

(Лук)

Заставит плакать всех вокруг,  
Хоть он и не драчун, а .....

(Лук)

Пришла Таня в жёлтом сарафане:  
Стали Таню раздевать,  
Давай плакать и рыдать.

(Луковица)

Скинули с Егорушки  
Золотые пёрышки –  
Заставили Егорушка  
Плакать и без горяшка.

(Лук)

Сидит баба на грядках,  
Вся в заплатках;  
Кто взглянет,  
Тот заплачет.

(Луковица)

Сидит красная девица в темнице,  
А коса на улице.

(Морковь)

Сладкая, красная,



На грядке растёт.

(Морковь)

Красный нос в землю врос,  
А зелёный хвост не нужен,  
Нужен только красный нос.

(Морковь)

За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар.

(Морковь)

Расту в земле на грядке я,  
Красная, длинная, сладкая.

(Морковь)

Лежит меж грядок,  
Зелен и сладок.

(Огурец)

Полон хлевец белых овец.

(Огурец)

Наши поросятки  
Выросли на грядке,  
К солнышку бочком,  
Хвостики крючком.

Эти поросятки  
Играют с нами в прятки.

(Огурцы)

Без окон, без дверей  
Полна горница людей.

(Огурец)

На грядке длинный и зелёный,  
А в кадке жёлтый и солёный.

(Огурец)

Как на нашей грядке  
Выросли загадки –  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.











Летом зеленеют,  
К осени краснеют.

(Помидоры)

Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
Сладка, а не сахар,  
С хвостом, а не мышь.

(Репка)

Круглый бок, жёлтый бок,



Сидит на грядке колобок.  
Врос в землю крепко.  
Что же это?

(Репка)

В землю – блошкой,  
Из земли – лепёшкой.

(Репа)

Кругла да гладка,  
Откусишь – сладка,  
Засела крепко  
На грядке .....

(Репка)

Щёки розовые, нос белый,  
В темноте сижу день целый.  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она.

(Редиска)

Вверху зелено,  
Внизу красно,  
В землю вросло.

(Свёкла)

Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла,  
Сладка на вкус.  
Узнали вы? Я .....

(Свёкла)

Золотая голова,  
Велика, тяжела.  
Золотая голова  
Отдохнуть прилегла.  
Голова велика,  
Только шея тонка.

(Тыква)

Маленький,  
Горький,  
Луку брат.














(Чеснок)

\*Ягоды\*

Сижу на тереме,  
Мала, как мышь,  
Красна, как кровь,  
Вкусна, как мёд.

(Вишня)

На припёке у пеньков



Много тонких стебельков.  
Каждый тонкий стебелёк  
Держит алый огонёк.  
Разгибаем стебельки –  
Собираем огоньки.

(Земляника)

На лесной поляне  
Красуется Татьяна:  
Алый сарафан,  
Белые крапинки.

(Земляника)

Растёт в траве Алёнка  
В красной рубашонке.  
Кто ни пройдёт,  
Всяк поклон отдаёт.

(Земляника)

Я капелька лета  
На тоненькой ножке.  
Плетут для меня  
Кузовки и лукошки.  
Кто любит меня,  
Тот и рад поклониться.  
А имя дала мне  
Родная земляца.

(Земляника)

В сенокос – горька,  
А в мороз – сладка,  
Что за ягодка?

(Калина)

Две сестры летом зелены,  
К осени одна краснеет,  
Другая чернеет.

(Красная и чёрная  
смородины)

Низок, да колюч,  
Сладок, да не пахуч.  
Ягоды сорвёшь –  
Всю руку обдерёшь.

(Крыжовник)

Красненька Матрёшка  
Беленько сердечко.

(Малина)

## Спорт

Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам... (гимнастика)  
Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы... (футбол)  
Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота - через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в... (волейболе)  
Очень трудно жарким летом  
Пробежать его атлетам,  
Много долгих километров  
Пролететь быстрее ветра.  
Путь нелегок, назван он  
Древним словом... (марафон)  
В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это... (баскетбол)  
Я смотрю - у чемпиона  
Штанга весом в четверть тонны.  
Я хочу таким же стать,  
Чтоб сестренку защищать!  
Буду я теперь в квартире  
Поднимать большие... (гири)  
Две дощечки на ногах  
И две палочки в руках.  
Если мы дощечки смажем -  
Снежный экстра-класс покажем!  
Зимние рекорды ближе  
Тем, кто очень любит...(лыжи)  
На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,  
Состязались в беге, силе,  
Тяжести переносили.  
И дарила им награды  
Летняя... (олимпиада)  
Мы не только летом рады  
Встретиться с олимпиадой.  
Можем видеть лишь зимой  
Слалом, биатлон, бобслей,  
На площадке ледяной -  
Увлекательный... (хоккей)  
И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы - фигурные... (коньки)  
По воротам бьет ловкач,  
Плавающая, бросает мяч.  
А вода здесь вместо пола,  
Значит, это... (ватерполо)  
В честной драке я не струшу,  
Защиту двоих сестер.  
Бью на тренировке грушу,  
Потому что я... (боксер)  
Посмотрите, я пловец!  
Молодец и удалец!  
И в бассейне я король -  
Я владею стилем... (кроль)  
Говорит на пляже друг:  
"В море мне не нужен круг!  
Что мне надувной матрас?  
Я владею стилем... (брасс)"  
Я слышу с недавних пор  
Очень смелым малым.  
Без лыжни съезжаю с гор,  
Обожаю... (слалом)  
Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены - ... (фигуристы)

## **Тело человека**

Стоят два кола,  
На колах — бочка,  
На бочке — кочка,  
На кочке — лес дремучий.

### **(Человек)**

Когда мы едим — они работают,  
Когда мы не едим — они отдыхают.

### **(Зубы)**

Между двух светил я в середине.

### **(Нос)**

Красные двери  
В пещере моей.  
Белые звери  
Сидят у дверей.  
И мясо, и хлеб -  
Всю добычу мою  
Я с радостью  
Белым зверям отдаю.

### **(Рот, зубы)**

Всегда во рту,  
А не проглотишь.

### **(Язык)**

У двух матерей  
По пяти сыновей,  
И одно имя всем.

### **(Рука и пальцы)**

Рассыпались песчинки  
На щечках у Маринки.

### **(Веснушки)**

На ночь два оконца сами  
закрываются,  
А с восходом солнца сами  
открываются.

### **(Веки и глаза)**

Полно корыто  
Гусей-лебедей намыто.

### **(Зубы)**

Тридцать два молотят,  
А один поворачивает.

### **(Язык и зубы)**

Один говорит, двое глядят, двое  
слушают.

### **(Язык, глаза и уши)**

Не сеют, не сажают — сами  
вырастают.

### **(Волосы)**

Оля слушает в лесу,  
Как кричат кукушки.

А для этого нужны  
Нашей Оле

### **(Ушки)**

Оля ягодки берет  
По две, по три штуки.  
А для этого нужны Нашей Оле

### **(Ручки)**

Пятерка братьев неразлучна,  
Им вместе никогда не скучно.  
Они работают пером,  
Пилою, ложкой, топором.

### **(Пальцы)**

Всю жизнь друг друга догоняют,  
а обогнать не могут.

### **(Ноги)**

Всю жизнь ходят в обгонку,  
А обогнать друг друга не могут.

### **(Ноги)**

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

### **(Сердце)**

Ношу их много лет,  
А счету им не знаю.

### **(Волосы)**

Брат с братом через дорожку  
живут,  
А друг друга не видят.

### **(Глаза)**

Беседа «Зачем людям спорт?»

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

**Игровая ситуация:** «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...

**Вывод:** если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

**Художественное слово, используемое в работе с детьми:**

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.  
Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.  
Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или сок морковный пьет.  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
И неплохо есть лимон  
Хоть и очень кислый он  
Мойся мыло! Не ленись!  
Не выскальзывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала!

По утрам  
Зарядку делай  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.  
Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.  
Чтобы нам не болеть  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть невымытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

**В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?**

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

## СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ВЕСЕЛАЯ СПОРТЛАНДИЯ»

### Цель:

- Создать праздничное настроение у детей и их родителей;
- Способствовать пропаганде здорового образа жизни;
- Развивать физические качества: быстроту, смелость, выносливость.
- Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности.

**Оборудование:** Две большие конфеты из бумаги, два конуса, скакалка (веревка), костюм Бабы Яги, метла, магнитофон.

### Ход праздника

*Под спортивный марш группы строятся в шеренги на спортивной площадке.*

**Ведущий.** Добрый день, дорогие ребята и гости нашего праздника! Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись. Сегодня я всех приглашаю вместе со мной отправиться в страну Спортландию – Страну здоровья! В этой веселой стране никто никогда не болеет, у всех замечательное настроение, потому что жители этой страны любят физкультуру и спорт. Согласны? Тогда вперед.

*Под веселую музыку дети шагают в колонне по одному за ведущим, становятся в круг.*

**Ведущий.** Вот мы и в стране Спортландии. Чтобы сильным быть и ловким, приступаем к тренировкам! А начнем сейчас с зарядки!... Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка – чтобы силу развивать и весь день не уставать! Если кто-то от зарядки, убегает без оглядки, - он не станет нипочем настоящим силачом!

### 1. ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА «БАНАНАМАМА»

**Ведущий.** Празднику спортивному рада детвора, юным физкультурникам... Ура! Ура! Ура! Чтобы сильным быть и ловким продолжаем тренировку.

*Звучит веселая музыка, в середину круга залетает на метле Баба Яга!*

**Баба Яга.** Про меня совсем забыли,  
И к себе не пригласили!  
Я вам честно говорю, я обиды не прощу!  
Я ваш праздник отменяю. Всех отсюда выгоняю!

**Ведущий.** Перестань, Яга, сердиться,  
Ну, куда это годится?  
Да не трать ты силы зря,  
Не боимся мы тебя.

### 2. ИГРА «БАБКА ЁЖКА – КОСТЯНАЯ НОЖКА»

**Баба Яга.** Ладно! Ладно! Победили!  
Вы меня развеселили,  
Но так просто я не сдамся!



Нет! Такому не бывать.  
В конкурсах и эстафетах  
Силу буду проверять.  
Не боитесь?

**Дети.** Нет!

**Ведущий.** Да мы уже сегодня сильнее, чем вчера. Физкульт-ура! Физкульт-Ура! Предлагаем тебе Баба Яга быть судьей на сегодняшнем празднике. Согласна?

**Баба Яга.** Да!

**Ведущий.** Внимание! Начинаем соревнования! Смотри, Яга, какие наши дети быстрые.

### 3. ЭСТАФЕТА «ВМЕСТО ПАЛОЧКИ КОНФЕТА»

*Дети строятся в две команды. Первые участники оббегают конус передают конфету следующему, становятся в конец команды и т.д.*

*Баба Яга объявляет победителей, все хлопают.*

**Ведущий.** Ну что, это было начало, а что же дальше? А дальше смотри, какие у нас ребята сильные.

### 4. КОНКУРС «ТЯНИ-ТОЛКАЙ»

*Ведущий рисует на середине площадки длинную прямую линию. Дети становятся парами, лицом друг к другу, по обе стороны линии, держась за руки. По сигналу начинают перетягивать друг друга на свою сторону. По сигналу «Стоп!» поднимают руки те, кто оказался сильнее.*

**Баба Яга.** Да, молодцы ребята!

**Ведущий.** Ты еще, Баба Яга, не знаешь какие у нас ребята ловкие. Они у нас там, где пройти невозможно, могут пролезть и проползти.

### 5. ИГРА «ПРОПОЛЗИ И НЕ ЗАДЕНЬ»

*Дети продвигаются вперед по кругу, под веселую музыку, проползают под веревкой. Вербка каждый раз опускается ниже и ниже.*

**Баба Яга.** Может, еще скажете, что они у вас самые умные и смекалистые?

**Ведущий.** Конечно, да!

**Баба Яга.** Это я тоже проверю. Загадки им загадаю.

### 6. ЗАГАДКИ

1. Кто без рук и без ног, самый лучший прыгунок?  
Он и прыгает и скачет, ушибется, не заплачет (мяч).
2. Ясным утром вдоль дороги, на траве блестит роса.  
По дороге едут ноги и бегут два колеса.  
У загадки есть ответ это мой.....велосипед.
3. Силачом я стать хочу, прихожу я к силачу:  
- Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто, много лет ежедневно встав с постели,  
Поднимаю я .....гантели.

**Ведущий.** Можешь не сомневаться, Баба Яга, наши ребята настоящие спортсмены, они занимаются разными видами спорта, вот смотри.

## 7. ИГРА-ИМИТАЦИЯ «ВИДЫ СПОРТА»

*Под веселую музыку дети передвигаются врассыпную по площадке. Музыка останавливается, дети по команде ведущего изображают тот вид спорта который назвал ведущий.*

**Баба Яга.** Молодцы! Порадовали меня, давно я таких спортсменов не видела.

**Ведущий.** Мы не зря сегодня пришли в страну Спортландию – Страну Здоровья и Спорта. Ведь мы самые быстрые – ДА? (*дети кричат – ДА!*), Самые ловкие! Самые смелые! Самые сильные! Самые находчивые!..... И нам пора возвращаться в детский сад!  
*Дети под марш возвращаются в детский сад.*

### Используемая литература:

- Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007
- Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.
- Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко» «Будь здоров». Дидактические игры и игровые задания.





