

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
детский сад № 508

**ПРОЕКТ**  
**«Мы за здоровый образ жизни»**



Выполнила:  
воспитатель  
Суднева  
Мария Александровна

г. Екатеринбург, 2021

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

МБДОУ детский сад № 508

1. **Полное название проекта:** «Мы за здоровый образ жизни»
2. **Автор проекта:** воспитатель младшей группы № 1 Суднева Мария Александровна
3. **Место проведения:** младшая группа № 1
4. **Возраст детей:** с 3х до 4х лет
5. **Сроки проведения:** январь 1 неделя
6. **Количество участников проекта:** воспитатель, младший воспитатель, воспитанники младшей группы №1 «Теремок», родители воспитанников, инструктор по физической культуре.
7. **Вид, тип проекта:** краткосрочный, познавательно-игровой
8. **Краткое содержание проекта:**  
Работа направлена на укрепление здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаляющих процедур в ДОУ, формированию понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; повышению грамотности родителей в вопросах укрепления здоровья дошкольников.  
Основные формы реализации проекта: беседы, чтение художественной литературы, детское творчество, игры, работа с родителями.
9. **Цель направления деятельности проекта:** сохранение и укрепление здоровья детей путем снижения заболеваний через приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.
10. **Задачи:**
  - укреплять и сохранять здоровье детей;
  - формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
  - дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
  - дать представление о полезной и вредной пище, ее влиянии на здоровье человека;
  - активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах здорового образа жизни;
  - заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье;
11. **Методы реализации проекта:**
  - лично-ориентированный;
  - познавательные занятия и игры;
  - беседы с детьми;
  - продуктивные виды деятельности;
12. **Формы работы:**
  - -Занятия по познавательной деятельности;
  - -Беседы с детьми;
  - -Игровая деятельность;

- -Изобразительная деятельность детей;
- 13. **Ожидаемые результаты:**
- У большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника), о ценностях здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик);
- 3)Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.
- 14.**Продукт проекта:**
- Выставка детских рисунков, поделок
- Фотоматериалы «Зимняя прогулка»

### **Список литературы:**

- Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
- Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
- Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
- Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
- Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
- Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.

## Познавательный-игровой проект «Мы за здоровый образ жизни»

### Актуальность проекта.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Для реализации задач проекта, мной был разработан план по работе с родителями, совместная с воспитателем и детьми младшей группы № 1.

Проект « Мы за здоровый образ жизни» реализуется воспитателем с детьми младшей группы № 1 и организуется в 3 этапа:

### Этапы проекта:

Подготовительный этап:

- 1)Подборка методического и дидактического материала
- 2)Подборка художественной литературы
- 3)Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту
- 4)Оформление консультаций для родителей
- 5)Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

Основной этап:

Работа с родителями в реализации проекта:

- 1) Беседа с родителями «Режим дня и его значение для здоровья ребенка»;
- 2)Выставки детского творчества: «Витаминки» (лепка), «Вирусы-вредирисы» (рисование);
- 3) Консультации: «Сладости: есть или не есть?», «У многих возникает вопрос – почему ребёнок неправильно дышит?» «Крепкие зубы – залог здоровья».

План работы проекта «Если хочешь быть здоров» в младшей группе

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»
- Физкультминутки

- Закаливающие процедуры
- Подвижные игры в группе, на улице
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

Дата	Утро	Вечер
Понедельник 18.01.2021	1. Игра-беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» 2. Занятие по художественно-эстетическому развитию (лепка): «Витамины» 3. Подвижная игра «Волшебные купола»	1. Игра «Витаминная семья» (о фруктах и ягодах); 2. Игра-конструирование «Больница для зверят» 3. Беседа с родителями о пользе режима дня.
Вторник 19.01.2021	1. Беседа «Если хочешь быть здоров» 2. Занятие по рисованию «Вирусы-вредивырусы». 3. Рассматривание иллюстраций «Виды спорта» (для малышей) 4. Подвижные игры: «Лиса и зайцы», «Воробушки и автомобиль».	1. Чтение сказки: С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку» 2. Беседа «Зачем чистить зубы»
Среда 20.01.2021	1. Чтение сказки К. Чуковского «Доктор Айболит» 2. Рассматривание иллюстраций к сказке К. Чуковского «Доктор Айболит» 3. Подвижные игры: «Зайка-серенький», «Пузырь».	1. Сюжетно-ролевая игра «Доктор»
Четверг 21.01.2021	1. Беседа «О здоровье и чистоте» 2. Чтение сказки: Л. Воронкова «Маша растеряша» 3. Подвижная игра: "Солнышко и дождик»	1. Игра: "Какое это настроение"
Пятница 22.01.2021	1. Чтение сказки К. Чуковского "Мойдодыр"	1. Д/и «Чудесный мешочек» (предметы туалета)

Заключительный этап – выставка детских рисунков, поделок, фотоотчет «Зимняя прогулка».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе реализации проекта были достигнуты следующие результаты: у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков; значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой; заинтересовались родители в укреплении здоровья ребенка; повысились знания родителей и детей о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.

Воспитателем был сделан вывод, что с целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использования интегрированного подхода в этом направлении.

### **Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»**

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-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 костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, 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.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

### **«Беседа о здоровье и чистоте»**

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

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 в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем

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 защитит себя от микробов? (есть только мытые

овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;

есть только из чистой посуды).

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

Отсюда вывод: Нельзя

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!



Потешки при умывании

<p>Водичка-водичка, Умой Настино личико, Настя кушала кашку, Испачкала мордашку. Чтобы девочка была Самой чистенькой всегда, Помоги, водичка, Умыть Настино личико</p>	<p>Ай, лады, лады, лады Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Маме улыбаемся.</p>
<p>Чище мойся, воды не бойся! Кран откройся, нос умойся! Мойтесь сразу оба глаза! Мойтесь уши, мойся шейка! Мойся шейка, хорошенько! Мойся, мойся, обливайся, грязь смывайся,</p>	<p>Грязь смывайся! От водички, от водицы Всё улыбками искрится! От водички, от водицы Веселей цветы и птицы!</p>
<p>Катя умывается, Солнцу улыбается! Водичка, водичка, Умой Лешино личико, Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щёчки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.</p>	<p>Знаем, знаем, да-да-да Где ты прячешься, вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться!</p>
<p>Лейся на ладошку По-нем-ножку. Лейся, лейся, лейся По-сме-лей -Катя умывайся веселей.</p>	<p>Мыло душистое, белое, мылкое, Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою: Если б грязнуля вспомнил про мыло — Мыло его, Наконец, бы отмыло.</p>

## Пословицы и поговорки про здоровье и спорт

В здоровом теле – здоровый дух	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
Мойте руки перед едой – будьте здоровы	Закаляй свое тело с пользой для дела.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.	Пешком ходить — долго жить.



## Физминутки

«Божьи коровки».

Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.

Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротки, крылышки - Ручки, ножки, животики.

Божьи коровки поверните направо головки,

Божьи коровки поверните налево головки,

Ножками притопните, крылышками хлопните

Друг другу повернулись и мило улыбнулись.



«Малыши – крепыши»

Утром нам проснуться надо,

Встанем весело с дивана.

Ручки к солнышку поднимем раз-два, раз – два

А потом мы хлопнем ними раз – два, раз – два

Топнем ножкой левой, правой раз – два, раз – два.

Ты к соседу повернись раз – два, раз – два,

И друг другу улыбнись раз – два, раз – два.

Ну а дальше приседай раз – два, раз – два.

От друзей не отставай раз – два, раз – два.

Бегай бегай ты быстрее раз – два, раз – два.

Будем мы с тобой сильнее раз – два, раз – два.

Нужно нам передохнуть раз – два, раз – два,

Воздух носиком вдохнуть раз – два, раз – два.



## Консультация для родителей

### Крепкие зубы - залог здоровья.

Крепкие зубы — это не только красивая улыбка, это — наше здоровье. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу. Последствия инфекций в полости рта очень опасны, так как они могут привести к серьезным заболеваниям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата и, конечно, к нарушениям пищеварения.

Так что же нужно делать для того, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми?

1. Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.
2. После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попадать ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.
3. Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т. д.) Лучше предложить ребенку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы и помассирует десны.
4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

## Консультация для родителей

### Сладости: есть или не есть?

Стоматологи всего мира призывают родителей: «Не приучайте детей к сладостям». Ведь постоянное присутствие сахара в ротовой полости стимулирует размножение микробов и приводит к повышению кислотности. Остатки сладкой пищи — леденцов, пирожных, печенья — долго сохраняются на зубах и приводят к кариесу. Все это так. Но отказывать детям постоянно в их любимых лакомствах тоже неправильно. Поэтому, давая ребенку сладкое, необходимо соблюдать несколько простых правил.

Правила приема сладостей:

Не есть сладости между приемами пищи.

Сладости не должны быть последним блюдом.

Не есть сладкого после чистки зубов на ночь.

Есть сладости не чаще 1-2 раз в неделю.

Употреблять быстро метаболизируемые сладости (зефир, мармелад, пастилу).

Если нет возможности сразу после сладкого почистить зубы или прополоскать рот, то следует дать ребенку пожевать кусочек сыра или яблоко.

### Консультация для родителей

#### У МНОГИХ ВОЗНИКАЕТ ВОПРОС - ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕПРАВИЛЬНО ДЫШИТ?

- Часто из-за плохой привычки. Но могут быть и другие причины.

Аденоиды легко обнаружить. Внешние признаки явны: у ребенка часто открыт рот, верхняя губа, кажется короче и обнажает зубы, ночью он храпит и спит с открытым ртом.

Аденоиды могут быть довольно объемными уже у грудных детей. Они являются причиной частых насморков и вспышек температуры, вынуждают детей дышать ртом, что может привести к деформации небного свода и даже лица.

Миндалины. Они служат естественной преградой инфекции. Но когда они разрастаются или разрыхляются, то начинают мешать дыханию. В них постоянно гнездится инфекция. Тогда нужно их удалить.

Аллергия. Некоторые дети, у которых нет видимых аномалий носоглотки, все же дышат с трудом. Это может происходить из-за аллергии на пыль, на цветочную пыльцу, на перья, на шерсть кошки и так далее.

Следите за идеальной чистотой в комнате ребенка, особенно маленького. Избегайте различных декоративных вещей, портьер, ковров. В комнате младенца все должно быть моющимся.

Не тряситесь слишком над своим ребенком. Закаляйте его. Приучите его не реагировать на перемены погоды. Помогите полюбить спорт и физические упражнения. КАК УЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ?

Сначала научите его сморкаться. Многие матери вообще не обращают на это внимания. Сморкаться не значит дуть носом в платок. Нужно прочищать одну ноздрю за другой. Закройте ребенку левую ноздрю пусть дышит правой. И наоборот. Когда сжимаешь обе ноздри сразу, слизистые выделения подаются назад и могут попасть в евстахиеву трубу, что вызывает воспаление среднего уха.

Игра с розой и одуванчиком поможет понять, что такое дыхание, даже самому маленькому ребенку.

Дайте ему понюхать цветок розы. Ребенок должен закрыть рот и развернуть ноздри во время дыхания. Многие дети сопят, вместо того

чтобы нюхать: они «приклеивают» свои ноздри, а это как раз обратное тому, что надо делать!

Затем дайте ребенку подуть на одуванчик. Сначала покажите, что, когда он дует ртом, улетают мелкие зернышки. Потом покажите, что он может добиться того же результата, если будет дуть носом.

Вы можете предложить малышу задуть свечу, заставить двигаться бумажные крылья маленькой мельницы. Или «создать ураган»: разбросать как можно дальше какую-нибудь конструкцию из спичек и кусочков бумаги.

Эти упражнения выполняются ртом, потом носом, затем одной ноздрей (ребенок закрывает другую, нажимая на нее большим пальцем).

Всех детей очень веселят мыльные пузыри, в то же время пускать их прекрасное упражнение.

Когда вы гуляете с ребенком за городом, в парке, по берегу моря, покажите, как можно почувствовать чудесный запах чистого воздуха, медленно вдыхая носом. Затем заставьте полностью удалить использованный воздух, находящийся в глубине легких. Для этого пусть выдыхает (все время носом) медленно, медленно и до конца. Чтобы заинтересовать ребенка, дайте ему возможность проанализировать состав воздуха. «Что ты чувствуешь? Мокрые листья, цветы, траву, водоросли, ель?» (одновременно таким образом развивается восприимчивость).

Делайте упражнения всякий раз, когда гуляете. Они и вам принесут пользу (вы уверены, что знаете, как дышать?). А у вашего ребенка вырабатывается хорошая привычка, которая останется на всю жизнь.

Совершенно очевидно, что, выполняя все эти упражнения, вы позаботитесь, чтобы:

ребенок хорошо прочистил нос — одну ноздрю за другой (если у него нос забит, все упражнения не принесут никакой пользы); одежда не стесняла движений грудной клетки; упражнения выполнялись на улице или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.

## Игра-конструирование «Больница для зверят»

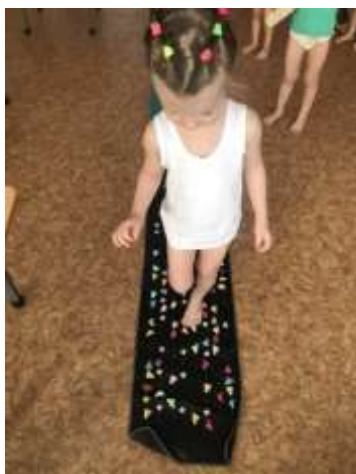


### Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Цель: расширять у детей представления о труде работников больницы; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни.



### Ходьба по «дорожкам здоровья»



Конспект НОД по художественно-эстетическому развитию \лепка в младшей группе «Витамины»

Цель:

Закреплять навыки лепки: отщипывать маленькие кусочки пластилина, скатывать их между ладонями или пальчиками на дощечке.

Задачи:

-Закреплять названия цветов

-Развивать мелкую моторику

-Продолжать воспитывать у детей отзывчивость, желание прийти на помощь.

Ход занятия:

Воспитатель: - Посмотрите, ребята кого я встретила? - Кто это?

Дети: Это зайчик.

Воспитатель: Поздоровайтесь с ним. Ты почему грустный, зайчонок?

Неужели ты заболел, зайчик?

Зайчик здоровается с ребятами и рассказывает:

-Я вот гулял по улице без шапочки и варежек и простудился. А ещё я немного снега поел и теперь я, кажется, заболел. Но я не хочу болеть! Если я заболею, то со мной никто не сможет играть, с больным. Ребятки, подскажите, пожалуйста, что мне нужно сделать, что бы не разболеться?

Воспитатель: Не грусти зайка, ребятки тебе помогут. Ребята, а вы хотите помочь зайчику в том, чтобы он не заболел?

Дети: Да

Воспитатель: А, как мы сможем помочь ему?

Дети: Ему нужны витамины, шарфик,

Воспитатель обращается к зайке:- Ты присядь, зайчонок, отдохни

Воспитатель: Ребята, а какой формы витамины?

Дети: Круглой.

Воспитатель: Молодцы. Какого они цвета бывают?

Дети: Красного жёлтого, белого, синего, зелёного.

Воспитатель: Посмотрите, какого цвета у вас кусочки пластилина?

Дети: (Красный, жёлтый, синий)

Воспитатель: Молодцы. А что нужно сделать, чтобы получился шарик маленький?

Дети: Катают маленький кусочек.

Дети рассказывают и показывают

Пальчиковая гимнастика « Дружная семейка»

Воспитатель напоминает детям о посадке за столом: спинка прямая, ножки вместе, рукава необходимо засучить.



Воспитатель напоминает о приёмах лепки: отщипываем маленький кусочек пластилина, скатываем пальчиками и прикрепляем к основе пальчиками (в виде баночки).

Дети начинают отщипывать, катать и прикреплять к основе пальчиками. Во время выполнения работы воспитатель помогает индивидуально, показывает приём скатывания, отщипывания кусочка пластилина.

По окончании работы вместе с зайчиком рассматривали баночки с витаминами и радовались проделанной работе.

Зайка: Какие вы молодцы. Спасибо, ребятки, вы настоящие друзья. Я больше не буду есть снег и ходить без шапки, и вы ребятки не ешьте снег, договорились? Я пойду в лес и расскажу своим друзьям о полезных витаминах. Пока!



### Конспект НОД по художественно-эстетическому развитию: изобразительная деятельность «Вирусы-вредирусы»

(нетрадиционная техника рисования - выдувание)

**Цель:** Ознакомление детей с нетрадиционной техникой рисования – выдувание.

#### **Задачи:**

-Развивать дыхательную систему, моторику, воображение, творческие и познавательные способности, используя технику выдувания.

-Учить детей правильно пользоваться трубочкой для выдувания (вдох через нос, выдох через рот в трубочку)

-Формировать потребность в гигиене и чистоте.

Интеграция областей: познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие.

**Ход НОД:**

Воспитатель: Ребята, вы знаете кто нарисован на этой картинке? (микробы)

Воспитатель: Ребята, а вы знаете где живут микробы? (Ответы детей).

Микробы злые, они так и ждут деток, которые не хотят мыть руки перед едой. А вы ребята всегда моете ручки перед началом приема пищи? (Ответы детей).

Молодцы ребята, тогда у вас из-за микробов никогда не заболят животы.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Воспитатель: А Вы, ребята знаете как защититься от микробов?

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем 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 защититься от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Послушайте я вам прочитаю стихотворение про микробов.

Микробы.

Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие – не увидеть.

Их микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Физминутка «Моем руки»

Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда! (энергично потираем ладошку о ладошку)

Брызги – вправо, брызги – влево! Мокрым стало наше тело! (сжали в кулак пальцы, а затем с силой выпрямляем пальчики, как бы стряхивая воду)

Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро. (энергичными движениями «вытираем» поочередно руки).

Воспитатель: Молодцы ребята! А теперь посмотрите на мой рисунок (Показываю детям готовый рисунок). Как вы думаете, что я нарисовала на нем? (Ответы детей).

Это микробы. А какого цвета мои микробы? (Ответы детей). А почему они красные? Красный – это цвет опасности. Микробы злые и опасные. А я сейчас вам открою один секрет! Свой рисунок я нарисовала с помощью трубочки и воздуха. А вы хотите так же научиться при помощи воздуха, красок и трубочки рисовать интересные картины?

Но перед тем как приступить к рисованию давайте выполним дыхательную гимнастику «Пузырики» (Дети делают глубокий вдох через нос, надувают «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. Повторяем 2 – 3 раза).

Воспитатель: Ну что ж, теперь приступим к работе. Смотрите внимательно на меня, а затем мы выполним работу вместе. (Далее следует показ техники выдувания: капнуть каплю акварели на бумагу и раздуть её при помощи коктейльной трубочки в разные стороны. Проговорить несколько раз с детьми название техники).

Дети самостоятельно выполняют работу. Педагог поощряет детей, помогает тем, кто не может самостоятельно выполнить).

После окончания работы вывешиваем рисунки на выставке.

Воспитатель обращает внимание на то, как много разных микробов получилось).

- Пусть микробы будут только на рисунках, а не на наших ручках!

