**Проект по ЗОЖ в подготовительной к школе группе**

*«****Здоровым быть здОрово!****»*

Актуальность темы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Тип проекта: краткосрочный

Участники проекта:

Воспитатели и дети подготовительной к школе группы, родители.

Ожидаемые результаты:

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья

2. Приобретение привычки к ЗОЖ

3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном возрасте

Цель проекта:

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Познакомить ребенка с основными факторами, влияющими на здоровье;

2. Развивать у детей потребность в здоровом образе жизни;

3. Формировать понимание у ребенка необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;

4. Формировать у детей базовые познавательные умения: наблюдение; экспериментирование; сравнение и анализирование; отражение результатов опытов и наблюдений в различных видах деятельности *(речевой, художественной, игровой)*.

5. Развивать у детей умения выбирать продукты питания не только по вкусовым качествам, но и по их полезным свойствам для здоровья человека.

Для родителей:

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

Предполагаемый результат:

Осознание ребенком необходимости ведения здорового образа жизни;

Сформированность устойчивых навыков ответственности за свое здоровье.

Заинтересованность родителей в данной проблеме и вовлечение их в процесс реализации проекта.

Проявление познавательной активности воспитанников:

-задают вопросы;

-устанавливают логические связи и зависимости предметов и действий;

- принимают активное участие в экспериментировании с различными предметами: воспринимают цель, все действия выполняют последовательно, оценивают результат.

Возможные эффекты и риски от реализации проекта:

Преимущества:

- осознанное отношение к своему здоровью у всех участников образовательных отношений,

- обогащение содержания образовательной деятельности,

- обновление предметно-пространственной среды группы,

- активное вовлечение родителей в организацию образовательной деятельности.

Риски:

- не принятие родителями факта того, что некоторые продукты могут быть вредными для здоровья ребенка,

- низкая активность родителей в реализации проекта,

- не сформированность и не принятие некоторыми взрослыми ценностей ЗОЖ.

Способы смягчения рисков:

- добровольность участия в проекте,

- индивидуальные разъяснения о важности

Поддержка детской инициативы в организации предметно

пространственной развивающей среды:

Формы работы с детьми:

- экспериментирование;

- беседы;

- наблюдение;

- дидактические игры;

- чтение художественной и познавательной литературы;

- рассматривание иллюстраций, фотографий;

- рисование, оформление стенгазеты.

Содержание проекта:

Подготовительный этап- постановка проблемы, определение цели и задачи проекта, разработка плана работы над проектом.

Беседы по темам “Что значит - “быть здоровым”?, “Скажи здоровью “да!”, “Правильная еда”, “Спорт в жизни человека”, “Мама, папа, я - здоровая семья”, “Как быть здоровым”

ООД по темам “Овощи и фрукты - полезные продукты”, “Витамины на тарелке”, “Спорт - это здоровье”, “Любимый вид спорта в нашей семье”, “Чтобы нам не болеть”

Чтение художественной литературы К.Чуковский “Мойдодыр”, А.Иванов “Как Хома зимой купался”, В.Голявкин “Про Вовкину тренировку”, В.Приходько “Вот когда я взрослым стану”, З. Александрова «Дождик», Л. Толстой «Хотела галка пить…», «Замарашка» Демьянов. И., - чтение стихотворения «Как умывается ёжик» Григоре Виеру

Подвижные и малоподвижные игры “Охотник и зайцы”, “Удочка”, “Паровозик”, “Пустое место”, “Броуновское движение”, “А я сегодня вот такой”, “Шмель”, “Свободное место”, “Горелки”

Дидактические игры “Назови предметы”, “Когда ты это делаешь”, “Вредно-полезно”, “Кто больше знает”, “Много-мало”,«Что у нас внутри?», «Я принимаю душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими».

Консультации для родителей “Как сохранить и укрепить здоровье детей”, “Подвижный образ жизни - залог детского здоровья”, анкетирование “Растём здоровыми?”, картотека подвижных игр “Играем вместе”

Заключительный этап:

Совместный праздник «Осенняя спартакиада 2018»

Стенгазета *«Дерево здоровья»*;

Результаты **проекта**:

1. Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления **здоровья**.

2. Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.

3. Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.

4. Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте

5. Приобретение опыта работы с родителями воспитанников.

*ООД по ознакомлению с окружающим миром*

*«****Овощи и фрукты - полезные продукты****»*

Цели:

систематизировать представления детей о фруктах и овощах;

учить выделять характерные признаки овощей и фруктов;

закрепить знания о месте их произрастания;

формировать представления о правильном питании как составной части сохранения и укрепления здоровья, познакомить с полезными свойствами овощей и фруктов;

познакомить с технологией приготовления блюд из овощей и фруктов;

продолжать воспитывать благодарные чувства к природе.

Материал: плакаты с изображением овощей и фруктов, овощи и фрукты (натуральные)

Ход занятия:

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечесть.

Нужно нам побольше есть

Овощи и фрукты —

Полезные продукты.

Ребята, я знаю, что вы очень любите играть, но что бы сегодня игра началась, надо попробовать отгадать, о чём мы будем сегодня говорить. Я вам предлагаю игру:

«Доскажи словечко»

(Воспитатель говорит начало слова, а дети добавляют конец слова.)

Воспитатель: огу-

Дети: рец.

Воспитатель: поми-

Дети: дор.

Воспитатель: как назвать всё это одним словом?

Дети: овощи.

Воспитатель: правильно, ребята. Играем дальше. Ябло-

Дети: ко.

Воспитатель: апель-

Дети: син.

Воспитатель: Как назвать всё это одним словом?

Дети: это фрукты.

Воспитатель: Овощи и фрукты - полезные продукты. Почему так говорят?

Дети: Овощи вкусные, в овощах и фруктах много витаминов.

Воспитатель: Правильно, ребята, вы сказали. Овощи и фрукты - очень полезные продукты. Я предлагаю их внимательно рассмотреть; какого они цвета, какой формы.

Дети рассматривают овощи и фрукты на подносе.

Воспитатель предлагает игру:

«Чудесный мешочек». (Каждый ребёнок пробует определить на ощупь что ему досталось; фрукт или овощ.)

Воспитатель: Ребята, а где же растут все эти замечательные овощи и фрукты?

Дети: Овощи растут на огороде, а фрукты в саду.

Воспитатель: Правильно, ребята, овощи растут на грядке в огороде.

(Воспитатель показывает макет грядки.)

Фрукты растут в саду на фруктовых деревьях.

(Воспитатель показывает макет дерева.)

Игра «Что где растёт»

Воспитатель: Сейчас ко мне выйдут ребята, у меня на столике лежат карточки с овощами и фруктами, но они все перемешались и ваша задача их разделить. Овощи мы отправим куда? (дети отвечают-на грядку, а фрукты мы отправим куда? (дети отвечают-на дерево)

Дети поочерёдно располагают свои карточки; кто на грядке, кто на фруктовом дереве в саду.

Воспитатель: Ребята, мы с вами узнали что такое фрукты и что такое овощи, узнали где они растут. А теперь давайте вспомним, что же можно приготовить из овощей, а что из фруктов. Сейчас мы с вами поиграем в игру:

«Поварята»

Воспитатель: На столиках стоят кастрюли, ваша задача приготовить блюдо из овощей и фруктов, а когда вы приготовите их мы вспомним, что ещё можно сварить из овощей и фруктов, и перечислить состав блюда.

После приготовления дети называют блюда из овощей и фруктов (если затрудняются помогает воспитатель).

Молодцы ребята, из вас вырастут настоящие поварята.

Воспитатель: У меня есть ещё одно задание. Так как вы уже узнали что такое овощи и фрукты, вам нужно помочь дедушке убрать фрукты с грядки и разложить урожай по корзинам.

Воспитатель вносит в группу письмо от Незнайки. Сказочный герой написал, что он очень любит кушать фрукты и овощи, но не знает о их пользе для организма.

Воспитатель предлагает детям написать письмо для Незнайки. Вместе с детьми воспитатель рассказывает о витаминах, находящихся в фруктах и овощах.

Воспитатель: «Витамины — это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, которые способствуют росту нашего тела, повышают сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Если в пище недостаточно витаминов, то человек может заболеть. В природе витамины образуются в растениях, поэтому овощи и фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Солнечные лучи падают на растения, после чего в них возникают необходимые для растения вещества и витамины. Их обозначают буквами: А,В,С,Д,Р,Е,К. Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать этого, он может получить витамины с полезной пищей. Овощи и фрукты - самые старательные поставщики витаминов. Поэтому, дорогой Незнайка, витамины нужны всем: и детям и их родителям, а также дедушкам и бабушкам. Ешь больше овощей, фруктов и станешь крепким, здоровым, веселым!

Воспитатель демонстрирует иллюстрации овощей и фруктов, содержащих основные витамины: С — черная смородина, лимон, чеснок, лук, апельсин, капуста; А — морковь, абрикос, хурма; В — орехи, виноград, яблоки.

Итог занятия:

Ребята, мы сегодня с вами хорошо поиграли, вспомнили о том, что овощи и фрукты очень полезны, а сколько вкусных блюд приготовили. Вы теперь знаете, что у фруктов и овощей есть форма, цвет, запах. А самое главное мы узнали, что овощи и фрукты - полезные продукты.

И в заключении нашего занятия мы выполним аппликацию «Витамины на тарелке»

Источники интернет.

*ООД по аппликации*

 ***«Витамины на тарелке»***

Цели:

изготовление объемного изображения из нескольких одинаковых деталей сложенных вдвое;

 учить детей вырезать симметричные детали из бумаги, сложенные вдвое, создавать объемный предмет из нескольких одинаковых деталей сложенных пополам;
 развивать зрительный контроль за действиями рук, чувство формы;
 воспитывать аккуратность, творческую активность, эстетическое отношение к природе.

Материалы:
-гофракартон\цветной картон для основы,
-ножницы,
-простой карандаш,
-цветная бумага,
-декоративный скотч,
-шаблоны овощей и фруктов
-клей,
-фигурные ножницы.

Ход работы:

Ребята, давайте отгадаем с вами загадки.

Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся. (фрукты)

Фрукт похож на неваляшку,

Носит желтую рубашку.

Тишину в саду нарушив,

С дерева упала. (груша)

В саду на дереве растёт
 Красивый, вкусный, сочный плод.
 Я подскажу: на букву Я
 Он начинается друзья.(яблоко)

Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетой фабрики —

Из далёкой Африки.(апельсин)

Красный нос в землю врос,
 А зеленый хвост снаружи.
 Нам зеленый хвост не нужен,
 Нужен только красный нос.(морковь)

Сарафан не сарафан,
платьице не платьице,
А как станешь раздевать,
досыта наплачешься. (Лук)

Отгадали вы загадки, молодцы! Ну а теперь давайте изготовим эти овощи и фрукты на нашем занятии.

1. Вырезаем основу-фон для нашей работы. У меня она 22 см на 20 см.
 2. Прикладываем шаблон груши к сложенной в два раза желтой бумаге и обводим его. Вырезаем грушу по контуру.

3. Точно таким же способом подготавливаем детали-силуэты яблока, моркови, апельсина, лука.

 4. Получилось по 2 детали каждого фрукта. Складываем каждую деталь пополам и имеем по 2 половинки винограда, яблока, сливы, клубники.

 5. Берём детали груши. Наносим клей на одну из половинок и склеиваем их так, чтобы вторые половинки остались свободными. Склеиваем 4 половинки груши.
Также поступаем и со всеми деталями других овощей и фруктов.

 6. Складываем пополам листочки, чтобы они получились объемными.

 7. Начинаем приклеивать фрукты на картон.

 8. Дополняем наши фрукты и овощи листочками и сердцевинками.

Давайте посмотрим на работы друг друга. Как хорошо вы справились с заданием!

Как хорош он, летний сад,
Фруктами всегда богат.
Вишен стройных целый ряд –
Рубином ягоды горят.
Рядом здесь растёт и слива,
Плодами сочными красива.
Груш и яблок аромат,
Съесть одно бы каждый рад.!

Витамины - просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

*ООД по развитию речи*

***«Спорт — это здоровье»***

Цели:

- формировать у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни; - накапливать и обогащать знания детей об Олимпиаде;

- совершенствовать знания о различных видах спорта, желание заниматься спортом; - развивать познавательный интерес, память, связную речь, умение рассуждать, делать умозаключения; - воспитывать целеустремленность, организованность.

Материал: плакаты «Зимние и летние виды спорта», пять олимпийских колец, фотографии спортсменов.

Предварительная работа: беседа с детьми о пользе зарядки; чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, рассматривание эмблемы Олимпийского флага, беседа об Олимпийских кольцах.

Ход работы:

Воспитатель: Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Воспитатель: Правильно, ребята. Физкультурой может заниматься и маленький, и большой. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать? Дети: Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или открытой форточке ит. д. Воспитатель: Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру? Дети: Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся. Воспитатель: Вы не хотите стать таким ребенком? Дети: Нет!

Воспитатель: Знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов всего мира?

Дети: Главные соревнования у спортсменов называются Олимпийские игры. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

Воспитатель: А что же такое – Олимпиада? Дети: Олимпиада - это всемирные соревнования в различных видах спорта.

Олимпийские игры возникли в древности. Их возникновение связано с именем Ифита, владыки края Олимп. В годы его правления постоянно шла война с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартанцам сложить мечты и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов. Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований. Воспитатель: Прошли тысячи лет, разрушились древние города, но Олимпийские игры возродились. Современные олимпийские игры придумал и возродил Пьер де Кубертен. Пьер де Кубертен придумал девиз Олимпийского движения «Быстрее, выше, сильнее!» и эмблему Олимпиады – пять переплетенных колец. Воспитатель: Ребята, что означают кольца на олимпийском флаге? Ребенок: Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку. Воспитатель: Олимпийские игры – важнейшее событие для миллионов болельщиков.

Современный мир должен быть благодарен древней Олимпии, где тысячи лет назад зародилась эта прекрасная традиция праздников спорта и мира. О такой благодарности свидетельствует обычай зажигать олимпийский огонь именно в Олимпии возле сохранившихся колонн храма Геры и оттуда доставлять его к месту проведения новой Олимпиады. Для спортсмена олимпийская медаль – самая главная награда в жизни. За каждой из них, будь то золотая, серебряная или бронзовая, - тяжелый труд ежедневных многочисленных тренировок; упорство, сила воли, трудолюбие…

Воспитатель: Ребята, а как же стать таким спортсменом и поехать на Олимпийские игры?

Дети: Чтобы стать спортсменом и поехать на Олимпийские игры нужно заниматься спортом, делать зарядку, закаливаться, воспитывать силу воли и т. п.

Воспитатель: Молодцы, ребята, я верю, что из вас вырастут настоящие олимпийцы!

Физкультминутка:

Мы на плечи руки ставим

Начинаем их вращать,

Так осанку мы исправим

Раз, два, три, четыре, пять.

Руки ставим перед грудью

В стороны разводим

Мы зарядку делать будем

При любой погоде.

Руку правую поднимем,

А другую вниз опустим,

Мы меняем их местами

Плавно двигаем руками.

А теперь давайте вместе

Пошагаем все на месте!

Воспитатель: ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура» «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Воспитатель: Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и большой. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать?

Дети: Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке.

Воспитатель: Какими бываю дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Дети: Они слабые, часто болеют, многое у них в жизни не получается, плохо учатся.

Воспитатель: Покажите, какие это дети. (пантомима «Очень худой ребенок»)

Воспитатель: Вы не хотите стать таким ребенком?

Дети: Нет.

Воспитатель: «Давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы. (Комплекс упражнений под музыкальное сопровождение – «Раз, два, три, ну-ка, повтори!»)

Воспитатель: Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов?

Дети: Олимпийские игры.

Воспитатель: Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

А сейчас я предлагаю вам отгадать загадки, но не простые, в каждой загадке спрятан летний вид спорта.

- А теперь расскажите, какой вид спорта вам больше всего понравился. Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Поехали бы вы на Олимпийские игры защищать честь России? (Дети рассказывают о понравившемся виде спорта.)

Загадки:

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мячик поиграть

И в кольцо его загнать.

Мячик звонко бьёт об пол, Значит, это…

Шустрый мяч и две ракетки.

Все удары чётки, метки.

До победного играть,

Никому не уступать! …

Ему бассейн так приглянулся

Он тут же в воду бултыхнулся,

Помчался стилем баттерфляй,

Теперь спортсмена отгадай?

Не похож я на коня,

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звоню я, так и знай!

Общим словом непременно

Назовите мне спортсмена:

Каратист и сумоист,

Дзюдоист или самбист

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику дарит нам….

Завершение:

Что такое спорт.

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает. Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

*ООД по рисованию*

***«Любимый вид спорта в нашей семье»***

Цель: Способствовать формированию представлений детей о пользе двигательной активности для организма; закреплять умение детей рисовать фигуру человека в движении; помочь детям установить взаимосвязь между двигательной активностью и здоровым образом жизни; воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Ход занятия.

Ребята, вы любите спорт? Какие виды спорта вы знаете? Какими видами спорта вы любите заниматься? Какой любимый вид спорта в вашей семье? (Ответы детей)

Предлагаю вам поиграть в игру «Отгадай вид спорта»

На столе лежат перевернутые карточки с изображением различных видов спорта. Ребенок подходит, берёт одну карточку, смотрит на неё, не показывая другим, и изображает тот вид спорта, который нарисован на картинке. Дети отгадывают вид спорта, называют его.

Предлагаю вам нарисовать любимый вид спорта в вашей семье. Сначала простым карандашом нарисовать фигуру спортсмена, затем его аккуратно раскрасить.

Физкультминутка Давайте мы сделаем утреннюю гимнастику:

Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми (упражнение «Силач»)

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем (ходьба на месте)

К солнцу руки поднимаем, вниз потом их опускаем, (по тексту)

Приседаем и встаем и ничуть не устаем. (по тексту)

Дети возвращаются за столы, продолжают работать. Когда рисунок сделан, дети по одному выходят, рассказывают о своей работе, о любимом виде спорта. Из детских работ делается выставка.

 **«Растем здоровыми?»**

***Уважаемые родители!***

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1.Фамилия, имя, отчество ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Как часто болеет Ваш ребенок?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Закаливаете ли Вы ребенка дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_

9. Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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 одёжек,

И все без застёжек.

 (Капуста)

Не шит, не кроён,

А весь в рубцах;

Без счёту одёжек,

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 горюшка.

 (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 землица.

 (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)

Снесли птички

Синенькие яички,

Развесили по дереву:

Скорлупка мяконька,

Белок сладенький,

А желто- костяной.

 (Слива)

На сучках висят шары,

Посинели от жары.

 (Слива)

Было зелёное платье атласное,

Нет, не понравилось, выбрала красное,

Но надоело также и это –

Платье надела синего цвета.

 (Слива)

Синий мундир,

Белая подкладка,

В середине – сладко.

 (Слива)

Сидит рядом с нами,

Смотрит чёрными глазами.

Черна, сладка, мала

И ребяткам мила.

 (Черника)

\*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,

Плавая, бросает мяч.

А вода здесь вместо пола,

Значит, это... (ватерполо)

В честной драке я не струшу,

Защищу 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 слыву 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)

Белые силачи

 Рубят калачи,

 А красный говорун

 Новые подкладывает.

 (Зубы, язык)

Всегда во рту,

 А не проглотишь.

 (Язык)

Пять братьев:

 Годами равные, ростом разные.

 (Пальцы)

У Петьки — картошкой,

 У Марьюшки — уточкой.

 (Нос)

У двух матерей

 По пяти сыновей,

 И одно имя всем.

 (Рука и пальцы)

Пять братьев, —

 Годами равны,

 А ростом — разные.

 (Пальцы)

Вот гора, а у горы –

 Две глубокие норы.

 В этих норах воздух бродит:

 То заходит, то выходит.

 (Нос)

У Алешки – копной,

 У Аленки – волной.

 (Волосы)

Рассыпались песчинки

 На щечках у Маринки.

 (Веснушки)

Есть всегда у людей

 Есть всегда у кораблей.

 (Нос)

На ночь два оконца сами закрываются,

 А с восходом солнца сами открываются.

 (Веки и глаза)

Два близнеца — два братца,

 На нос верхом садятся,

 Сами верхом, а ноги — за ушами.

 (Глаза)

Если б не было его,

 Не сказал бы ничего.

 (Язык)

Идут четыре брата навстречу старшему.

 - Здравствуй, большак, — говорят.

 - Здорово, Васька-указка,

 Мишка-середка,

 Гришка-сиротка

 Да крошка Тимошка!

 (Пальцы)

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 штучки.

 А для этого нужны Нашей Оле

 (Ручки)

Пять братьев -

 Годами равные, ростом разные.

 (Пальцы)

Оля ядрышки грызет,

 Падают скорлупки.

 А для этого нужны Нашей Оле

 (Зубки)

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)

Полон хлевец Белых овец.

 (Рот и зубы)

Что за обедом всего нужнее?

 (Рот)

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)