**ОСП МБДОУ детский сад № 8 «Звёздочка» - детский сад «Солнышко»**

**Подготовила воспитатель: Елистратова С.В.**

Актуальность проекта:
«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.
К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.
Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?
Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.
Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах.
Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.
Для реализации данного направления был разработан проект “Будь здоров!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.
Степень разработанности проблемы.
Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей: медицины, психологии, экологии, педагогики. На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования: А. М. Амосова, А.И.Антонова, М.В. Антроповой, Н.Г. Быковой, М.В. Меличевой и др. Но, несмотря на то, что проблему исследовали многие педагоги, нам кажется, что в практику не всегда и везде внедряются предложенные ими методы и технологии. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья детей. Анализ литературы показал, что модель формирования представлений здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи проработана недостаточно. Причиной недостаточной сформированности представлений детей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека также является родительская безграмотность в этом вопросе. Не все разработанные методики могут повысить уровень сформированности здорового образа жизни детей, так как каждый ребенок имеет свое представление о здоровье.
Этим и объясняется выбор темы проекта: «Будь здоров!»

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:
*I. 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.
*II. Основной.*
1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.
*III. Заключительный.*
1.Тематическая выставка детских рисунков.
2.Создание альбома «Здоровый образ жизни»
3. Создание картотеки подвижных игр

4.Развлечение «Будь здоров»
Предполагаемый 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 5-7 лет, родители, воспитатель.
Тип проекта:творческий.
Срок реализации: краткосрочный (10.10.2022 -17.10.22)
Вид проекта: познавательно - творческий.
Состав участников:групповой.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:
*I этап - подготовительный*
1.Анкетирование детей и родителей (Приложение № 1,№2)
2.Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
3.Рассматривание 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 – Основной*
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.Подвижные игры, эстафеты на участке. (картотека подвижных игр)
8.Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение № 8)
10.Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (Приложение №9)
11.Чтение произведений А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»;А. Кутафин «Вовкина победа» и др.
12.Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».
13.Консультации для родителей (Приложение №10).
*III этап – заключительный*
1.Тематическая выставка детских рисунков.
2.Изготовление альбома «Здоровый образ жизни»

3. Развлечение «Будь здоров»

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1.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. Закаляетесь 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Приложение №2Опросник 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?

 Приложение №3:
Беседа «Мое здоровье»
Цель:формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Ход занятия

– Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? (Ответы детей).

– Здоровье – 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.

Вот теперь ответьте мне: Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше, Все ли знаете друзья?

Дружно вместе скажем…Дети отвечают «Да».

– Ребята, я принесла ромашку здоровья, но она еще совсем маленькая и слабенькая. Если мы будем за ней правильно ухаживать, то она вырастит большая, сильная и красивая.

– С чего начинается здоровье? (Ответы детей)

– Верно! Оно начинается с ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно и нужно есть, а какие вредны для здоровья. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки, а газированные напитки и разнообразные чипсы, наоборот приносят только вред.

– Давайте сыграемв игру «Полезное - вредное». Я бросаю вам мяч и называю продукт, если он полезен организму, вы мяч ловите, а если вреден, то отбрасываете мяч обратно.

– Посмотрите, на нашей ромашке появился первый лепесток «ПИТАНИЕ», это первая составляющая часть крепкого здоровья.

– Ребята, мы говорили, что для здоровья необходимы ВИТАМИНЫ, а какие витамины вы знаете? (Ответы детей.)

– Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).

– Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказываю детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняю в каких еще 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 и роста).

Помни истину простую –                Очень важно спозаранку

Лучше видит только тот,                 Есть за завтраком овсянку.

Кто жует морковь сырую                Черный хлеб полезен нам,

Или сок черничный пьет.                 И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он*.*

– А теперь давайте сыграем в Игру «Совершенно верно!»

Я зачитываю четверостишие о продуктах питания, если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

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 винегрет.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, Кате и Марине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно располнела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может пройти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

– Посмотрите, на нашей ромашке появился второй лепесток **«**ВИТАМИНЫ», это вторая составляющая часть крепкого здоровья.

– Ребята, а если мы будем правильно питаться, есть только полезные продукты, много фруктов и овощей, но есть их не мытыми или грязными руками, это принесет нам здоровье? (Ответы детей)

– Верно, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и каши! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. Посмотрите, какие микробы живут на ваших руках. Демонстрирую изображения микробов.

– Какие правила личной гигиены мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Чаще мыть руки, использовать носовые платки)

– Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,                             Лег в карман и караулит

Но не выпущу его,                                       Реву, плаксу и грязнулю,

Белой пеной пенится,                                Им утрет потоки слез,

Руки мыть не ленится.                             Не забудет и про нос.

(Мыло)                                                (Носовой платок)

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

 Дождик льется с потолка

 Мне на спину и бока.

 До чего ж приятно это!

Дождик теплый подогретый,

На полу не видно луж.

 Все ребята любят..(Душ)

– Посмотрите, на нашей ромашке появился третий лепесток «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА», это третья составляющая часть крепкого здоровья.

– Ребята, наш организм очень умный, если мы будем кушать всегда в одно и тоже время, в одно время ложиться спать, он привыкнет к этому. Тогда перед обедом у нас всегда будет хороший аппетит, а к вечеру захочется спать. А теперь подумайте, что будет, если мы все это будем выполнять когда угодно, в разное время кушать, вставать и ложиться спать? (Ответы детей).

– Верно, организм не будет к этим процедурам готовиться заранее. Перед завтраком или обедом у нас не будет аппетита, утром не захочется просыпаться и вставать, если мы поздно легли спать, и весь день будем сонными и грустными. Чтобы этого не произошло, что необходимо соблюдать? (Ответы детей)

– Конечно же, это РАСПОРЯДОК ДНЯ. Он очень помогает все успеть выполнить за день.

– Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток **«**РАСПОРЯДОК ДНЯ», это четвертая составляющая часть крепкого здоровья.

– Ребята, в нашем распорядке дня обязательно должна быть УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА. Как вы думаете почему? (Ответы детей)

– Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику, она помогает проснуться, заряжает энергией на весь день.

Прогоню остатки сна                        Чтобы нам не заболеть

Одеяло в сторону,                               И не простужаться

Мне гимнастика нужна                     Мы зарядкой с тобой

Помогает здорово.                             Будем заниматься.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым!

– Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток «ЗАРЯДКА», это пятая составляющая часть крепкого здоровья.

– Чтобы быть сильным и здоровым по утрам мы делаем зарядку, что надо делать в течение дня? (Ответы детей)

– Верно, необходимо много двигаться, играть в подвижные игры и заниматься спортом.

– Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей)

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем! Игра «Потопаем-похлопаем».Я показываю картинки с различными видами спорта и другими видами деятельности, а вы, увидев спорт – хлопаете, а другую деятельность – топаете.

– Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток «СПОРТ», это шестая составляющая часть крепкого здоровья.

– И еще одна деталь, от которой укрепляется здоровье – это прогулки на свежем воздухе в любую погоду, обливание водой, а летом конечно купание в реке и загорание на солнце – все это как можно назвать одним словом? (Ответы детей)

– Конечно же, это – ЗАКАЛИВАНИЕ. Оно укрепляет здоровье, делает нас сильными, крепкими, здоровыми, и никакая простуда будет не страшна.

– Какие еще способы закаливания вы знаете? (Ответы детей)

– Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток **«**ЗАКАЛИВАНИЕ», это седьмая составляющая часть крепкого здоровья.

– Посмотрите, какая расцвела ромашка, это ромашка-здоровья. Вы молодцы! Устали? Вот как, оказывается, трудно вырастить «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного, а наше здоровье будет расти и крепнуть, если вы будете за ним следить и ухаживать за ним.

Вместе с детьми делаем вывод, который они должны хорошо усвоить:

не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только из чистой посуды, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;

соблюдать распорядок дня, делать утреннюю гимнастику, больше гулять, играть в подвижные игры.

Приложение №4.Беседа «Зачем нужны витамины?»

Цель: формирование представлений у детей о **здоровом образе жизни**.

Задачи:

Обучающие:

- закрепить знания о значении **витаминов для здоровья человека;**

- называть **витамины А**, В, С, D;

- различать **витаминосодержащие продукты питания;**

- **познакомить с тем,** как **витамины** влияют на организм человека;

**Развивающая** :

- **развивать** активный и пассивный словарь;

Воспитательная:

-воспитывать заботливое отношение к своему **здоровью.**

Оборудование: картинки **витаминосодержащих продуктов;** муляжи продуктов, корзина, мяч.

Предварительная работа: чтение стихов, загадок об овощах и фруктах, ягодах; знакомство с обозначением **витаминов***(А, В, С, D)*; **витаминосодержащими продуктами.**

Начало **занятия***(оргмомент, приветствие)*.

Цель этого этапа– включение каждого дошкольника в деятельность, создание благоприятной атмосферы на**занятии.**

Здравствуй, небо голубое *(тянут руки вверх)*

Здравствуй, солнце золотое *(очерчивают круг руками)*

Здравствуй, легкий ветерок *(покачивают руками над головой)*

Здравствуй маленький цветок,

Здравствуй утро, здравствуй день

Нам **здороваться не лень!**

Мотивационно - ориентировачный этап.

Стук в дверь, заходит почтальон, вручает письмо.

Воспитатель: Ребята, давайте прочитаем от кого это письмо.

Нам пришло письмо от незнайки, послушайте, что он нам пишет.

«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилось беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, **нужно правильно питаться.** Я **старался,** ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси - колу. Но к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне **нужно есть,** чтобы не болеть».

-Ребята, мы сможем помочь Незнайке? *(Да)*

-Как можно ему помочь? *(Можем рассказать как надо лечится)*

-Что мы можем сделать для этого? *(Расскажем как правильно питаться.)*

-Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

-Правильно ли Незнайка лечится? *(Нет)*

-Что **нужно есть,** чтобы не болеть? *(Полезные продукты)*

-Давайте встанем в круг и назовем полезный продукты. Дети встают в круг, передают мяч друг другу и называют продукт, который содержит **витамины.**

Воспитатель: - Дети, а почему эти продукты полезные? Потому что в них есть **витамины необходимые для здоровья.**

- Правильно, они питают наш организм полезными веществами, которые защищают от болезней, делают нас сильными и крепкими. Эти вещества называются **«Витамины». Витамины** оказывают различное влияние на **здоровье человека. Витаминов много,** но самые главные из них **витамины А**, В, С, D. Без них человек не может жить, может заболеть опасными болезнями, которые трудно и долго лечатся. А вот и **витамины** пожаловали к нам в гости.

Выходит ребёнок, он держит картинку с изображением **витамина -** Этой буквой обозначается **витамин***«А»*, он нужен для глаз, чтобы хорошо видеть и для роста.

Помни истину простую – Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую. Или сок морковный пьёт. Стих читает ребенок.

Воспитатель раскладывает вокруг буквы иллюстрации продуктов, в которых содержится **витамин***«А»* (морковь, дыня, красный перец, сливочное масло, тыква, помидоры, яйца, петрушка) .

- Но те только **витамины помогают,** а еще и гимнастика.

Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива, А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог. И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх. Посмотреть вниз.

Посмотреть влево- вправо. Влево — вправо.

Посмотреть вниз. Посмотреть вверх.

Зажмурить глаза, потом поморгать 5 раз.

- Следующий **витамин***«В»*. Выходит ребёнок, он держит картинку с изображением **витамина**

-Этот **витамин**отвечает за работу сердца и наших мышц. Приложите руку к своей груди там, где сердце и почувствуйте, как стучит ваше сердце. А теперь сожмите кулаки и согните руки в локтях, как силачи. Почувствуйте свои мышцы. Кто у нас самый сильный?

- А содержится этот **витамин в молоке,** рисе, изюме, твороге, бананах, хлебе, овсяной и гречневой каше, в мясе, крабах. *(воспитатель выкладывает иллюстрации этих продуктов)*

Очень **важно спозаранку**

Есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам. Стих читает ребенок

-Не напрасно овсяную кашу называют *«богатырской»*, от неё растут мышцы и прибавляется сила.

-А вот чтобы нам быть сильными, давайте выполним зарядку.

Сделаем разминку. Держим ровно спинку

Голову назад, вперед. Вправо, влево поворот

Руки вверх поднять прямые. Вот высокие какие

Еще выше поднимитесь, Вправо влево повернитесь.

Этим славным упражнением. Поднимаем настроение

Дальше будем приседать. Дружно сесть и дружно встать

Прыгать нам **совсем не лень**. Словно мячик целый день.

- А есть ещё **витамин**, который делает наши руки и ноги крепкими – это **витамин***«D»* . Выходит ребенок держит картинку с изображение **витамина**

-Его можно найти в молоке, яйцах, рыбе, в рыбьем жире, в печени и в солнечных лучах. Поэтому полезно не только кушать полезные продукты, но и гулять на свежем воздухе и играть в подвижные игры. Воспитатель предлагает детям поиграть в подвижную игру.

-Молодцы ребята! Но есть еще один очень **важный витамин – это витамин *«****С»* .

Выходит ребенок с изображением **витамина.**

От простуды и ангины. Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он. Стих читает ребенок.

**-Витамин***«С»* содержится в апельсинах, лимонах, ягодах, в репе, редьке, в капусте, луке, картофеле.

Практический.

Воспитатель: Ребята, мы открыли все секреты,

Как **здоровье сохранить,** Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить! А как же Незнайка узнает все?

- Давайте отправим Незнайке корзину с полезными продуктами, чтобы он поскорее **выздоравливали** приглашение к нам в детский сад. На столе лежат продукты: полезные - овощи и фрукты и вредные, дети выбирают только полезные продукты и кладут их в корзину.

-Ребята почему вы не положили остальные продукты? *(Потому что они вредные.)*

-Молодцы!

Рефлексия: Скажите, помогли ли мы Незнайки? Да Чем помогли? Что сделали? Ребята, я вам желаю, чтобы ваше **здоровье было всегда крепким.**

 Приложение №5.Досуг «Как защититься от микробов?»
Цель - сформировать у детей элементарные представления о болезнетворных микробах, о том, как можно защитить себя от них.

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, двигательная.

Методические приёмы:

-  Словесный (беседа воспитателя с детьми, чтение стихотворения, рассказ воспитателя, вопросы поискового характера, ответы детей)

-  Наглядный ( демонстрация микроскопа, картинок с изображением микробов)

- Игровой (дидактические и подвижные игры)

- Практический (проведение опытов)

Материал:микроскоп, изображения микробов, тени с блестками, мыло, пульверизатор, носовой платок.

Предварительная работа:знакомство с микроскопом, беседа о пользе витаминов, беседа о необходимости соблюдать культурно-гигиенические навыки,  чтение детям книг: К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», А. Барто «Девочка чумазая», З. Петрова «Спасибо зарядке», Л. Зильберг «Потому, что принимаю витамины А, В, С..», загадывание и отгадывание загадок.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Здравствуйте, ребята! Сегодня нас ждет увлекательное занятие. Я хочу, чтобы у вас всё получилось, и целый день было хорошее настроение! Для этого надо поздороваться друг с другом.

Придумано кем – то. Просто и мудро
При встрече здороваться! Доброе утро!
Доброе утро. Солнцу и птицам!
Доброе утро! Приветливым лицам!
И каждый становится . Добрым,  доверчивым!
Доброе утро длится до вечера!

Воспитатель: Я очень рада видеть деток нашей группы здоровыми, весёлыми!

2. Беседа с детьми

Воспитатель:ребята, скажите, сегодня все дети из нашей группы пришли в детский сад? Вы знаете, почему их нет?

К сожалению, болеют и взрослые и дети. Сегодня мы поговорим с вами о том, почему люди болеют.

Предлагаю поиграть в игру «Определи слова». Я называю слово, если оно связано с болезнью, дети приседают, если со здоровьем – подпрыгивают. (усталость, счастье, кашель, смех, улыбка, насморк, слабость, радость, микроб)

Последнее названное слово- «Микроб».

Воспитатель: давайте разберемся с вопросом о микробе. Как вы думаете, кто это?  Вы когда-нибудь его видели? Что бы узнать о микробах мы должны вначале их увидеть. С помощью чего это можно сделать?

Воспитатель показывает микроскоп. Микроскоп- это очень сложный прибор, через который можно увидеть микробов и бактерий, ведь они очень маленькие существа.

«Микроб-это очень опасный злодей, Не жалко ему ни зверей, ни людей.

Всех страшных болезней причина- микроб, А разглядишь его лишь в микроскоп».

К сожалению, в наш микроскоп невозможно увидеть микробы, но если взять более мощный микроскоп, то в капле воды из лужи и реки  можно рассмотреть множество шариков, спиралек, палочек. Это микробы. Они выглядят так (демонстрация картинок с микробами)

Так почему же люди болеют? (ответы детей)

3. Познавательный рассказ.

-Люди давно знали о существовании разных болезней. Иногда они заболевали, заражаясь друг от друга, а иногда просто потому, что ели немытые овощи и фрукты. Порой болезнь поражала жителей целого города. Но никто не мог сказать,  в чем ее причина, как инфекция переходит от человека к человеку и как от нее защититься. Так происходило до тех пор, пока ученые не изобрели микроскоп. И тогда врачи увидели тех невидимых отравителей, которые поселяются в организме человека.

Несмотря на крошечные размеры, микробы-существа могущественные. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там разбойничать и размножаться. Особенно быстро они размножаются в организме человека. Там тепло, много еды, влаги и они чувствуют себя очень хорошо. А человеку становится плохо, он заболевает- чихает, кашляет, у него повышается температура. Таким образом, организм человека объявляет войну микробам.

Бактерии и микробы живут повсюду: в почве, в воздухе, особенно в непроветриваемом помещении, в грязной воде, в пище, которую мы едим, особенно если она готовилась в грязной посуде, на немытых овощах, фруктах, на грязной одежде. Микробы и бактерии можно найти на всех предметах, с которыми мы соприкасаемся- на ручках дверей, на поручнях автобусов. Чаще всего у нас грязнятся руки. Вместе с грязью скапливается много заразных микробов. С рук они переносятся на лицо, глаза, губы, попадают в рот, вызывая различные заболевания.

Воспитатель***:*** Ребята, когда я шла к вам сегодня, то встретила мальчика, который не любит мыться, и он рассказал мне такое стихотворение:

Никогда не мойте руки, Шею, уши и лицо…

Это глупое занятье не приводит. Ни к чему.

Вновь испачкаются руки. Шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы? Время попусту терять.

Воспитатель. Ребята, а вы как думаете, мальчик всё правильно делает? Вы согласитесь с его советом? (Ответы детей).

Ребята, а давайте мы с вами посмотрим, как попадают микробы к вам на руки?

4. Проведение опытов

Опыт 1: показать, как передаются микробы от человека к человеку.

(Перед проведением опыта взрослый наносит себе на ладонь тени с блёстками). Воспитатель здоровается с детьми за руку, при этом плотно сжимает ладошку каждого ребенка. После этого воспитатель «неожиданно» обнаруживает, что его ладонь грязная и просит детей посмотреть на свои ладошки. Дети видят на них следы блёсток.

Совместно с детьми сделать вывод о том, как точно так же при контакте с другим человеком (или с предметом) передаются невидимые микробы.

Воспитатель: Ребята, а давайте мы с вами посмотрим, как микробы боятся мыла.

Опыт 2: показать, что микробы боятся мыла.

Воспитатель предлагает детям пройти в ванную комнату и тщательно вымыть руки с мылом (дети моют руки с мылом) .

Воспитатель: ребята, а теперь проверьте, остались ли блёстки - «микробы» на ладошках? (ответы детей). Если остались, то меньше их стало или нет?

(Тех ребят, у кого «микробы» остались, попросить снова тщательно вымыть руки).

Игра – демонстрация «ЧИХ»

 Это пульверизатор, устройство для разбрызгивания жидкости. Его используют, например, для опрыскивания растений. Представьте, что это человек, у которого насморк, и он чихает, что произойдёт, если при чихании не закрывать рот? Проверим? Апчхи!

 Воспитатель: Что вы почувствовали на ладошках? А на лицо попало? Куда делись капельки слюны?

(ответы детей)

Воспитатель:  Да они сели на вас, возможно, вы их вдохнули. А в маленькой капельке его слюны живёт много микробов.

Итак, когда чихаем…(нужно прикрывать рот).

Да когда больной,  чихает и прикрывает рот платком или рукой, не даёт капелькам своей слюны, попасть на здоровых людей.

Воспитатель: давайте мы с вами немножко отдохнем.

5. Физкультминутка.

Раз, согнуться, разогнуться. Два, нагнуться, потянуться.

Три, в ладоши три хлопка, Головою три кивка.

На четыре- руки шире. Пять - руками помахать.

Шесть тихо сесть.

6. Игра «Это правда или нет?»
*(если правильно, то дети хлопают в ладоши, если нет — топают)*

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?
Чтоб с микробами не знаться. Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть
Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,
На улице вам надо петь?

И от гриппа, от ангины
Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок –
Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?
Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –
Будешь сильным и красивым?

Рефлексия

Молодцы, ребята. На этом наше занятие закончилось. Что интересного вы сегодня узнали?

Дети: Мы узнали, что такое микробы и вирусы. Что нужно делать при кашле и чихании /закрывать нос и рот носовым платком или рукой/. Нельзя есть грязными руками и т. д.  Все это ведет к угрозе заражения какой- либо болезнью.

 Какое задание или опыт вам понравился больше всего? Надеюсь, что теперь каждый знает, как нужно укреплять свое здоровье и не болеть.

 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.

Приложение №7.Беседа «Зачем людям спорт?»
**Задачи:**

Обучающая: Обобщить знания детей о видах спорта. Дать четкое представление о пользе занятий спортом.

Развивающая: Развивать мышление, память.

Воспитательная: Воспитывать желание заниматься спортом.

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.

Воспитатель. Сегодня мы будем говорить о том, какую пользу здоровью человека приносит занятия спортом. Чем нужно заниматься каждое утро? Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам? Ребята, вы любите болеть? Что нужно делать, чтобы не болеть?

Ребенок. (Заранее подготовлен.)

**Чтоб здоровым быть сполна.** Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку - Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья. Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра. Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться. Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой. Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья. Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки. Будем делать мы зарядку.

 Загадка

Ростом мал, да удал, От меня ускакал.

Хоть надут он всегда - С ним не скучно никогда. (Мяч.)

Воспитатель. Назовите, какие вы знаете виды спорта, где используют мяч.

Дети: (с помощью воспитателя) гандбол, волейбол, баскетбол, футбол, теннис, пионербол. (Показать картинки с изображением вида спорта, дети хором повторяют.)

Воспитатель. Назовите виды спорта, которыми занимаются зимой.

Дети: (с помощью воспитателя) хоккей, лыжный спорт, конькобежный спорт, санный спорт, фигурное катание. (Показать картинки и закрепить названия видов спорта.)

Воспитатель: Какими видами спорта можно заниматься летом?

Дети: Футбол, волейбол, велосипедный спорт, плавание, теннис, велоспорт. (Показать картинки и закрепить названия видов спорта).

*Физкультурная минутка.*

Наклонилась сперва. Книзу наша голова (наклон вперед)

Вправо - влево мы с тобой. Покачаем головой, (наклоны в стороны)

Руки за голову, вместе. Начинаем бег на месте, (имитация бега)

Уберем и я, и вы. Руки из-за головы.

Рассказ воспитателя:

- Главными спортивными соревнованиями являются олимпийские игры. Первые олимпийские игры нашей эры проходили в Греции в 1896 году. Победителей олимпийских игр - называли "олимпиоником". Ему вручали оливковую ветвь и лавровый венок. Председатель Олимпийского движения Пьер де Кубертэн предложил на Олимпийских играх зажигать Олимпийский огонь. Олимпийский огонь зажигают в Греции и проносят через города, поля, моря, океаны, горы в ту страну, где будут проходить Олимпийские игры. Факел доверяют нести лучшим спортсменам мира. Олимпийский огонь - символ единства дружбы и мира народов. Олимпийские игры проходят один раз в четыре года.

Дидактическая игра "Отгадай вид спорта?" (демонстрация картинок с различными видами спорта).

Итог.

Какой вид спорта вам нравится? Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Почему?

 Приложение №8.Загадки про спорт и здоровый образ жизни
1.Любого ударишь – Он злится и плачет.
А этого стукнешь – От радости скачет!
То выше, то ниже, То низом, то вскачь.
Кто он, догадался? Резиновый ...(Мяч)
2. Силачом я стать решил, К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем, Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ: Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели, Поднимаю я ... (Гантели)
3.Есть лужайка в нашей школе, А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут. Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?! Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)
4.Зеленый луг, Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот. Бойко бегает народ.
На воротах этих. Рыбацкие сети. (Стадион)
5.Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются. (Лыжи)
6. Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?(Лыжник)

6.Ног от радости не чуя, С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе, Кто помог мне, дети? (Лыжи)
7.Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется…(Сноуборд)
8.Есть ребята у меня. Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? (Коньки)
9.Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)
10.Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» - Там идёт игра - ...(Хоккей)
11.Этот конь не ест овса, Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем, Только лучше правь рулем. (Велосипед)
12.На квадратиках доски. Короли свели полки.
Нет для боя у полков. Ни патронов, ни штыков.
(Шахматы)

Приложение №9.
Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни
Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
И смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом - богат и делом.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Пешком ходить — долго жить.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
Приложение №10

 Консультации для родителей
 "Здоровый образ жизни ваших детей"
Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание,
привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно
начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.
Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за 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, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.
Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.
Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.
Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.
Мойся мыло! Не ленись! Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала!
О микробах:
Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот. Залезет - и спокойно там живёт.
Залезет шалопай, и где захочется. Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.
Постой- ка, у тебя горячий лоб.
Наверное, в тебе сидит микроб!
Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте 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. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.
В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.
В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.
Никогда не унываю, И улыбка на лице,
Потому что принимаю. Витамины А, В, С.
Очень важно спозаранку, Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам, И не только по утрам.
Помни истину простую, Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую, Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины. Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон. Хоть и очень кислый он.
Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.
Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»
Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.
Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»
Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.
Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.
Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.
Только говорить о значимости здоровья – это мало.
Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.
Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.
Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.
Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.
Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.
Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:
- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.
Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»
- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.
- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».
- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.
- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.
- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.
Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.
Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.
Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.
«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»
Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.
Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.
Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.
Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».
Из дома – на улицу, на природу.
Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.
Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.
Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.
Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.
Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.
Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю
жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

**Сценарий**

**физкультурного развлечения**

**в старшей разновозрастной группе**

**"Хочу быть здоровым!"**

Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:

Здоровье: продолжать укрепление здоровья детей, формировать   представления о здоровом образе жизни.

Коммуникация:развивать свободное общение с взрослыми и детьми.

Безопасность**:**  обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Социализация: развивать дружеские взаимоотношения, обогащать способы игрового сотрудничества со сверстниками и взаимодействие со взрослыми, развитие социальных чувств, эмоциональная отзывчивость, доброжелательность.

Образовательная область «Речевое развитие»: продолжать закреплять в речи детей слова «витамины», «спорт», «здоровье», «микробы».

Образовательная область «Физическое  развитие**»:**

-Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Развивать быстроту, силу, выносливость.

- Упражнять в  беге наперегонки, с преодолением препятствий.

- Упражнять в ориентировке в пространстве.

 - Формировать умение помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку.

Воспитательные:воспитывать уверенность в себе,  чувство товарищества, умение сопереживать, желание играть в команде, воспитывать теплый нравственный климат между детьми.

Предварительная работа:

составление сценария  физкультурного праздника, подготовка музыкальных номеров, изготовление семейных стенгазет о здоровом образе жизни, оформление зала, беседа с детьми о правильном питании, составление рассказов на тему «Я люблю физкультуру», чтение произведений, разучивание стихов о физкультуре, здоровье, отгадывание загадок о видах спорта, о полезных продуктах.

Средства: музыкальное сопровождение в аудиозаписи,  воротики, высотой – 40 см., шириной – 60 см - 2 шт., кубики пластмассовые – 4 шт.,  шары пластмассовые – 22 шт., веники – 2 шт., совки – 2 шт., конусы – 4 шт., мешочки с песком – 2 шт..

Ход развлечения

Команды под маршевую музыку обходят зал, выстраиваются около стульчиков.

Ведущий: На спортивную площадку

Приглашаю, дети,  вас!  Праздник спорта и здоровья. Начинается сейчас!

Здравствуйте!

Команды садятся на стульчики.

Ведущий: А вы знаете, что не просто друг друга поприветствовали, а подарили друг другу частичку здоровья. Потому что слово «здравствуй» означает «желаю здоровья».

Кто ответит, что значит быть здоровым?

Правильно, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться. Я хочу посмотреть, какие вы ловкие, сильные, выносливые. Чтоб быть здоровым, нужно каждое утро делать зарядку. А вы делаете?

Разминка «Солнышко лучистое»(под музыкальное сопровождение)

Ведущий: Молодцы.  Размялись? А что еще нужно, чтобы быть здоровым? (заниматься  физкультурой).

Давайте проверим, какие вы ловкие и смелые.

Команды: «Витаминка» и «Неболейка».

Задание  «Донеси - не урони»

Красиво ходить, стоять и сидеть

Каждый ребенок должен уметь,

Ну-ка, посмотрим, как каждый

Из вас сделает это прямо сейчас.

Выполнение задания: дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до ориентира (конуса) и возвращаются бегом. Передают эстафету следующему касанием руки.

Ведущий:  Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.  Не все продукты полезны. Знаете ли вы, вредные и полезные продукты, я сейчас и проверю. Я задам каждой команде вопросы, а вы будете отвечать «совершенно верно!»,  если это правильно, или молчать, если не правильно.

Задание «Совершенно верно!»

Выполнение задания:по очереди каждой команде задается вопрос, а дети отвечают хором.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок (совершенно верно!)

2**.**Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград(совершенно верно!)

3. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, будь, как кипарис (молчат)

4. Не забудь перед обедом пирожком перекусить.

Кушай много, чтобы  больше свой желудок загрузить (молчат)

5. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  И Сереже и    Ирине всем полезны витамины (совершенно  верно!)

6. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти (молчат)

7. Лук, петрушка и капуста, ты попробуй это вкусно (совершенно верно!)

8. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся (совершенно верно!)

Ведущий: Чтобы быть здоровым, нам нужны витамины.Только наши витамины (шары) рассыпались, а их нужно собрать.

Задание «Собираем витамины»

Выполнение задания: дети стоят в колонне. Напротив команды, стоят ворота,   за воротами -  корзина. Нужно добежать до ворот, пролезть под ними,  взять один шар (витаминку), добежать до команды, положить шар в   корзину своей команды. Каждый игрок может брать только  один шар.

Ведущий: «Чистота – залог здоровья» -  эта пословица вам известно давно. Что вы можете сказать?

Дети: ходить опрятными, чистыми, хорошо выглядеть.

Ведущий:  какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? Правильно, следить за чистотой.

4. Задание «Боремся с микробами»

 Выполнение задания: добежать с веником до конца зала, замести кубик (микроб) на совок. Выбросить в мусорное ведро, вернуться к команде, передать эстафету.

Ведущий: Вы очень хорошо потрудились. А умеете ли вы быть дружной командой?

5. Задание «Сороконожка».

Выполнение задания: команды строятся в две колоны по одному, дети кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться на стартовую черту, не разорвав цепь.

#### 6.Задание«Дорожка с препятствиями»

Первый игрок прыгает из обруча в обруч и проползает в тоннель. Назад возвращается бегом.

7. Задание  «Попади в цель».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

Ведущий: Ребята, вы молодцы. Все правильно сделали! Чтобы закрепить наши знания о полезных и вредных продуктах, я предлагаю вам игру «Да-нет». Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться! Вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если вредная отвечать «Нет».

Игра «Да и Нет»
Каша – вкусная еда
Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда
Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.
Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)

Ведущий: Наш  физкультурный праздник подошел к концу. По результатам подсчета голосов победила - дружба!

Ведущий: Награждаются команды «Неболейка» и «Витаминка»

Поздравляю вас!

Рефлексия:

Ведущий: Дети, что необходимо делать, чтобы стать здоровым и не болеть?

Ответы детей.

ФОТООТЧЁТ:











