

# **Образовательный проект**

**Подготовительная группа  
«Семицветик»**

**Тема: Я здоровым быть хочу**

Воспитатель: Ракитина А.Н.

# **Содержание**

- Введение
- Пояснительная записка
- Глава 1. Теоретические и методологические основы разработки образовательного проекта «Я здоровым быть хочу!»
- Главы 2. Практическая часть работы. Описание содержания образовательного проекта и его реализации.
- Заключение
- Список литературы
- Приложение

## Введение

В современном мире ценность здоровья приобретает особую значимость. В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Здоровое развитие ребенка является фактором первостепенной важности; способность жить гармонично в меняющихся условиях среды является основным условием такого развития. [1]

Озабоченность здоровьем детского населения является актуальным, так по данным статистики, предоставленной И.А. Кравченко [7, с.6] в отчете выборочного исследования заболеваемости детей дошкольного возраста за 2013 год, к 7 годам жизни более 50% детей, по данным диспансерных осмотров, имеют те или иные отклонения в здоровье. По мнению автора, ведущая роль в системе реализации мер по охране здоровья детей, принадлежит государственной системе здравоохранения.

Борисов В.В. отмечает, что основой здоровья детского населения является не только медицинский аспект проблемы, важнейшая роль в этом принадлежит педагогам и родителям, которая заключается в формировании представлений и передачи культурной ценности здорового образа жизни. [4, с.34] Так, автор указывает на то, что становление культуры здоровья обусловлено развитием сознания и мировоззрения. Последнее, по мнению В.В. Борисова, осуществляется через формирование у ребенка представлений о ценности, функциях, результативности ( имея в виду преемственность поколений ) и деятельностном ( конкретные виды деятельности ребенка ) аспекте здоровья. [4, с. 34]

Следовательно на педагогов дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) возложена важнейшая обязанность по формированию представлений ребенка о ЗОЖ и приобщение к культуре ЗОЖ. Особое внимание в этом принадлежит улучшению показателей физического развития и эмоционального состояния; совершенствование навыков самостоятельности; формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

Итак, мы формируем представление у детей дошкольного возраста о ЗОЖ, приобщая их к этой культуре через просвещение, формирование мотивации о заботливом отношении к собственному здоровью и развитию навыков самостоятельности.

Проблематика проекта определяется тем, что по данным интервью проведенного нами на подготовительном этапе более 75% детей отвечая на

вопрос «Что такое здоровый образ жизни? и «Почему он важен?» дают ответы следующего содержания: «...это когда нельзя кушать конфеты и жвачки, потому, что зубы будут болеть...», «...это когда дети спать ложатся, когда посмотрят спокойной ночи малыши...», «...я не люблю здоровый образ жизни, потому, что после сон-часа мы закаливаемся, а мне всегда холодно...» и т. п. И менее 25% оставшихся рассказали о том, что связывают ЗОЖ с заботой о собственном здоровье, совместными занятиями с родителями и сверстниками, с хорошим настроением и готовностью следовать заложенным нормам.

Таким образом, большая часть детей, уже на этапе дошкольного детства, имеет искаженные представления о ЗОЖ и низкую мотивацию к его соблюдению, что накладывает негативный отпечаток на формирование общей культуры здоровья. Поэтому, проанализировав результаты проведенного опроса, а так же статистические данные о состоянии здоровья детского населения нашей страны, я пришла к мнению реализовать проект, направленный на формирование адекватных представлений дошкольников о ЗОЖ и попытаться приобщить их к этой культуре.

## **Пояснительная записка**

Сегодня перед педагогами дошкольных образовательных учреждений стоит цель по формированию представлений ребенка о ЗОЖ и приобщение к культуре ЗОЖ. Одним из способов реализации цели является проект как форма планирования образовательного процесса в дошкольном учреждении. Разработка педагогом проекта предполагает планирование выполнения детьми комплекса действий по решению значимой для них проблемы, завершающейся созданием продукта при эмоциональной, регулятивной и инструктирующей поддержке взрослого. [14, с 40]

Методологической основой настоящего проекта является концепция субъективных отношений личности (механизм формирования представлений ребенка) В.Н. Мясищева и представление о психическом развитии ребенка в дошкольном возрасте В.С. Мухиной, материалы ФГОС ДО, работа О.В. Дыбиной по интеграции образовательных областей в педагогическом процессе ДОУ. [2, 6, 9, 12]

Реализация проекта состоит из двух частей: теоретической, которая включает разработочный аспект и методологию проекта; практической – содержание и реализация образовательного проекта.

В списке литературы представлены материалы, которые в т.ч. могут быть использованы педагогами ДОУ при разработке подобных образовательных проектов. В приложении представлен конспект итогового занятия с детьми и продукт совместной деятельности дошкольников и педагогов в рамках реализации проекта- стендовая газета « Я здоровым быть хочу!»

# **Глава 1. Теоретические и методологические основы разработки образовательного проекта «Я здоровым быть хочу!»**

## **Организационный этап**

1. Подбор научно-методической и художественной литературы.
2. Подбор стимульного и идейного материала для продуктивной деятельности.
3. Изготовление дидактических материалов к теме образовательного проекта
4. Подготовка конспектов занятий.
5. Организация и проведение методического Совета по участию педагогов ДОО в реализации образовательного проекта.
6. Организация среды для реализации образовательного проекта: подготовка игровой комнаты, оснащение дидактическими и техническими средствами, реквизиты.

## **Основной этап**

В рамках реализации основного этапа образовательного проекта мною осуществлялись следующие виды деятельности:

- I. Разработческая деятельность:
  1. Изучение и анализ научно-методической литературы, материалов сети Интернет.
  2. Составление и разработка дидактических материалов в формате текстов, презентации Power Point. Подбор видеоматериалов и художественной литературы.
- II. Диагностическая деятельность:
  1. Проведение опроса детей – участников образовательного проекта.
  2. Проведение опроса родителей детей – участников образовательного проекта.
- III. Методическая деятельность:

1. Разработка плана реализации образовательного проекта «Я здоровым быть хочу»
2. Разработка конспектов занятий в рамках реализации образовательного проекта «Я здоровым быть хочу!» с учетом направлений формирования представлений о ЗОЖ: улучшение показателей эмоционального состояния; совершенствование навыков самостоятельности; формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

### **Образовательные области (интеграция)**

Образовательные области выделены нами на основании материалов предложенных О.В. Дыбиной [6]: игровая деятельность (дидактические и сюжетно-ролевые игры), коммуникативная деятельность (составление тематических сообщений, обсуждение видеоматериалов и художественной литературы, обсуждение в ходе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми), двигательная активность (подвижные игры и танцы), изобразительная деятельность (заполнение дидактических материалов, создание итогового продукта, рисование в процессе реализации проекта), музыкальная деятельность (прослушивание музыкальных композиций и пение песен), деятельность по восприятию художественной литературы и фольклора (чтение тематической подборки русских народных сказок).

### **Заключительный этап**

Стендовая газета «Я здоровым быть хочу!», буклет «Здоровый ребенок» о воспитании отношения к ЗОЖ для родителей и воспитателей.

## **Глава 2. Практическая часть работы. Описание содержания образовательного проекта и его реализации**

**Тема:** Я здоровым быть хочу!

**Цель:** Приобщение и формирование представлений у детей 6-7 лет о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- I. Образовательные задачи:
  1. ознакомить детей- участников проекта с понятием «Здоровья» и «Здоровый образ жизни»;
  2. расширить у детей-участников проекта представления о ЗОЖ;
  3. закрепить знания о ЗОЖ.
- II. Воспитательные задачи:
  1. воспитывать качества личности, направленные на бережное отношение и заботу о собственном здоровье;
  2. создание атмосферы сотрудничества между детьми и воспитателями группы.
- III. Развивающие задачи:
  1. развитие саморегуляции двигательной активности в игровой деятельности;
  2. развитие мотивации и способности к саморегуляции собственного настроения;
  3. развитие самостоятельности и умения устанавливать причинно-следственные связи.

**Участники:** дети 6-7 летнего возраста МБДОУ № 26 г. Красноярск, воспитатели группы, инструктор по физическому воспитанию, медицинская сестра учреждения, родители.

**Продолжительность и продукт:** краткосрочный образовательный проект реализуется в течении 5 дней. Итог- стендовая газета «Я здоровым быть хочу!» и буклет «Здоровый ребенок» для родителей и воспитателей группы.



## **Мотивационный блок ( проблемная ситуация)**

**Цель:** реализации мотивационного блока образовательного проекта состоит в создании проблемной ситуации, направленной на актуализацию познавательного интереса к ЗОЖ и разъяснение данного понятия.

Воспитатель собирает детей в помещении группы стилизованном под железнодорожный вокзал и рассказывает детям о том, что сегодня отмечается большой праздник «Всемирный день здоровья» (7 апреля) и им предстоит большое совместное путешествие в страну «Здоровье». Но прежде чем туда попасть необходимо, изучить карту местности, иначе без знаний о стране здоровья можно заблудиться. Детей одевают в реквизиты: спортивные костюмы, рюкзаки, панамки. Воспитатель также одевает спортивный костюм и берет рюкзак. В рюкзаках у каждого ребенка находится «Карта страны здоровья», цветные карандаши, маленькая бутылочка с водой, наборы дидактических картинок, предметы в рюкзаке пополняются в конце дня, так чтобы дети не видели, в зависимости от заданий воспитателя на следующий день.

**Обсуждение предстоящей деятельности,** инструктирование детей-участников образовательного проекта. Воспитатель собирает детей в кружок и дает краткую инструкцию о том, из чего будет складываться их путешествие. На магнитной доске наклеены картинки с обозначением основных пунктов, которые ребятам и воспитателю предстоит посетить. Это деревня «Здоровенькино» (двигательная активность), «Город Радости» (эмоциональная сфера), станция «Я» (развитие самостоятельности), столица страны Здоровья, город «ЗАБОТА» (развитие готовности заботиться о собственном здоровье). По дороге от одного пункта в другой, нам необходимо отдохнуть и мы будем останавливаться в местах для отдыха (проблемная ситуация).

После инструкции, воспитатель предлагает детям выбрать машиниста и начальника «поезда» , после чего все дети с воспитателем садятся на стульчики, также стилизованные под поезд и начинают свой путь. Но случается непредвиденная ситуация, поезд никак не может тронуться с места, а все потому, что ребята не решили одну важную задачу, а именно необходимо поставить цель «Для чего им нужно попасть в страну здоровья?».

Дети выдвигают свои версии, которые педагог объединяет одним выражением «Я здоровым быть хочу!» и эта цель, становится лозунгом всего проекта, который дети вместе с воспитателем, родителями, медицинской

сестрой рисуют на листах ватмана и вешают. Также при движении к первой станции, дети по дороге встречают медицинскую сестру и инструктора по физической культуре, которые хотят поехать с ребятами. А в столице страны их будут ждать родители, которые далее будут сопровождать своих детей в формировании представлений о ЗОЖ и приобщения к данной культуре, через общие семейные дела и жизнедеятельность семьи (буклет для родителей «Здоровый ребенок»).

### Проблемно-деятельностный этап

День недели	Организованная образовательная деятельность, осуществляемая в разных видах детской деятельности	Образовательная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей (с использованием ресурсов среды)	Взаимодействие с родителями
1	2	3	4	5
<b>П Я Т Н И Ц А</b>	Создание проблемной образовательной ситуации №1. «Цель нашего путешествия в страну Здоровье». <b>Цель:</b> актуализация знаний детей о ЗОЖ и здоровье. <b>Задачи:</b> - информировать детей о значимости ЗОЖ; - разъяснить понятие «ЗОЖ» и «Здоровье»; - сформировать образовательную потребность к участию в проекте.	Просмотр видеоматериалов «Азбука здоровья. Смешарики», «Нездоровый рекорд». [Электронный ресурс] <a href="http://www.youtube.com/watch?v=rlbYFDJkbY8">http://www.youtube.com/watch?v=rlbYFDJkbY8</a> и их обсуждение в группе.  Изобразительная деятельность, рисунок на тему просмотренного видеоматериала «Нездоровый рекорд».	Работа по заполнению «Карты страны здоровья» (1 этап)	Выполнение коллективного творческого дела в совместной деятельности со взрослыми- написание лозунга «Я здоровым быть хочу!». <b>Цель:</b> способствовать формированию эффективных детско-родительских отношений через совместную деятельность и преемственность знаний о ЗОЖ. Родители совместно с детьми, дома, обсуждают первый

				день проекта. Родители рассказывают детям о здоровье согласно рекомендациям в буклете «Здоровый ребенок».
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	<p>Деревня «Здоровенькино»</p> <p><b>Цель:</b> способствовать развитию двигательной активности и способности к саморегуляции.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие коммуникативных умений слышать и слушать воспитателя и сверстников;</li> <li>- развитие и укрепление физического здоровья;</li> <li>-поддержание познавательной активности в отношении ЗОЖ и здоровья;</li> <li>-развитие способности действовать по образцу и целенаправленно;</li> <li>- развитие умений саморегуляции двигательной активности.</li> </ul>	<p>Экскурсия по русским народным сказкам «Для чего человеку здоровье?». «Богатырское здоровье!» Лукошко сказок [Электронный ресурс] <a href="http://lukoshko.net/storyList/byliny.htm">http://lukoshko.net/storyList/byliny.htm</a>.</p> <p>Прослушивание детских песенок о здоровье, разучивание и танцевальная гимнастика.</p> <p>Детские песенки о здоровье. [Электронный ресурс] <a href="http://audiofreeonline.com">http://audiofreeonline.com</a></p> <p>Просмотр презентации о ЗОЖ</p>	-	-

В Т О Р Н И К	<p>«Город Радости»</p> <p><b>Цель:</b> способствовать развитию умений к идентификации собственных эмоций.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информировать о значении эмоций для здоровья человека;</li> <li>- развитие способности к управлению негативными эмоциями.</li> </ul>	<p>Подвижные и познавательные игры о ЗОЖ проводимые совместно с инструктором по физическому воспитанию и медицинской сестрой ДОУ: «Умею – не умею», «Найди пару», «Правила гигиены», «Найди опасные предметы».</p> <p>Музыкальное сопровождение: Детские песенки о здоровье. [Электронный ресурс] <a href="http://audiofreeonline.com">http://audiofreeonline.com</a></p> <p>Работа с пиктограммами (коллекция эмоций)</p>	<p>Работа по заполнению «Карты страны Здоровья» (2 этап)</p>	<p>Изобразительная деятельность: родители интересуются у детей содержанием третьего дня образовательного проекта и совместно с ребенком рисуют его впечатления о дне в альбоме.</p>
С Р Е Д А	<p>Проблемная ситуация №2. «Место отдыха»</p> <p><b>Цель:</b> актуализация знаний детей о ЗОЖ и здоровье.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие коммуникативных умений в передачи и получении информации от собеседника;</li> <li>- развитие способности к анализу ситуации;</li> <li>- развитие умений связной речи;</li> <li>- развитие моторики, пространственного восприятия и вооюражения.</li> </ul>	<p>Просмотр видеоматериалов «Азбука здоровья. Смешарики» «Личная гигиена» и «Кому нужна зарядка?», [Электронный ресурс] <a href="http://www.youtube.watch?v=rlbYFDJkbY8">http://www.youtube.watch?v=rlbYFDJkbY8</a> и их обсуждение в группе с участием медицинской сестры и инструктора по физической культуре</p> <p>Изобразительная деятельность, рисунок на тему просмотренного видеоматериала «Личная гигиена» и «Кому нужна зарядка?».</p>	-	<p>Беседа с родителями о соблюдении правил гигиены и утренней гимнастики.</p> <p>Выполнение с членами семьи одного из вида деятельности (например: семейный поход в бассейн, на спортплощадку, выезд на природу, утренняя гимнастика и пр.)</p> <p>Подготовка сообщения на тему совместно проведенного времени с родителями.</p>

Ч Е Т В Е Р Г	<p>Станция «Я»</p> <p><b>Цель:</b> способствовать формированию представлений о значимости компонента «Я» в структуре заботы о собственном здоровье.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать познавательный интерес к собственному здоровью;</li> <li>- сформировать познавательный интерес к собственной личности;</li> <li>- показать многообразие человеческих характеров (развитие толерантности); развитие моторики, пространственного восприятия и воображения.</li> </ul>	<p>Сюжетно-ролевая игра о ЗОЖ: «Мой день» и «Если сделаю так».</p> <p>Музыкальное сопровождение: Детские песенки о здоровье. [Электронный ресурс] <a href="http://audiofreeonline.com">http://audiofreeonline.com</a></p> <p>Изобразительная деятельность, рисунок на тему: «Я и мое здоровье»</p>	<p>Работа по заполнению «Карты страны Здоровья» (3 этап)</p>	<p>Родители с детьми посещают сайт Всемирной организации здравоохранения и сайт министерства здравоохранения РФ. Рассказывают детям о возможностях поддержания соматического здоровья при обращении к врачу ( цель: уменьшить страх перед медицинскими процедурами и подчеркнуть значимость последнего в сохранении здоровья.)</p>
П Я Т Н И	<p>Столица страны Здоровья, город «Забота»</p> <p><b>Цель:</b> закрепление пройденного материала, обсуждение проблемных вопросов. Создание дружественной атмосферы в группе.</p> <p><b>Задачи:</b></p>	<p>Итоговое занятие – праздник, с участием детей, родителей, воспитателей, инструктора по физическому воспитанию и медицинской сестры.</p> <p>Коллективная творческая работа: создание стендовой газеты «Я здоровым быть хочу!»</p>	<p>Работа по заполнению «Карты страны Здоровья» (4 этап)</p>	<p>Обсуждение впечатлений ребенка об участии в образовательном проекте «Я здоровым быть хочу!»</p>

**Ц  
А**

- развитие коммуникативных умений и навыков;  
- развитие умения работать в группе и устанавливать эффективные отношения;  
- развитие моторики, пространственного восприятия и воображения

### **Творческий этап**

Коллективное изготовление стендовой газеты «Я здоровым быть хочу!» и «Здоровый ребенок» для родителей и воспитателей группы.

## **Заключение**

Данный образовательный проект был реализован на базе МБДОУ № 26 г. Красноярска в подготовительной группе. В проекте приняли участие 15 детей 6-7 лет, их родители, воспитатели группы, медицинская сестра учреждения и инструктор по физическому воспитанию.

Проект реализовывался в течении пяти рабочих дней. Каждый день проекта имел своё название и концепцию, а также цель и задача. Мероприятия каждого дня включали интеграцию различных видов деятельности детей старшего дошкольного возраста: изобразительная, музыкальная, спортивно-оздоровительная, игровая, коммуникативная деятельности. В качестве средств реализации проекта нами использовались: дидактические материалы по теме, видео и аудиоматериалы, презентация.

На всем периоде реализации образовательного проекта я следовала главной цели: приобщение и формирование представлений у детей 6-7 лет о ЗОЖ. Заявленная цель включала в себя и такие задачи как: развитие коммуникативных умений и навыков, развитие умения к идентификации собственных эмоций и умение о них рассказать, развитие познавательных психических процессов и психофизических особенностей, создание положительной эмоциональной атмосферы сотрудничества детей со сверстниками и взрослыми, а также развитие детско-родительных отношений в семьях участников.

В качестве самостоятельных видов деятельности для детей – участников образовательного проекта я использовала – изобразительную деятельность, по созданию тематических рисунков и работе с «Картой страны Здоровья», а также составление сообщений о различных днях реализации проекта. Однако последний вид деятельности осуществлялся также и при направляющей помощи взрослых – родителей детей.

По итогам реализации образовательного проекта «Я здоровым быть хочу!» мы также провели диагностический опрос, в котором уже более 67% детей-участников проекта, положительно отзывались следовании ЗОЖ, могли назвать нормы соблюдения здоровья (личная гигиена, сон, прогулки и пр.), а также расширили свое представление о ЗОЖ и здоровье, включая в него не только соматическое состояние отсутствия болезни, но и эмоциональную компоненту.



## Список литературы

1. Устав ВОЗ [Электронный ресурс]  
[URL:http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf](http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf)
2. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс] [URL:http://минобрнауки.рф/новости/3447/файл/2280/](http://минобрнауки.рф/новости/3447/файл/2280/)
3. Албука здоровья. Смешарики. [Электронный ресурс]  
[http:// www.youtube.watch?v=rlbYFDJkbY8](http://www.youtube.watch?v=rlbYFDJkbY8)
4. Борисов В.В. Формирование физической культуры и культуры здорового образа жизни в современном образовательном пространстве. [Текст]/В.В. Борисов// Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Выпуск №31, том 10, 2007. – С. 31-34
5. Детские песенки о здоровье. [Электронный ресурс]  
<http://audiofreeonline.com>
6. Дыбина О.В. Интеграция образовательных областей в педагогическом процессе ДОУ [Текст]/О.В. Дыбина. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 80с.
7. Кравченко И.А. Заболеваемость детей дошкольного возраста, по данным выборочного исследования.
8. Кузнецов С.А. Идентификация с образом «Я-спортсмен» как основа мотивации здорового образа жизни.
9. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. [Текст]/В.С. Мухина. Учебник для студентов высших учебных заведений. 14-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 608с.
10. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Электронный ресурс]/ И.М. Новикова  
[URL:http://www.rumvi.com/products/ebook/9688a506-c0a8-44c9-aef5bff771dbd1e2/preview/preview.html](http://www.rumvi.com/products/ebook/9688a506-c0a8-44c9-aef5bff771dbd1e2/preview/preview.html)
11. Пашин А.А. Исследование отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни [Текст]/ А.А. Пашин// Вестник спортивной науки. Выпуск №3, 2008. – С.49-51.
12. Психология отношений: избранные психологические труды [Текст]/ В.Н. Мясищев; под ред. [и со вступ. ст.] А.А. Бодалева; рос. акад. образования, Моск. психол.-социал. ин-т. – 4-е изд. – Москва: Издательство Моск. психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2011.-398с.
13. Свирид В.В., Катников О.А., Кулумаева Т.В. Сущность понятий «здоровье», «образ жизни», «ЗОЖ». Мир современной науки.
14. Сомкова О.Н., Солнцева О.В., Вербенец А.М. Проект как форма планирования образовательного процесса в дошкольном учреждении.

## Конспект итогового занятия образовательного проекта

### «Я здоровым быть хочу!»

**Цель:** Закрепить и систематизировать знания о ЗОЖ и здоровье.

**Ход занятия:**

Ребята, мы с вами проделали большой путь, сегодня мы планируем посетить столицу замечательной страны, которая называется «Забота». Этот город находится совсем близко от нас, но попасть в него не просто. Только подготовленные могут тут войти. Как вы думаете, у нас получится? Но все не так просто, жители этой страны зашифровали слово. Чтобы узнать, надо разложить эти карточки в порядке возрастания и прочесть полученное слово (*получается слово «здоровье»*)

Молодцы, разгадали первую загадку. Значит, сегодня мы продолжим наш путь в страну Здоровье. Ну, готовы? А на чем отправимся в путь?

*Игра «Транспорт»*

Раз, два, три, четыре, пять – будем транспорт называть!

По земле пассажиров возят

Машина, автобус и поезд!

Самолет идет на взлет

Корабль по морю плывет!

*Дети подходят к ковролину на котором расположено солнышко без лучей, на котором написано слово «здоровье».*

Ребята, вам не кажется, что солнышку чего-то не хватает? (*Да, не хватает лучей*). Куда же нам дальше идти? (*оглядываются и находят карту. Дальше дети идут по плану и находят конверт в нем задание – загадка*)

Мы по часам гуляем, едим,

Мы каждый день соблюдаем...(*режим*)

Правильно. А что такое режим? А зачем его нужно соблюдать? А вы соблюдаете режим? Сейчас мы проверим.

*Дидактическая игра «Когда это бывает?» (с мячом).*

*После выполнения задания дети получают ленточку и прикрепляют ее к солнышку. Вот один лучик вернулся, отправимся дальше на поиски.*

*Находят по плану следующее задание – загадка.*

Про нее говорят, что она залог здоровья (*чистота*)

Правильно. А что поможет нам содержать наше тело в чистоте? (*Гигиенические процедуры*). А какие гигиенические процедуры вы знаете? (*ответы детей*).

*Игра с элементами самомассажа*

Умываемся мы чисто,  
Вытираемся мы быстро!  
Так опрятны, аккуратны,  
Что смотреть на нас приятно.

Сейчас мы узнаем, помните ли вы, какие предметы гигиены помогают нам содержать наше тело в чистоте.

*Игра «Чудесный мешочек» (с предметами гигиены) Дети садятся на ковер и по очереди достают из мешочка разные предметы и рассказывают, для чего они нужны.*

Молодцы, справились с заданием. А вот и еще один лучик велнулся к солнышку. Двигаемся дальше.

Вот и еще одна загадка.

«Болеет мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье...(*спорт*)

Посмотрите, для нас снова приготовили задание

*Дидактическая игра «Разрезные картинки. Виды спорта». (Часть детей получают картинку с видом спорта, а другая часть со спортивным оборудованием. Дети садятся за столы и складывают картинки, а потом рассказывают о виде спорта и подбирают кому что нужно.)*

Молодцы. А вы спортом занимаетесь? (*Ответы детей*) А каким, когда? было Загадка.

Чтобы здоровье было в порядке

Не забывайте вы о ... (*зарядке*)

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она!

### *Физкультминутка*

Все выходят по порядку –(ходьба на месте)

Раз-два-три-четыре!

Дружно делают зарядку-

Раз-два-три-четыре!

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо поворот

Наклон назад,

Наклон вперед!

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны,

Ножки вкось,

Ножки вместе,

Ножки врозь.

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей.

Молодцы, еще один лучик получили. Отправляемся дальше?

*Дети по карте находят еще один конверт с заданием –загадкой*

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Витаминами полна

Вот полезная... *(еда)*

А вы знаете, какая еда полезная? Ребята посмотрите на карте видно, что осталось еще одно задание.

*Дети находят еще один конверт с заданием «Вредные и полезные привычки».*

Ребята, а вы знаете что такое привычки? *(ответы детей)* .А какие бывают

привычки? Я сейчас буду рассказывать, если вы услышите хорошую привычку – хлопайте в ладоши, а если вредную – топайте ногами.

Нет приятнее занятия,

Чем в носу поковырять

Всем ужасно интересно,

Что там спряталось внутри

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит

Разбросал я книги, вещи  
И искал их целый вечер.  
Мою грязную посуду,  
Пол помыть я не забуду.  
Пылесосом убираю,  
Пыли я не оставляю.  
Ногти очень грызть люблю,  
Всех микробов я ловлю.  
Чисто с мылом я умоюсь,  
У меня опрятный вид.

Молодцы. Получайте еще один лучик здоровья.  
Ой, а здесь еще одна загадка:  
На лице она цветет,  
И от радости растет.  
Если ты ее подаришь,  
То счастливей каплю станешь.  
Она мигом обернется,  
И к тебе скорей вернется... *(Улыбка)*

Правильно. А когда мы улыбаемся? *(когда у нас хорошее настроение, когда нам радостно, весело)*. А хорошее настроение- это еще один компонент здоровья!  
Поэтому почаще улыбайтесь. Получайте последний лучик. Посмотрите, какое замечательное солнышко получилось!

Вот мы и узнали главные секреты страны «Здоровья»! Давайте повторим, что поможет нам сохранить здоровье.

*Игра: «Доскажи словечко»*  
В здоровом теле – *здоровый дух*.  
Береги платье с нову, а здоровье *смолоду*.  
Кто спортом занимается, тот силы *набирается*.  
Солнце, воздух и вода – *наши лучшие друзья*.  
*(Дети перечисляют все компоненты здоровья)*.

А теперь нам пора возвращаться в свою группу.



*Если семья ведет здоровый образ жизни, то и ребенок учится бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих*





Утром форточку откроем,  
Свежий воздух пригласим.  
Зарядка нас взбодрит, настроит  
И прибавит новых сил.  
Руки вверх и покачаем,  
Словно деревце в саду.  
Иль, как пташечки, порхаем,  
«Повим мошек» на ходу.



Умывать лицо и руки,  
Шею непременно  
Надо по два раза в сутки,  
Снижая постепенно  
У воды температуру,  
Чтоб позабыть микстуру.

Завтрак, полдник, днём обед  
И вечерний ужин.  
Для здоровья малышам  
Режим питания нужен!  
Кушай правильно, дружок,  
Вовремя и в меру.  
Подрастать ты будешь в срок  
Здоровым непременно.



Музыка играет, танцевать зовёт,  
Словно приглашает  
В сказочный полёт.  
Плавные движения.  
Поворот. Наклон.  
Танцевать умеем мы  
Польку под гармонь



Очень любим мы играть:  
В «жмурки» игроков искать,  
Ловко в «классики» скакать,  
«Телефон» изображать,  
«Змейкой» по двору бежать,  
«Краски» верно выбирать,  
В «фанты» точно отвечать  
И ни капли не скучать!



Душ прохладный—не для  
слабых—заставляет организм  
Не бояться самых грозных  
Ангино-грипповых каприз.  
Только важно регулярно,  
То есть каждый-каждый день,  
Тебе вставать под душ про-  
хладный и будешь крепок, как  
кремень.

