

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 25 Чебурашка г. Туапсе  
муниципального образования Туапсинский район

Сборник методических рекомендаций  
«Мы здоровью скажем «Да!»

Автор:

Шхалахова Оксана Васильевна

воспитатель

2022-2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Система конкретных педагогических действий в оздоровительном пространстве ДОУ.....	4
Детская инициатива в оздоровительном пространстве ДОУ.....	12
Конспекты образовательной деятельности.....	16
Список литературы.....	41

## Пояснительная записка

<p>В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью.</p>	
Аннотация	<p>Сборник методических рекомендаций «Мы здоровью скажем «Да!» для педагогов дошкольных образовательных учреждений, работающих с детьми старшего дошкольного возраста составлен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.</p> <p>Сборник сориентирован на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных данных и навыков.</p>
Идея сборника	<p>Сборник методических рекомендаций разработан с целью расширения социального опыта, сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, формирования положительных эмоций.</p>
Цель сборника	<p>Расширение социального опыта, сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, формирование положительных эмоций.</p>
Задачи сборника	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.</li><li>2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</li><li>3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</li><li>4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.</li><li>5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</li><li>6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной</li></ol>

	деятельности, интереса и любви к спорту.
Возрастная категория	от 5 до 6 лет (старшая группа)
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.</li> <li>2. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.</li> <li>3. Снижение уровня неконструктивного эмоционального проявления у детей.</li> <li>4. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.</li> <li>5. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.</li> <li>6. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах.</li> <li>7. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья.</li> <li>8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности</li> </ol>

### **Система конкретных педагогических действий в оздоровительном пространстве ДОУ**

Работа педагогического коллектива МБДОУ ДС № 25 «Чебурашка» г. Туапсе направлена на обеспечение тесного взаимодействия с семьей по вопросам развития ребенка, формирования здорового образа жизни. Это достигается через активное взаимодействие педагогов ДОУ и семьи, повышением педагогической компетенции родителей в вопросах формирования здорового образа жизни, созданием благоприятного эмоционального климата в семье, отрицательным отношением к вредным привычкам.



*Индейские забавы. Громко звучали бубны, индейские приветствия у вигвама, в танцах и соревнованиях развивались ленточки, косы и перья.*

Строго следуя требованиям СанПиНа, важно сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью. Диапазон опыта представлен комплексной системой совместной работы педагогов ДОУ и семей воспитанников, направленной на формирование у дошкольников потребности в здоровом образе жизни.

Считаем, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Гигиенические процедуры - умывание и обливание рук до локтя прохладной водой.

Утренняя гимнастика - является одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение

плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утреннюю гимнастику провожу ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении.

Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи для профилактики кариеса.

Двигательную разминку проводим в перерывах между занятиями. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала.

Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

Пальчиковую гимнастику провожу индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Она тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Провожу в любой удобный отрезок времени.

Физкультминутки проводим в разнообразных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений).

Могут сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия. Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т. д. Длительность составляет 1-2 минуты.

Гимнастика для глаз используется мною для снятия зрительного напряжения. Проводим в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, что способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используем наглядный материал.

Логоритмические упражнения представляют собой «Рассказывание» стихов с одновременными движениями. Это неизменно вызывает у детей живой интерес, повышает эмоциональный тонус, эффективность запоминания, способствует развитию произвольного внимания, крупной и

мелкой моторики, координации движений, воображения, образного мышления.

Прогулка является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни. Для того, чтобы прогулка давала эффект, постоянно меняем последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулку начинаю с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Подвижная игра - способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Контрастное воздушное закаливание - провожу в конце дневного сна. }  
Бодрящая гимнастика после дневного сна. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя.

«Дорожка здоровья» - профилактика плоскостопия на массажной дорожке, состоящей из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями.

Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

Дыхательная гимнастика - провожу в игровой форме. Для этого я изготовила несколько пособий. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима система упражнений.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Сохранение психического здоровья детей, является одним из основных направлений здоровьесбережения.



Поэтому в группе мы используем метод релаксации. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Задача воспитателя состоит не в подавлении или искоренении эмоций, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Использую для работы спокойную классическую музыку: Чайковского, Рахманинова, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Оздоровительная работа летний период представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий.



*Очень забавный День зубной щетки*

Взаимодействие с семьей включает в себя разнообразные формы оздоровительной работы. В любые времена педагоги работали с семьей своего



воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонично развитой и здоровой личности.

Семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДООУ и семьи, мы используем разнообразные формы работы: совместные физкультурные занятия детей и родителей; педагогические беседы с родителями; общие и групповые родительские собрания; консультации; Дни открытых дверей. Папы, мамы, бабушки и дедушки имеют возможность посетить утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, прогулку, закаливающие процедуры и другие режимные моменты. Затем мы анализируем все мероприятия, делаем выводы, подводим итоги. Как правило, родители бывают очень довольны, оставляют положительные отклики в книге отзывов и предложений. Но иногда у них возникают вопросы, нам важно каждое их мнение. Ведь если они что-то не поняли, не так восприняли, необходимо принять это к сведению и разъяснить.

Воспитатели вместе с родителями оформляют стенгазеты и выставки рисунков на темы: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «В здоровом теле — здоровый дух», «В стране здоровья», «Активный отдых нашей семьи» и др. Таким образом, каждая технология имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.



*2 золотых, 8 серебряных и 33 бронзовых значка ГТО вручили воспитанникам детского сада «Чебурашка»*

Совместно с родителями был создан «Центр здоровья». Там мы разместили «уголок доктора», повесили ростомер, оформили альбом «Гигиена и здоровье», в кармашках на стене расположили картотеку комплексов и упражнений по здоровью сбережению. Также разместили плакат «Тело человека», где дети могли бы изучать строение своего тела.

Дети очень любят здесь играть и заниматься, снимая психическое и физическое напряжение и удовлетворяя потребности в двигательной активности.

Поскольку основная деятельность детей - это игра, то я с детьми часто играю в сюжетно-ролевые игры. Играем в «Поликлинику», где работают и другие доктора: «На приеме у стоматолога», «Вызов врача на дом», «Процедурный кабинет». Через игру дети понимают, что надо заботиться о своем здоровье. Для того чтобы ребятам было интересно играть, меняем атрибуты, добавляем новые.



*«День здоровья» Старшие дошколята в гостях у младших ребят.*

Методы:

- метод упражнений с чётко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и интервалами отдыха;
- игровой метод (использование игрового сюжета);

- соревновательный метод (используется для сопоставления сил участников, борющихся за более высокие показатели);
- словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, указание, команда, оценка);
- наглядный (имитация, использование ориентиров).

Приемы:

- защитно - профилактический (личной гигиены и гигиены обучения);
- компенсаторно – нейтрилизующий (физминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастики);
- стимулирующий (элементы закаливания, физические нагрузки);
- информационно-обучающий (письма, адресованные родителям).

*Работа с родителями*

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему сообща, семья, детский сад, общественность.

задачи работы с родителями:

- повышать педагогическую культуру родителей;
- пропагандировать общественное дошкольное воспитание;
- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;
- познакомить родителей с основами педагогических знаний;
- просвещать родителей о создании положительной психологической среды в семье;
- организовать включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

формы работы с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые);
- дни открытых дверей;
- экскурсии по детскому саду для родителей вновь прибывших детей;
- совместные мероприятия.

Взаимодействие педагогического коллектива с родителями (законными представителями) основано на принципах:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость ДОО для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей и педагогов.

. Для родителей проводятся взаимодействия с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка предполагает их непосредственное вовлечение в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй.

Взаимопознание и взаимоинформирование осуществляется с использованием бесед, анкетирования, собраний-встреч, стендовой информации.

Непрерывное образование воспитывающих взрослых происходит в ходе проведения консультаций, тематических родительских собраний и круглых столов, семинаров, мастер-классов

Совместная деятельность организуется в разнообразных традиционных и инновационных формах (вечера музыки и поэзии, посещения семьями программных мероприятий, семейные гостиные, фестивали, семейные клубы, вечера вопросов и ответов, праздники (в том числе семейные), проектная деятельность.

### **Детская инициатива в оздоровительном пространстве ДОО**

Поддержка детской инициативы – это незначительное оказание помощи ребёнку, используя разные способы и средства в принятии решения заниматься той или иной деятельностью.

Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов:

Первый этап – побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов (например: взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе – произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

Второй этап – знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа – понимание

стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.

Третий этап – формирование самостоятельности при выполнении движений, умения ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе – движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

Четвёртый этап – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей).

Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В ходе такого поэтапного обучения дети учатся: ставить задачу, передавать направления, движения, планировать, оценивать себя и других, называть упражнения в целом и его элементы, сравнивать.

В результате чего, появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении.

То есть проявить самостоятельность дети могут на закрепляющих или итоговых занятиях, так как для этого у них должны быть сформированы двигательные умения и навыки, которые они получают на обучающих занятиях.

Развивать самостоятельность можно и в подготовке спортивного инвентаря к занятиям. Так называемое дежурство.

Самостоятельно выполнять физические упражнения воспитанникам помогут выполнить карточки, на которых упражнения представлены в виде схемы.

Для старших групп можно использовать карточки – схемы после проведения типовой зарядки для развития общефизической подготовки.

Например: ребёнок получает карточку с изображением одного или двух снарядов или пособий: ходьба по буму, лазание по гимнастической лестнице, приседания, прыжки в длину, и самостоятельно выполняют упражнения.

На индивидуальной карточке схематически изображается вид упражнения, количество повторений записывается кружками и цифрой. Темп выполнения упражнений можно указать цветом: красный – быстро, синий – в среднем темпе, зелёный медленно. Инструктор находится у того снаряда, где дети нуждаются в его страховке. Конечно, чтобы дети могли свободно пользоваться такими схемами, проводится предварительная работа.

Для малышей вместо схем можно использовать следующий способ: сделать разметку; разделить её на несколько этапов. На каждом отрезке

поставить картинки – подсказки с изображением животных, выполняющих определённые движения.

Например: на отрезке ходьба на носках показана лиса, на отрезке прыжки - заяц, на отрезке бег – лошадка. Дети заранее ознакомлены с персонажами-животными, знают какой вид движения надо выполнять.

Так же педагог направляет выбор детей тем, что создает необходимые предметно - пространственные условия и обсуждает с детьми их планы на предстоящую деятельность. С этой целью пространство физкультурного зала можно разделить на несколько секторов: сектор метания, сектор прыжков, сектор бега, сектор лазания и т. д., наличие которых может зависеть от поставленных образовательных задач.

Например, в секторе «Веселый мяч», дети отрабатывают технику ведения мяча с продвижением вперед, броски мяча в обруч, через веревку, передача мяча друг другу способами двумя руками от груди, из-за головы и ловля мяча произвольным способом,

В секторе «Равновесие» выполняют упражнения на сохранение равновесия — ходьбу по гимнастической скамейке разными способами, ходьба и бег по наклонной доске, ходьба между предметами на носках, с мешочком на голове.

В секторе «Прыжки» дети выполняют различные виды прыжков: на одной и двух ногах, с продвижением вперед, между предметами, спрыгивания, запрыгивания, прыжки со скакалкой разными способами.

В секторе «Метания» дошкольники отрабатывают технику выполнения метания: из-за плеча, правой, левой рукой, стоя на коленях, сидя, лежа; метание в горизонтальную и вертикальную цель и др.

Развитию инициативы детей дошкольного возраста в физическом развитии очень способствуют подвижные игры. Они будят мышление и дух ребенка, активизируют его ресурсы и потенциалы. Кроме того, очень важным является тот момент, когда ребенок сам иницирует игру – с взрослым или другими детьми.

Подвижные игры – самый популярный у детей, самый востребованный вид физической нагрузки и необъятный простор для фантазий.

Скучным просто объявлять в конце занятия название игры.

Можно начало игры сделать захватывающим, будоражащим веселые мысли:

- для малышей можно предложить найти заранее спрятанную маску – шапочку и когда дети находят, например, шапочку кота, называют возможные игры с этим персонажем и выбирают игру;

- рассказать короткий стих про любого персонажа, который потерялся. Ребята находят игрушку, и играют с этим персонажем.

Таким образом, в игре дети незаметно для себя, без принуждения, учатся правильно ходить, быстро бегать, высоко и далеко прыгать, ловко лазать, метко бросать. Они совершенствуются не только в двигательном развитии, но и в умении вести себя в коллективе.

**Консультация  
для  
родителей**





## Конспекты образовательной деятельности

### Конспект образовательной деятельности

#### «Где прячется моё здоровье?»

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;
- уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.
- Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
- Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование для опыта: ёмкость с водой, трубочки и баночки по количеству детей.

Воспитатель: Ребята, давайте поздороваемся друг с другом. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю.

Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Воспитатель: Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду.

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

ПЕРВЫЙ ЛУЧИК вашего здоровья – это режим дня (показываю модель солнца, открываю первый лучик солнца)

Дети, как вы думаете, что такое режим?

(ответы детей)

Воспитатель: Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители - папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

А теперь я хочу предложить послушать, как наши дети выполняют режим дня дома и в детском саду.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Вниманьем и лаской в саду нас встречают,

Без мамы и папы мы не скучаем:

Рисуем, танцуем, читаем, поем,

Гуляем, играем, мир познаем!

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одевайся по погоде!

Мама сказки мне читает

Крепкий сон мой охраняет!

Следует ребята знать

Нужно всем подольше спать!

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется ВТОРОЙ ЛУЧИК нашего здоровья, мы проведем опыт.

Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в трубочке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками (дети выполняют задание воспитателя).

Воспитатель: Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (Ответы детей).

Воспитатель: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

А давайте вспомним какие дыхательные упражнения мы выполняем на зарядке.

Подуем на живот

Как трубка, станет рот,

Ну, а теперь - на облака

И остановимся пока.

Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы наш организм обогатился кислородом.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух богатый кислородом – это чистый, свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух.

(Открываю второй лучик здоровья - воздух)

ТРЕТИЙ ЛУЧИК

Воспитатель: - А теперь послушайте загадку:

Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,

Я только здоровее, ребята, становлюсь.

Дети: - Закаливание

Воспитатель: - «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься» Как вы понимаете эту пословицу?

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

Дети:

- Обливание под душем
- Умывание прохладной водой
- Полоскание горла
- Бег в прохладном помещении.
- Воздушные ванны.

Воспитатель: - Как вы думаете, для чего люди закаляются?

(ответы детей - закалённый человек мало или совсем не болеет. Легче переносит заболевания. У него всегда бодрое настроение.)

Воспитатель: - Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название третьего лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

Дети: - Закаливание.

(Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик)

#### ЧЕТВЕРТЫЙ ЛУЧИК

Воспитатель: - послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

- Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

(Ответы детей)

Чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Воспитатель: Дети, а давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите. (Читаю четверостишия)

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

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)

4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!

(открываю четвертый лучик)

#### ПЯТЫЙ ЛУЧИК

Воспитатель: (фото – дети умываются) Что мы здесь видим?

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Воспитатель: Для чего моется ребенок?

Дети: чтобы быть чистым.

Воспитатель: - Правильно вы сказали. Значит пятый лучик здоровья называется – «чистота».

- Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?

(ответы детей)

Воспитатель: - Давайте вспомним правила чистоты.

Дети:

- Каждое утро умывайся;

- Вечером принимай ванну или душ перед сном;

- Зубы чисти утром и вечером;

- Следи за чистотой ногтей;

- Не забывай следить за чистотой ушей – мой их каждый день;

- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;

- Нижнее белье меняй каждый день;
- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета;
- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Воспитатель: ШЕСТОЙ ЛУЧИК нашего здоровья – это физические упражнения (показываю модель солнца, открываю шестой лучик солнца)

Воспитатель: Давайте, дети, подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

(ответы детей)

Воспитатель: А вы сами выполняете физические упражнения?

Где и когда?

(ответы детей)

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Спорту скажем дружно: «Да!»

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

Дети: ярко, бодро....

Воспитатель: Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, а это - ...

Дети: выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня.

Воспитатель: То будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Нужно помнить всегда главное «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».

## Конспект образовательной деятельности «Цветок здоровья»

Цель: Развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной активности и стремления к физическому самосовершенствованию.

Задачи:

*Образовательные:*

- совершенствовать двигательные навыки детей, умение творчески использовать в самостоятельной двигательной деятельности;

*Развивающие:*

- развитие способностей приспосабливаться к меняющейся нагрузке;

*Воспитательные:*

- воспитывать нравственные качества: честность, справедливость, умение заниматься в коллективе.

Оборудование: мячи (малого диаметра) по количеству детей; дуга для подлезания; гимнастическая скамейка; модули; обручи на один меньше, чем детей; музыкальное сопровождение.

Воспитатель: Говорят, есть волшебный цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, А вы хотите?

Дети: Да.

Воспитатель: Так, может быть, совершим это путешествие?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка.

### I. Вводная часть.

*(Дети идут по залу, выполняя движения).*

1. Ходьба на носках, руки в сторону (30сек);
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой (30сек);
3. Ходьба в полуприседе (30сек);
4. Ходьба змейкой (30сек);
5. Бег с изменением направления движения
6. Бег обычный (2мин).

Воспитатель: Чтоб восстановить дыхание, нужно сделать упражнение

1. Дыхательное упражнение: «Насос» - Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы.

И.п – основная стойка;

1 - наклон туловища в правую сторону (вдох);

2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох) 4раза.

Дети стоят в одной шеренги. Инструктор показывает таблички с указателями:

«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».

«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».

«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».

Воспитатель: Какую дорогу вы выберите?



Дети: Мы пойдем прямо?

Воспитатель: А зачем мы отправились в путешествие? (Ответы детей)

Воспитатель: Тогда в путь!

## II. Основная часть

*(Построение в три колонны).*

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5-7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2-поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-2-прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 3-4- взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).

5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2-поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4-вернуться в исходное положение.

Выполняется в среднем темпе (5-6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет инструктора 1-8 (3-5 раз).

Воспитатель: Ой, посмотрите! Незаметно мы с вами подошли к первому заданию. Проверим вашу силу.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).

- А теперь проверим насколько вы гибкие.

2. Пролезание под дугу, боком не касаясь руками пола;

3. Прыжки через (модули) барьеры разной высоты с продвижением вперед.

Воспитатель: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный «Цветок здоровья» уже совсем близко.

Подвижная игра «Витаминки»

Зал (организм человека). У детей круги разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е. убить микробы внутри вас. Эти витамины (круги) расположенные по залу. А я буду микроб. Звучит музыка. Вы витамины, находите свои цвета во время музыки, перестает музыка, микроб хочет вас заразить микробами. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

Воспитатель: Молодцы. Вы были такими ловкими, внимательными.

Я, что-то чую. Это «Цветок здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. (Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндер сюрприз, в которые вложены кусочки чеснока). Понюхайте, их! (Дети берут цветы, нюхают). Чем пахнут цветы здоровья?

Дети: Чесноком.

Воспитатель: Запах чеснока отпугивает эти чудесные цветы и ни один микроб к вам близко

не подойдет.

### III. Заключительная часть

Игра малой подвижности «Сладкий - кислый». Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой предмет, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина.

Рефлексия

Воспитатель:

- Ребята, как называется страна, в которой мы сегодня с вами побывали? Сложно было до неё добраться? А как вы справились со сложностями? Молодцы! Я вами очень горжусь! Вы такие смелые, ловкие, внимательные дети, но на этом наше путешествие подошло к концу. Мне было очень приятно с вами путешествовать, помогать вам!  
До свидания! До новых путешествий!

## Конспект образовательной деятельности «Путешествие в страну здоровья»

Задачи:

Уточнить и расширить знания детей по темам «Умывальные принадлежности», «Что значит быть здоровым».

Упражнять детей в образовании относительных прилагательных от названия овощей.

Продолжать обучать детей правильно, грамотно строить предложения, развивать диалогическую речь.

Формировать понятие о пространственных отношениях : между, за, перед. Закрепить знания детей о холодных и тёплых тонах, продолжать учить детей смешивать краски.

Формировать навыки сотрудничества, взаимопонимания, доброжелательности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства сострадания.

Оборудование: воздушный шарик, письмо, фея чистоты (кукла), картинки - умывальные принадлежности, домики для картинок, королева вежливости (кукла), лепестки, шкатулка, река (голубая ткань), король витаминов (кукла), палитры с красками, кисточки, подставки для кисточек, салфетки, альбомные листы с контуром овощей, набор карточек – овощи, карточки трафареты: салатник, стакан, тарелка; 3 ключа, 3 замка, сундук, цветок здоровья, посылка, предметы : мыло, мочалка, зубная щётка, зубная паста, скакалка, мяч .

-Ой, дети смотрите что это?

-Воздушный шарик.

-А шарик не простой, а волшебный. Смотрите он кое - что нам доставил, что?

-Письмо.

-Письмо от Доктора Пилюлькина детям группы «Жемчужина». Что же он пишет, хотите узнать?

«Здравствуйте мои дорогие! Пишет вам Доктор Пилюлькин. У нас в Цветочном городе началась эпидемия странной болезни. Эта болезнь не поддаётся лечению. Признаки болезни разные: синяки, шишки, боли в животе, кашель. Малыши стали драчливыми, ленивыми, грубыми, перестали причёсываться, умываться и чистить зубы. Я в отчаянии! Если помощь не придёт вовремя, Цветочный город погибнет! Умоляю вас, помогите спасти малышей»

Доктор Пилюлькин.

-Да... Дело серьёзное, что же делать? Вы хотите помочь малышам?

-Тогда нам надо отправиться в страну здоровья, именно там находится главный секрет здоровья. Но он спрятан в волшебном сундуке за тремя замками. А где найти ключи нам подскажет воздушный шарик. А чтобы быстрее добраться, давайте надуем много шаров и полетим.

-Сделайте глубокий вдох (ш-ш-ш), (руками изображают шар, бегут легко на носочках).

-Полетели шарики легко, всё выше и выше над лесами, морями, а вот и страна здоровья.

-Мои друзья, а мы ведь с вами попали в королевство чистоты и нас встречает Фея. А что у неё в корзинке?

-Умывальные принадлежности.

-А для чего нужны умывальные принадлежности?

-Чтобы следить за чистотой тела.

-А сейчас мы поиграем с умывальными принадлежностями. Подходите к столам. Перед вами набор картинок и домик с окошками. Вам надо в каждое окошко по порядку заселить те предметы, которые я назову. Слушайте внимательно.

-Расчёска, мыло, зубная паста, мочалка, полотенце, зубная щётка.

-Даня, назови, какие предметы ты заселил?

-Лиза, какой предмет в первом окошке?

-В первом окошке расчёска.

-Для чего нужна расчёска?

-Расчёска нужна, чтобы расчёсываться.

-Артём, что заселил в последнее окошко?

-В последнее окошко я заселил зубную щётку.

- Что мы делаем с зубной щёткой?
- Зубной щёткой мы чистим зубы.
- Миша, какой предмет перед зубной щёткой?
- Перед зубной щёткой, полотенце.
- Зачем нужно полотенце?
- Полотенце надо, чтобы вытираться.
- Костя, какой предмет за расчёской?
- За расчёской мыло.
- Зачем нам нужно мыло?
- Мыло, чтобы мыться.
- Серёжа что ты заселил между зубной пастой и полотенцем?
- Между зубной пастой и полотенцем я заселил мочалку.
- Для чего нужна мочалка?
- Мочалка нужна, чтобы намыливаться, тереться.
- А вы пользуетесь этими предметами?
- Тогда давайте вспомним, что мы делаем по утрам?

(Физминутка – имитация движений)

Льётся чистая водица,  
Мы умеем сами мыться.  
Пасту белую берём  
Крепко щёткой зубы трём.  
Моем шею, моем уши,  
После, вытремся посуше.

- Молодцы мои друзья, а вот и ключик.
- Ну что ж в путь за воздушным шариком.
- Дети мы попали в королевство вежливости, а вот и королева. У неё тоже для нас задание, а ключ смогут получить только самые вежливые дети на свете. А вы знаете, что значит быть вежливым?
- Быть вежливым, значит благодарить за помощь, не грубить, делать приятное людям.
- Быть вежливым значит уступать место старшим, здороваться, не сориться.
- Мы с вами сейчас находимся на Бульваре Вежливых слов. Посмотрите вокруг, что вы видите?
- Лепестки.
- Это не простые лепестки в них спрятаны вежливые слова. Как вы

думаете в лепестках, какого цвета спрятаны эти слова?

-В лепестках красного, жёлтого, оранжевого цвета.

-А почему вы так считаете?

-Эти краски тёплые.

-Верно и вежливые слова тёплые, их говорят воспитанные дети, и их всегда приятно слышать, от этого на душе становится тепло. Давайте соберём вежливые слова в эту шкатулку.

-Какое слово Миша, ты положишь?

-Спасибо.

-А твоё, какое слово Лиза?

-Здравствуйте. (и т.д )

-Молодцы все вежливые слова собрали.

-А сейчас поиграем в игру «Вежливые отгадки»

Раз, два, три, четыре, пять

Постарайся угадать

Кто тебя сейчас похвалит

Комплимент тебе подарит?

(дети взявшись за руки идут по кругу, в центре ребёнок, после слова «подарит» водящий дотрагивается до любого из детей и тот говорит комплимент ребёнку стоящему в центре круга)

-Лиза ты добрая, красивая.

-Лиза кто подарил комплимент?

-Серёжа. (и т.д.)

-Поиграли, молодцы, а вот и ключ.

-И снова в путь.

-Ой, дети, а шарик дальше не летит. Перед нами река Здоровейка, чтобы перебраться через реку надо рассказать пословицы о здоровье, кто знает?

-В здоровом теле здоровый дух.

-Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

-Здоровому - всё здорово.

-Если хочешь быть здоров - закаляйся.

-Чистота залог здоровья.

-Весёлый будешь, здоровье добудешь.

-Нет здоровья, нет счастья.

-А это королевство Витаминландия. Кто нас встречает?

-Король.

-Король Витаминус - Семнадцатый. В его королевстве живут витамины. А

вы знаете, в чём содержится много витаминов?

-В овощах, фруктах, продуктах.

-У короля случилась беда, злые Микробусы украли все витамины из овощей. И поэтому овощи стали бесцветными и бесполезными. Что же делать?

-Давайте поможем королю, раскрасим овощи, и они снова станут, как прежде. Присаживайтесь за столы.

-Какой овощ у тебя Лиза?

-Тыква.

-Каким цветом будешь раскрашивать?

-Оранжевым.

-А как получить оранжевую краску?

-Смешать жёлтую и красную.

-Миша, у тебя какой овощ?

-Капуста.

-Как будешь раскрашивать?

-Смешаю синюю и жёлтую. (и т.д.)

-Сколько, много витаминов стало в овощах, они стали как прежде. У короля большие запасы овощей давайте приготовим витаминизированные блюда.

-Артём, что ты приготовил?

-Я приготовил морковный сок.

-Серёжа, что ты приготовил?

-Я приготовил тыквенную кашу.

-Лиза, что ты приготовила?

-Я приготовила полезный, капустный салат.

-Костя, что ты приготовил?

-Я приготовил свекольный сок.

-Даня, что ты приготовил?

-Я приготовил зелёный, огуречный салат.

-Миша, что ты приготовил?

-Я приготовил зелёный, капустный сок.

-Молодцы дети, король очень благодарен и даёт нам ключ. Полетели за шариком.

-А вот и сундук.

-Артём, этот ключ от какого замка?

-Почему вы так считаете?

-Потому что на замке есть геометрические фигуры круг, овал, квадрат,

прямоугольник.

-Верно. А этот ключ Лиза, от какого замка.

-Молодцы! Открываю. Что это?

-Лепестки.

-Это не простые лепестки, а волшебные, возьмите осторожно по лепестку. Каждый лепесток содержит в себе совет, как сохранить здоровье на долгие годы. А чтобы расцвёл цветок надо соединить лепестки, но сначала надо рассказать, что надо делать, чтобы быть здоровым.

-Серёжа, какой совет на твоём лепестке?

-Чтобы быть здоровым надо заниматься физкультурой.

-Миша, а на твоём лепестке?

-Чтобы быть здоровым надо заботиться о чистоте тела.

-Чтобы быть здоровым надо закаляться.

-Чтобы быть здоровым надо по-доброму, относиться к людям.

-Чтобы быть здоровым надо есть овощи и фрукты.

-Чтобы быть здоровым надо играть на свежем воздухе.

-Чтобы быть здоровым надо соблюдать режим дня, отдыхать.

-Чтобы быть здоровым надо принимать воздушные ванны.

-Вот и расцвёл цветок здоровья, какой он красивый, нежный, разноцветный.

-Дети давайте посмотрим, мне кажется, что в сундуке что-то осталось?

-Что это?

-Умывальные принадлежности и спортивный инвентарь.

-Дети мы сегодня с вами столько узнали о том, что надо делать, чтобы быть здоровым, а как же нам помочь малышам?

-А у меня есть идея, давайте всё это соберём и отправим жителям Цветочного города посылку, чтобы они поправились и больше не болели. Что мы положим?

-Мочалку, зубную пасту и щётку, мыло, мячик, скакалку.

-А нам пора возвращаться в детский сад. Полетели над лесами, морями, горами легко всё выше и выше, а вот и детский сад. Шарик начинает медленно сдуваться вдох выдох с-с-с.

-Трудное у нас сегодня было путешествие, вам понравилось?

-Что Костя тебе запомнилось?

-А тебе Даня?....

-А мне понравились все вы за то, что вы такие отзывчивые и согласились помочь тому, кто попал в беду.



## **Конспект образовательной деятельности «Как мы Здоровье спасали»**

**Цель:** Формирование элементарных знаний и навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

Продолжать формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, формировать желание заботиться о своем здоровье, избегать привычек, приносящих вред здоровью.

Закреплять элементарные культурно-гигиенические навыки.

Развивать внимание, мышление, воображение, связную речь, активизировать и расширять словарный запас.

Развивать двигательную активность.

Обучать элементам самомассажа.

Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Материалы и оборудование:** фланелеграф, карточки (зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, полотенце), «ручей», мостик – массажная дорожка, муляжи фруктов и овощей, сюжетные картинки.

Дети, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые. Но я вынуждена вас огорчить. Я получила письмо, в котором говорится, что злая волшебница Вреднюка Микробная схватила Здоровье и хочет его погубить. Сидит Здоровье у неё в заточении в темнице, и ему очень грустно и плохо. Что-же нам делать? (Надо выручать Здоровье! Надо его спасать!)

Здесь в конверте ещё что-то лежит. Это карта, по которой мы найдём дорогу к темнице и ключ, который поможет открыть дверь. Но чтобы найти ключ, нам нужно преодолеть много препятствий и собрать все волшебные карточки.

Отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказки.

**Звучит музыка (Балет Щелкунчик «Вальс цветов»**

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес знакома нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно.

**II. Основная часть.**

Но куда же нам идти? Карта подсказывает, что сначала мы должны найти большой камень.

Дети подходят к фланелеграфу с изображением «камня».

Поднимем камень и посмотрим, что под ним находится. (картинка!)

Что на ней изображено? (Дети делают утреннюю гимнастику, делают зарядку, занимаются



физкультурой.)

Правильно, а это полезно для здоровья? Ответы детей.

Ребята, чтобы нам получить карточку, мы должны сделать волшебную зарядку.

**Выполняется зарядка в соответствии с текстом.**

Ручки потянули вверх,

Словно там висит орех. (Потягивания — руки вверх.)

Тянем в стороны потом,

Словно обнимаем дом. (Потягивания — руки в стороны.)

Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.

А теперь направо. Ну-ка!

Упражненье повтори. (Вращение туловищем в стороны.)

А теперь пора попрыгать,

Как лягушка: прыг-прыг-прыг.

Кто устать боится мигом,

Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)

Зарядку сделали, молодцы!

А вы знаете, как полезно гулять на свежем воздухе. Подышим чистым воздухом: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем «Хорошо». И еще раз вдохнем медленно, глубоко, а на выдохе скажем радостно «Как хорошо».

Теперь посмотрим на карту. Мы с вами должны найти ручеёк, а у ручейка волшебный мешочек с предметами, которые нам помогут спасти Здоровье.

**Звуковое сопровождение: журчание воды.**

Около «ручейка» дети находят «волшебный мешочек» с мылом, зубной щеткой, полотенцем, расческой, зубной пастой.



### **Проводится игра «Узнай и опиши предмет»**

Чтобы нам получить следующую карточку, нужно рассказать зачем нам нужны эти предметы? Помогут ли они здоровью?

Для чего нужно мыло? (Чтобы мыть руки и смывать с них микробов.)

Когда нужно мыть руки? (Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.)

Для чего нужно полотенце? (Чтобы вытирать руки после мытья.)

Для чего нужна расческа? (Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.)

Для чего нужна зубная паста и зубные щетки? (Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.)

Ребята, что ещё нужно делать для того, чтобы мы с вами были здоровыми, чистыми и пригожими? (Ухаживать за своей одеждой, быть опрятными.)

Посмотрим на карту. Для того, чтобы найти следующую волшебную карточку, мы должны перейти через ручей по мостику. Но этот мостик не простой, а полезный. Он помассирует ваши ножки, чтобы они не уставали и не болели.

### **Ходьба по массажной дорожке (профилактика плоскостопия).**

Ребята, у мостика нас ждёт следующее испытание. Нужно отгадать загадки. Отгадаем правильно – получим следующую карточку.

Дети подходят к столу, на котором разложены муляжи фруктов и овощей, отгадывают загадки. Кто отгадал - берёт отгаданный фрукт или овощ.

- Желтый, круглый. Ты откуда

- Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож,

Можешь съесть меня,  
Но только раздели меня на дольки. (Апельсин).  
Круглое, румяное  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. (Яблоко).  
В шкуре желтой,  
кислый он, называется... (Лимон).

Вверху - зелено,  
Внизу - красно,  
В землю вросло. (Свёкла).

Маленький, горький  
Луку – брат. (Чеснок).  
Нужен только красный нос. (Морковь).  
Уродилась я на славу;  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи -  
Меня в них ищи. (Капуста).  
Скинули с Егорушки  
Золотые перышки  
Заставил Егорушка  
Плакать и без горюшка. (Лук).

Как на нашей грядке выросли загадки  
Сочные да крупные  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют. (Помидоры).  
Круглый бок, желтый бок,  
Сидит на грядке колобок.  
Врос он в землю крепко  
Что же это? (Репка).

Молодцы, ребята. Все загадки верно отгадали. А скажите пожалуйста, какую пользу приносят здоровью овощи и фрукты. (Фрукты и овощи богаты витаминами. Они помогают нам расти



здоровыми, крепкими и умными...)

Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов, они помогут нам уберечься от злых чар Вредюки Микробной. Давайте фрукты соберём в красную корзинку, а овощи в зелёную. Потом возьмём волшебную карточку и пойдём дальше.

Дети выполняют задание.

Ребята, кажется мы заблудились. Кто же нам поможет? Ой, кто-то летит! Посмотрите, какая красивая бабочка к нам прилетела, она нам поможет. Давайте проследим за ее полетом только глазками и увидим куда нам идти.

### **Гимнастика для глаз «Бабочка»**

Бабочка летела, летела. И на цветочек села. Смотрите, под цветочком карточка лежит. Что на ней изображено?



Ответы детей: закаливание.

Это полезно для здоровья? Расскажите, как нужно закаляться?

Ответы детей: ходить по ребристой доске, полоскать горло, обтираться влажным полотенцем, купаться, принимать воздушные и солнечные ванны...

Чтобы забрать следующую волшебную карточку нам надо вспомнить пословицы о здоровье



и объяснить, о чем они говорят. (ответы детей)

Болен - лечись, а здоров – берегись.

Здоровье дороже золота.

Здоровье за деньги не купишь.

Здоровому всё здорово.

Обед без овощей - праздник без музыки.

Здоров будешь - всё добудешь.

Ум да здоровье дороже всего.

Я знаю ещё интересную пословицу о здоровье: «В здоровом теле - здоровый дух».

Ребята, мы подошли к краю леса. Нам нужно найти высокое дерево с дуплом. Вот это дерево, а вот и дупло. Давайте туда заглянем и узнаем, что же там нас ждёт. (воспитатель достаёт карточку с часами)

Что это? (Часы!)



**Физкультминутка. «А часы идут, идут»**

Тик-так, тик-так, (Ходьба на месте.)

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.  
 Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)  
 Повернёмся мы с тобой  
 Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)  
 А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)  
 Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)  
 А бывает, что спешат,  
 Словно убежать хотят! (Бег на месте.)  
 Если их не заведут,  
 То они совсем встают. (Дети останавливаются.)  
 Ребята, а зачем нам нужны часы для здоровья?  
 Чтобы знать, когда вовремя ложиться спать и вставать, выходить на прогулку, завтракать,  
 обедать и ужинать, играть...  
 Правильно, часы нам помогают соблюдать режим дня. А это очень полезно для здоровья.  
 Берём карточку и идём дальше.  
 Ребята, я слышу чей-то плач. А вы слышите? Нет?  
 Сделаем массаж нашим ушкам, чтобы лучше слышать.

**Самомассаж «Взяли ушки за макушки.»**  
 (самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади).  
 Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)  
 Потянули... (несильно потянуть вверх)  
 Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)  
 Вниз до мочек добежали.  
 Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)  
 Пальцами скорей размять.. (приятным движением разминаем между пальцами)  
 Вверх по ушкам проведём.. (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)  
 И к макушкам вновь придём».

Дети, нам надо поторопиться. Это Здоровье плачет, зовёт на помощь.  
 Мы почти пришли к темнице, где Здоровье томиться, но дорогу нам преградило болото.  
 Пройти его мы можем если правильно определим, что можно, что нельзя. Давайте будем внимательными, потому что здесь живут помощники Вреднюки Микробной.

**Проводится игра «Можно – нельзя»**  
 Показывает детям иллюстрации, на которых изображены: девочка с сосулькой во рту, мальчик без шапки в холодное время года, руки под водой с мылом, мокрая обувь, чипсы, овощи, сухарики, зубная щетка, лимонад, книга, мешок с конфетами, зарядка, компьютер, телевизор фрукты и т.д. Дети, посмотрев на картинку, определяют, что можно делать, а что нельзя (можно – хлопают в ладоши, нельзя – топают ногами).

Соберём этих помощников Вреднюки Микробной и прикрепим их на фланелеграф, чтобы все видели, кто вредит Здоровью.  
 А теперь, ребята, давайте соберём из карточек картинку и посмотрим, что у нас получится.  
**Дети составляют картинку, на которой изображён ключ.**  
 Вот этим ключом мы откроем темницу, где Здоровье томиться и освободим его.



Открывают сундучок. Там картинка Здоровье.

### **III. Итог занятия.**

Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями. Освободили Здоровье. Она говорит вам большое спасибо, и дарит вам воттаки памятки раскраски, чтобы вы никогда не забывали как сохранить свое здоровье.

Ребята, но нам пора отправлять обратно.

Закройте глаза, повернитесь вокруг себя 3 раза. Вот мы и вернулись обратно.

Вам понравилось наше путешествие? Вы запомнили, что нужно делать, чтобы помочь своему здоровью? (ответы детей).

## **Конспект образовательной деятельности «Здоровый дух в здоровом теле пусть присутствует всегда»**

Цель: развитие желания самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Задачи:

Образовательные: - Систематизировать представления детей о здоровье, способах его сохранения и укрепления.

- Формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

- Закрепить основные понятия: "личная гигиена", "физкультура и спорт", "полезные продукты", "воздух", «режим дня».

Развивающие: развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

Воспитательные: Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Материалы и оборудование: нетрадиционное оборудование: «дорожка здоровья», воздушные шары, гантели, бутылочки с водой и коктейльные трубочки на каждого ребенка, чудесный мешочек с предметами личной, осенние листочки с загадками, магнитофон, солнышко грустное и солнышко веселое.

Воспитатель: Сегодня утром ко мне в окошко заглянуло солнышко, и я принесла его вам.

Как вы думаете – что с ним? (грустное, не улыбается, скучает, заболело)

Ему нужна ваша помощь, поможем?

Мы сегодня с вами вместе

В путешествие пойдём,

И лучи в стране "Здоровье"

Неприменно мы найдём

Очень полезны для здоровья пешие прогулки, а особенно по дорожке здоровья. Шагом марш.

(Музыка. Дети шагают)

(На дороге лежат осенние листочки.)

(Воспитатель предлагает собрать листочки)

На листочках спрятаны загадки, отгадаем?

Беру листочки и читаю (загадки)

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло).

2. Вытирало я, старалось после бани паренька.

Все помялось, все промокло, нет сухого уголка (полотенце).

3. Хвостик из кости, а на спинке - щетинки (зубная щетка).

4. Кто нам самый лучший друг, смоем грязь с лица и рук (вода).

5. Резинка Акулинка пошла гулять по спинке. Собирается она вымыть спинку докрасна (мочалка).

6. Целых двадцать пять зубков для вихров и хохолков (расческа).

- Молодцы, дети, все загадки отгадали правильно.  
 О чем все эти загадки? (ответы детей).  
 - Кто пояснит, что обозначает слово гигиена?  
 Но посмотрите, её захватили страшные микробы. А чтобы микробов победить, нужно трудные задания решить.  
 (микробы - воздушные шарики, на которых нарисованы сердитые лица)  
 Воспитатель:  
 Давайте вспомним нашу речевку, которая помогает нам соблюдать правила Гигиены.  
 Руки мой после игры  
 И после туалета.  
 С улицы пришел - опять  
 Не забудь про это.  
 И еще закон такой -  
 Руки мой перед едой.  
 Чтение речевки детьми и по мере произнесения ее детьми- «шарики-микробы» лопаются.  
 Все микробы лопнули от злости, а вот один микроб не лопнул, а ведь все правильно сказали.  
 Воспитатель:  
 Чтобы победить микроб, надо выполнить задание  
 Игра "Чудесный мешочек"  
 Дети по очереди достают предметы и рассказывают, для чего они нужны.  
 Ребята, микроб хочет узнать, какими предметами вы бы не поделились даже с самым близким друзьями и даже с мамой (мыло, зубная паста, зубная щётка, щётка для одежды, расчёска, стиральный порошок, шампунь, полотенце). Почему?  
 К каким предметам они относятся (к предметам личной гигиены).- последний "шарик-микроб" лопается.  
 (Вынимаю лучик «Гигиена», вешаю на доску к солнышку).  
 Продолжим искать лучики. И так в путь.  
 Прыжком – марш! (Музыка)  
 Чтобы найти следующий лучик, надо закрыть глаза и сказать волшебный пароль:  
 "Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! "  
 Вот и первая подсказка! (коробка) посмотри, что там спрятано? (гантели)  
 Для чего они нужны? (делать зарядку)  
 Какую пользу приносит физкультура?  
 А где и когда вы выполняете физические упражнения?  
 Давайте расскажем еще одну нашу речевку  
 Если хочешь быть здоровым,  
 Очень бодрым и веселым,  
 День с зарядки начинай!  
 Никогда не унывай!  
 Ребята, давайте потренируем наши мышцы.  
 (звучит фонограмма " Зарядка" Алина Кукушкина)  
 Динамическая пауза.  
 Воспитатель:  
 -Какие мышцы стали у вас?  
 -Добавилось силы у вас после зарядки?  
 Воспитатель:  
 (проверяет у детей мышцы на руках)  
 Вот и лучик оказался (приклеить лучик на солнышко)

(Физкультура и спорт).

- Скажите, кто из вас болел в этом году? А чем вы болели? А знаете, почему это произошло?

- Правильно, в наш организм попали микробы. Но с микробами и болезнями могут бороться не только лекарства, нам помогут звуки. Хотите узнать как?

«Виброартикуляционная гимнастика»

1. Если у вас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню (руку приложить к горлу – з-з-з-з-з);

2. Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками (ладонь к грудной клетке – ж-ж-ж-ж-ж);

3. А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн (-с-с-с-с-с).

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется следующий луч, я покажу вам фокус.

Я возьму бутылку с водой и опущу туда трубочку. Теперь я вдохну носом, а затем выдохну в трубочку ртом. Что вы увидели? (пузырьки воздуха).

А теперь вы возьмите свою бутылку с водой, опустите в него трубочку, вдохните носом, а затем подуйте в трубочку.

-Что вы видите? (Я вижу пузырьки воздуха).

Да, в бутылке поднимаются настоящие бури! Как вы думаете, откуда взялся воздух?

(Это мы дуем в трубочку воздух)

А для чего нам необходим воздух? (Для дыхания)

Воспитатель:

-Когда мы дышим, наши легкие, как воздушный шарик наполняются воздухом и увеличиваются.

-Так как же называется лучик здоровья? (Воздух)

Воспитатель показывает часы.

-Как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

-Ребята, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

Воспитатель:

Режим – это когда выполняются все дела в течение дня, по времени, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье.

А теперь я хочу узнать, как хорошо вы знаете и выполняете режим.

Игра "Режим дня" - детям раздаются картинки с изображением разных видов деятельности.

(По ходу игры обращаю внимание детей на то, что ложиться спать и вставать надо в одно и то же время, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и то же время)

Ребята, как называется лучик здоровья?

Дети:

Режим дня.

Дети идут дальше, слышат стук. Появляется грустный Карлсон.

Карлсон: Здравствуйте, ребята, меня зовут Карлсон. У меня случилось беда, я заболел. У меня был день рождения, мне надали много сладостей, говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться.

Я старался, ел все только вкусное: пирожные, торт, 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, давайте попробуем с вами помочь Карлсону.

-Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (ответы детей)

-Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты.

Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение.

Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого.

Необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

-Какие продукты ты будешь употреблять в пищу?

(опрос детей)

Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями.

Нужно есть больше овощей и фруктов.

А какие вы знаете фрукты, овощи.

Так какой лучик здесь спрятан?

Правильно - полезные продукты.

Вот поэтому ещё лучик появился – «Полезные продукты»

-Что происходит с солнышком? (выздоровливает, улыбается)

Итог:

- Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Солнышко сияет, улыбается. Благодарит вас за помощь.

Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (ваза с фруктами.) из них мы сделаем вкусный шашлычок.

Молодцы! Спасибо, за хорошую работу!

Рефлексия

Подойдите все ко мне и скажите.

-Вам понравилось наше путешествие?

-Чем вам запомнилось это путешествие?

Устали?

Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами в поисках лучиков здоровья.

Мы узнали много интересного и полезного.

Но мы нашли еще не все лучики здоровья, впереди нас еще ждет много интересного.

## Список литературы

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3- 7 лет. Б.:Изд-во Белый город. 2019.
2. «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева – Издание МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2020.
3. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» Л.И.Пензулаева – Издание МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2019.
4. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Практическое пособие. Т.Ц. Моргунова О.Н. «Учитель» Воронеж, 2021.
5. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» учебное пособие –.Высшая школа, 2019.
6. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях.» Кузнецова М.Н. Москва: «Аркти» - 2020.
7. «Физкультура – это радость» Савичева Л.Н. СП; Детство – Пресс – 2018.
8. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» Тарасова Т.С. – М: ТЦ Сфера 2021.
9. «Двигательный игротренинг для дошкольников» - СПб: «Речь» 2021.