

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 48 с. Пушкинского  
МО Гулькевичский район Краснодарского края**

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРИОБЩЕНИЮ СТАРШИХ  
ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ  
В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ СОВРЕМЕННОГО ДОУ**

**Методическое пособие**



**с. Пушкинское  
2022**

Автор-составитель:

Аладина Екатерина Давыдовна. Организация работы по приобщению старших дошкольников к здоровому образу жизни в практике работы современного ДООУ (методическое пособие). – с. Пушкинское, 2022 г. – 38 стр.

Рецензент:

Трибушная Г.А., кандидат педагогических наук  
доцент кафедры педагогики и технологий  
дошкольного и начального образования  
ФГБОУ ВО «АГПУ»

В методическом пособии представлен опыт работы воспитателя МБДОУ детский сад № 48 с. Пушкинского муниципального образования Гулькевичский район по организации работы по приобщению старших дошкольников к здоровому образу жизни в практике работы дошкольного образовательного учреждения.

Методическая разработка «Организация работы по приобщению старших дошкольников к здоровому образу жизни в практике работы современного ДООУ» представлена перспективным планированием и развернутыми материалами по его реализации. Перспективное планирование разделено на 3 блока:

1. Я – человек
2. Знай свой организм
3. Хочу быть здоровым

Реализация данных блоков освещена в непосредственно-образовательной деятельности, в режимных моментах и в организации работы с родителями.

В пособии раскрываются современные подходы в организации работы по приобщению старших дошкольников к здоровому образу жизни. Сборник содержит практический материал (социально-значимый проект по летнему оздоровлению детей «Месячник нескучного здоровья», досуговое мероприятие «Открытие месячника нескучного здоровья», перспективный план работы летней площадки «Весёлый мяч») и теоретический материал (пояснительная записка, актуальность, цели, задачи, содержание занятий, работа с родителями).

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Цели и задачи.....	5
Блок «Я – человек».....	6
Блок «Знай свой организм».....	7
Блок «Хочу быть здоровым».....	9
Социально-значимый проект по летнему оздоровлению детей «Месячник нескучного здоровья».....	11
Конспект досугового мероприятия «Открытие месячника нескучного здоровья».....	15
Конспект досугового мероприятия «Закрытие месячника нескучного здоровья».....	18
Перспективный план работы летней площадки «Весёлый мяч».....	19
Приложение № 1.....	20
Приложение № 2.....	36

## Пояснительная записка

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. А здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого, и от того, каковы эти воздействия – благодатные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний.

Приобщение детей к сохранению своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Медицинская статистика подтверждает, что средняя продолжительность жизни человека в нашей стране составляет немногим более шестидесяти лет. Особенности общественного развития в настоящее время привели к тому, что наметилась тенденция к снижению даже этого, в целом небольшого времени жизни человека. Научные исследования по выявлению ведущих факторов, влияющих на продолжительность жизни и здоровья, определили, что на 10% есть зависимость от медицинского обслуживания, на 20% - от наследственности, на 20% - от экологических условий и самая большая зависимость – 50% от образа жизни, который ведет человек, что является показателем функциональной грамотности человека, его образованности.

Проанализировав работу по формированию навыков здорового образа жизни у детей в условиях дошкольного образовательного учреждения, мы пришли к выводу, что необходимо более углубленно работать в этом направлении, проводимую работу систематизировать и расширять для получения более высоких результатов.

На базе МБДОУ детский сад № 48 с. Пушкинского муниципального образования Гулькевичский район была организована система работы по приобщению старших дошкольников к здоровому образу жизни в практике работы дошкольного образовательного учреждения.

Разработано перспективное планирование и представлены развернутые материалы по его реализации. Перспективное планирование разделено на 3 блока: Я – человек, Знай свой организм, Хочу быть здоровым.

Реализация данных блоков освещена в непосредственно-образовательной деятельности, в режимных моментах и в организации работы с родителями. Разработан социально-значимый проект по летнему оздоровлению детей «Месячник нескучного здоровья», досуговые

мероприятия «Открытие месячника нескучного здоровья», «Заккрытие месячника нескучного здоровья», перспективный план работы летней площадки «Весёлый мяч». Определены основные направления этой работы - цели, задачи, содержание занятий, работа с родителями, методическое обеспечение, формы и методы работы.

Проведённая работа способствовала активизации работы по приобщению старших дошкольников к здоровому образу жизни в практике работы дошкольного образовательного учреждения, установлению эффективных связей и контактов с родителями воспитанников, повышению уровня физического, морального и эмоционального здоровья детей и их родителей, а также педагогов.

## **Цели и задачи**

### ***Цель работы данного направления:***

- развивать интерес у детей к собственному здоровью, потребности в физическом совершенствовании;
- формировать навыки здорового образа жизни через занятия различными видами спорта;
- совершенствовать систему работы ДООУ по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников.

### ***Главные задачи:***

- создание реальных социально-гигиенических (тепловой режим, чистота в помещениях, витаминизация, гигиенические нормы и правила, профилактика заболеваний) и социально-психологических (демократический стиль общения, создание ситуации успеха для ребенка, дух сотрудничества) условий в ДООУ, способствующих укреплению здоровья воспитанников;
- активная и широкая пропаганда и организация здорового образа жизни среди родителей, детей и коллектива ДООУ;
- представление информации о способах оздоровления организма;
- обучение воспитанников и родителей конкретным приемам и методам оздоровления организма;
- установление тесной связи с медицинскими учреждениями, а также спортивными школами;
- привлечение родителей к активному взаимодействию по воспитанию здорового образа жизни у детей.

Методическая разработка «Организация работы по приобщению старших дошкольников к здоровому образу жизни в практике работы современного ДООУ» представлена перспективным планированием и развернутыми материалами по его реализации. Перспективное планирование разделено на 3 блока:

1. Я – человек
2. Знай свой организм
3. Хочу быть здоровым

Реализация данных блоков освещена в непосредственно-образовательной деятельности, в режимных моментах и в организации работы с родителями.

### **Блок «Я – человек»**

#### ***Задачи воспитания и обучения:***

1. формировать представление об индивидуальности каждого человека
2. раскрыть уникальность человеческого организма;
3. дать представление о человеке как о части природы, воспитывать желание вести здоровый образ жизни, познавать себя и свои возможности;
4. совместно с детьми раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья» (питание, отдых, сон).

#### ***Содержание занятий:***

- 1. Тело человека.**
  - строение человека;
  - сравнение с животными;
  - эмоциональное богатство человека;
  - умения человека (мыслить, говорить и др.).
- 2. Земля наш общий дом.**
  - мы в ответе за тех, кого приручили;
  - влияние человека на живую и неживую природу (вред и польза);
  - основное правило здоровья;
  - единство с природой.
- 3. С утра до вечера**
  - понятие о времени;
  - режим помогает укрепить здоровье (одно из условий соблюдения здорового образа жизни);
  - ежедневный порядок (части дня и их наполнение).
- 4. Сон и его значение для здоровья**
  - сон – составная часть режима дня;
  - основные правила здорового образа жизни;
  - значение сна как одного из видов оздоровительных мероприятий и «Помощников здоровья».

#### ***Работа с родителями:***

Папка-передвижка «Здоровьесберегающие условия пребывания детей в детском саду»; участие родителей в мероприятиях, посвященных Неделе здоровья; индивидуальные консультации «Оздоровительные мероприятия в

детском саду». Домашнее задание: оформить совместно с детьми альбом – анкету «Давайте знакомимся»; рассматривание детских фотографий мамы, папы, бабушки, дедушки ;поддержание любопытства детей дома.

### **Блок «Знай свой организм»**

#### ***Задачи воспитания и обучения:***

1. развивать умения детей делать выводы о взаимозависимости органов дыхания;
2. осваивать механизм обоняния, освоить правила обеспечения безопасности дыхания;
3. формировать представления об основных особенностях кровеносной системы и функциях сердца человека
4. развивать у детей понимание значения кожи как «защитника» и «помощника» при взаимодействии с окружающим миром;
5. воспитывать важное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным;
6. подвести к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья;
7. уточнить и закрепить навыки ухода за кожей.
8. освоить особенности развития слуха у животных и у человека;
9. развивать умение объяснять роль слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью;
10. выявить роль зрения в жизни человека, дать представления об особенностях строения глаза;
11. развивать у детей устойчивый интерес к своему здоровью;
12. осваивать правила ухода за полостью рта на основе материала рабочих карт;
13. формировать представление о том, что органы в определенных пределах могут заменять друг друга;
14. развивать умение делать выводы о влиянии гигиены на здоровье.

#### ***Содержание занятий:***

##### **1. Дыхательная система.**

- для чего человеку нужно дышать?
- определение запахов;
- опытным путем узнать, что в легких есть воздух;
- если нос не дышит.

##### **2. Сердце и сосуды.**

- сердце – главная мышца человеческого организма, которая должна все время работать;
- сердце – насос, заставляющий кровь двигаться по организму;
- слушание пульса после подвижной игры;
- с помощью фонендоскопа слушание биение сердца;
- кровь движется по сосудам – длинным трубочкам.

### **3. Наш защитник – кожа.**

- изучение внешнего вида и строения, чувствительности кожи;
- значение кожи в защите организма;
- отпечатки пальцев (рассматривание в лупу).

### **4. Как сохранить свою кожу здоровой?**

- кожа – защита от микробов;
- гигиенические процедуры помогают сохранять кожу чистой;
- правила гигиены;
- предметы личной гигиены

### **5. Мои добрые помощники. Уши.**

- зачем нам уши (какие звуки мы можем услышать);
- опыт (закрывать уши, рассказать об ощущениях);
- развитие слуха у животных;
- строение органа слуха;
- гигиена органа слуха;
- глухие люди.

### **6. Мои добрые помощники. Глаза.**

- помощники человека: зрение, слух, осязание, обоняние;
- строение глаза;
- рекомендации по сохранению зрения;
- для каких целей люди используют очки;
- правила соблюдения гигиены зрения.

### **7. Чтобы зубы были здоровыми.**

- назначение зубов;
- гигиена полости рта;
- какие продукты позволяют сохранить здоровые зубы;
- развиваем навыки правильной чистки зубов;
- как животные сохраняют зубы здоровыми.

### **8. Как органы человека помогают друг другу.**

- два глаза, два уха, много зубов;
- замена глаз руками и ушами;
- замена носа ртом;
- замена языка носом;
- замена рук и ног;
- замена речи жестами.

#### ***Работа с родителями:***

подбор материалов в уголок для родителей по теме «Дыхание»; консультации для родителей по организации двигательной активности дома в зависимости от времени суток; подбор материалов для уголка по теме «Кожа»; индивидуальные беседы с родителями о поощрении самостоятельности ребенка в процессе выполнения гигиенических процедур; подбор материалов в уголок по теме «Наши органы слуха»; консультации для родителей по проведению гимнастики для глаз; подбор материала «Как

сохранить хорошее зрение?»; беседы на тему: «Правильно ли ваш ребенок чистит зубы?»; консультации «Самомассаж лица и шеи для всей семьи», «Полезьа миогимнастики»; подбор материалов в уголок по теме «Здоровье зубов».

### **Блок «Хочу быть здоровым»**

#### ***Задачи воспитания и обучения:***

1. Активизировать знания детей о здоровье, здоровом образе жизни, происхождении болезней;
2. Развивать умение делать выводы о влиянии гигиены на здоровье;
3. Расширять представления о простейших микроорганизмах;
4. Закреплять навыки борьбы с болезнетворными бактериями.
5. Познакомить с разнообразием закаливающих процедур и их значением организма человека;
6. Поощрять желание вести здоровый образ жизни;
7. Закреплять умение использовать полученные знания о здоровьесберегающих условиях на практике;
8. Познакомить со строением и функцией пищеварительной системы, показать значение питания в жизни человека;
9. Закрепить знание детей о рациональном питании.
10. Закреплять представления о здоровье как о ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;
11. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья;
12. Закреплять понятия режима дня, его необходимости в успешной организации жизни, деятельности каждого человека.

#### ***Содержание занятий:***

##### **1. Я и мое здоровье.**

- где прячется здоровье?
- болезнь и здоровье (общее состояние организма, настроение);
- природные помощники в сохранении здоровья;
- что я делаю для здоровья, веду ли я здоровый образ жизни?
- вредные привычки.

##### **2. Что такое микробы?**

- определение микробов и бактерий, их происхождение;
- рассмотрение различных видов бактерий (плесень, труха дерева);
- полезные микробы и бактерии (простокваша, лекарства, йогурт, сыр);
- вредные бактерии (кариес, ангина, грипп...);
- размножение микробов;
- борьба с бактериями и микробами.

### **3. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**

- беседа о закаливании;
- хождение босиком;
- дыхательная гимнастика;
- воздушные, солнечные и водные ванны;
- безопасное поведение при проведении закалывающих мероприятий.

### **4. Здоровое питание – здоровая жизнь.**

- пища – источник жизни на земле;
- строение пищеварительной системы организма человека;
- гигиена питания;
- режим питания;
- витаминизация питания (полезные и вредные продукты);
- приготовление пищи.

### **5. Я расту и здоровье берегу.**

- установление связей между соблюдением правил здорового образа жизни (здоровья) и ленью, неряшливостью (болезнями);
- составление схемы режима дня;
- гигиенические процедуры в режиме дня;
- занятия физкультурой и спортом – залог здоровья;
- обобщение составляющих здорового образа жизни.

### **6. Семь золотых правил.**

- составление схемы «Мой режим дня»;
- отработка навыков правильной чистки зубов;
- моя безопасность на дорогах;
- режим питания, полезные продукты;
- закрепление навыков математического счета, деление целого на части.

#### ***Работа с родителями:***

Консультации на тему «Валеология как наука формирования здоровья»; подбор материала в уголок по теме «Микробы и гигиена»; консультации для родителей по организации двигательной активности дома в зависимости от времени суток; подбор материала в уголок по теме «Правильное питание», «Витамины на столе», «Закаливание организма»; консультации для родителей по организации двигательной активности дома в зависимости от времени суток; подбор материала в уголок по теме «Здоровая кухня», «Витамины круглый год», «Закаливание организма».

Реализация данных блоков освещена в непосредственно-образовательной деятельности, в режимных моментах и в организации работы с родителями (Приложение № 1).

## **Социально-значимый проект по летнему оздоровлению детей «МЕСЯЧНИК НЕСКУЧНОГО ЗДОРОВЬЯ»**

### ***Цель проекта.***

Организация летнего отдыха и оздоровления детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

### ***Задачи:***

1. прививать положительное отношение родителей к формированию у детей здорового образа жизни;
2. воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни, вызывать интерес к спорту и туризму, физическим упражнениям.
3. развивать физические качества воспитанников (быстроту, ловкость, выносливость);
4. развивать умение езды на велосипеде;
5. развивать желание у детей и их родителей активно участвовать в жизни дошкольного образовательного учреждения;
6. формировать доброжелательное отношение в коллективе, поднятие командного духа;
7. поддержание физической формы в коллективе, развитие физических качеств сотрудников;
8. воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться, воспитывать уважительное отношение к врачам.
9. поднятие эмоционально-волевой сферы воспитанников и коллектива дошкольного образовательного учреждения;
10. обеспечение доступности и вовлечение максимального количества детей и родителей в систематические занятия спортом.

### ***Ожидаемые результаты.***

Предполагается, что за данный период будет создана и реализована система мероприятий взаимодействия специалистов дошкольного образовательного учреждения, направленная на развитие интереса у детей к собственному здоровью, потребности в физическом совершенствовании; формирование здорового образа жизни через занятия различными видами спорта; обучение воспитанников и родителей конкретным приемам и методам оздоровления организма. Активное отношение ребенка к своему здоровью, умение определять и чувствовать свой организм. Повышение двигательной активности у воспитанников и коллектива детского сада.

### ***Основные участники проекта:***

воспитанники ДОУ; родители;  
воспитатели;  
инструктор по физической культуре;  
специалисты ДОУ.

**Сроки реализации:** июль - август 2021 г. (краткосрочный)

### ***Сюжетно-тематическое планирование.***

В основу образовательной деятельности с детьми в летний период, положено сюжетно-тематическое планирование. Темы определяются исходя из интересов и потребностей детей, необходимости обогащения детского опыта. Единая тема отражается в организуемой педагогом детской практической, игровой, изобразительной, музыкальной деятельности, в наблюдении и общении воспитателя с детьми. Тематика дней разнообразна и предусматривает планирование разных видов деятельности, задач развития, кроме того, она позволяет объединить все виды детской деятельности (коммуникативную, игровую, двигательную, изобразительную и т.д.), сделать их интересными, максимально полезными для детей.

Тематика дней рассчитана на последовательность событий в логике контекста, возможно присутствие игрового персонажа, который помогает воспитателю вести сюжет. Проведение педагогом тематических дней вызывает эмоционально-положительную реакцию воспитанников, их максимальную активность.

Построение всего воспитательно-образовательного процесса вокруг одной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

При организации летней работы с детьми необходимо учитывать, чтобы деятельность охватывала все направления развития ребёнка. Таким образом, системное и последовательное планирование работы в летний период поможет использовать это время во благо детей, расширить их кругозор, развить любознательность, воспитать бережное отношение к природе.

Тематический план работы включает в себя темы, над каждой из которых работают педагоги в течение месяца. Педагоги вправе по своему усмотрению частично менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы, с запросами родителей или выбором детей, а также другими значимыми событиями.

Темы, представленные в плане, охватывают широкий спектр сторон окружающей действительности, с которыми знакомят детей в повседневной жизни. Реализация тематических недель проходит интегрировано, через разнообразные формы работы с детьми (наблюдение, чтение художественной литературы, изобразительная деятельность, развивающие и подвижные игры и т.д.). Это помогает педагогу охватить в работе в течение месяца самые разнообразные виды детской деятельности, способствуя максимально возможному раскрытию потенциала каждого воспитанника. И так как

данного планирования придерживаются все специалисты ДОУ, то эффективно решается проблема взаимодействия всех педагогов и построения работы на принципах интеграции и систематизации.

Важно, чтобы тематические недели наполнялись не только организационными мероприятиями, у детей должно быть достаточно времени для свободной самостоятельной деятельности.

Сюжетно-тематический план предусматривает различные формы взаимодействия с семьями воспитанников: практикумы, анкетирование, фото и видео презентации, флеш-мобы, а также участие родителей в детских праздниках и спортивных мероприятиях, совместные проекты, экскурсии, выставки. Комплексно-интегрированная работа при планировании позволяет не только грамотно спланировать и организовать работу всего коллектива, но и обеспечить развитие индивидуальных возможностей и способностей детей, создать психологический комфорт пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении.

№	Мероприятия	Дата	Ответственный	Примечание
1.	Утренняя гимнастика с воспитателями, педагогами, родителями	07. 2021 (1-я неделя)	Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагоги ДОУ	Спортивная форма по погоде
2.	Открытие месячника нескучного здоровья Начало в 10.00	07. 2021 (1-я неделя)	Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагоги ДОУ	
3.	Соревнования для сотрудников «Вспомним старые победы и опять наденем кеды» 14. 00 (бег 30 м., прыжки в длину, дартс)	07. 2021 (1-я неделя)	Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагоги ДОУ, медицинский работник ДОУ(жюри)	Спортивная форма
4.	Ходьба и бег детей с препятствиями	07. 2021 (2-я неделя)	Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагоги ДОУ, медицинский работник ДОУ(жюри)	Музыкальное сопровождение
5.	День бега: Пробежка вокруг сада	07. 2021 (2-я неделя)	Воспитатели, инструктор по	Спортивная форма по погоде

	9. 00 младшие группы 10. 00 средние группы 11. 00 старшие группы		физической культуре, педагоги ДОУ, медицинский работник ДОУ	
6.	Соревнования для сотрудников «Вспомним старые победы и опять наденем кеды» (метание набивного мяча, прыжки на скакалке, вращение обруча, боулинг)	07. 2021 (2-я неделя)	Воспитатели, инструктор физической культуры, педагоги ДОУ, медицинский работник ДОУ	по Спортивная форма
7.	Ходьба и бег детей и педагогов с препятствиями	07. 2021 (3-я неделя)	Воспитатели, инструктор физической культуры, педагоги ДОУ, медицинский работник ДОУ	по Музыкальное сопровождение
8.	Велопробежка с родителями Средние группы начало в 10. 00 Старшие группы в 11.00	07. 2021 (3-я неделя)	Воспитатели, инструктор физической культуры, педагоги ДОУ, медицинский работник ДОУ	по
9.	Соревнования для сотрудников «Вспомним старые победы и опять наденем кеды» (пионербол)	07. 2021 (4-я неделя)	Воспитатели, инструктор физической культуры, педагоги ДОУ, медицинский работник ДОУ	по Спортивная форма
10.	Закрытие месячника нескучного здоровья	07. 2021 (4-я неделя)	Воспитатели, инструктор физической культуры, педагоги ДОУ, медицинский работник ДОУ	по Подведение итогов, вручение дипломов, наград

## Конспект досугового мероприятия «Открытие месячника нескучного здоровья»

### **Цель:**

Формирование представления детей о значимости здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### **Образовательная:**

- закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках, о вредных привычках, пользе здорового питания и витаминов.

#### **Воспитательная:**

- воспитывать чувство коллективизма, командный дух, настойчивость и волю к победе;
- формировать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом.
- формирование привычки следить за своим внешним видом;

#### **Развивающая:**

- развитие ловкости, координации движений;
- развитие способностей к установлению причинно-следственных связей между здоровьем и образом жизни человека;

#### **Предварительная работа с детьми:**

- проведение занятий на темы: «Полезные и вредные привычки», «Что значит быть здоровым?», «Кто такие микробы?», «Витамины - защитники организма»;

- знакомство детей на физкультурных занятиях с разными видами спорта;

**Ведущий (Спортсмен):** Сегодня у нас, ребята, праздник - «День здоровья». Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким? *(ответы детей)*

**Ведущий(Спортсмен):** Правильно, ребята. Вместе с солнышком проснись, на зарядку становись, будем бегать и шагать и здоровье укреплять. *Дети выполняют зарядку под музыку.*

Неожиданно появляется «Простуда»

**Простуда:** Ой, я так спешила, бежала, а на зарядку опоздала.

**Ведущий:** Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

**Дети:** Нет!

**Простуда:** Как не знаете? Я противная простуда и пришла я к вам непросто *(начинает громко чихать и кашлять)*

**Простуда:** Всех я кашлем заражу, всех я чихом награжу.

**Ведущий:** А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда. Будем мы всегда здоровы! Закаляться мы готовы и зарядку выполнять, бегать, прыгать и скакать.

**Простуда:** Как подую я на вас, как закашляю сейчас, всех болезнью заражу и микробами награжу.

**Ведущий:** Ничего, «Простуда», у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой.

**Простуда:** Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми? *(Ответы детей)*

**Простуда:** Неужели у меня не получится никого заразить?

**Ведущий:** Не получится. *Играет музыка, выходит Витаминка.*

**Витаминка:** Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить, сегодня всем здоровыми помогу я быть! За морями, за лесами есть огромная страна! Страной «Здоровья» зовется она. А чтобы простуду прогнать, приглашаю танцевать! (дети выполняют музыкально – ритмическую композицию «Солнышко лучистое»)

**Простуда:** Не получилось у вас прогнать меня!

**Витаминка:** Я знаю кто нам поможет справиться с простудой. Угадайте, что за гость спешит на праздник? Как зовут его, узнай? А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться Зверь любой, любая птица. Всем помочь он поспешит Добрый доктор ...

*Дети. Айболит! Под музыку входит Доктор Айболит.*

**Доктор Айболит:** Здравствуйте, ребятки! Доктора вызывали? Я Доктор Айболит. У кого чего болит?

**Ведущий:** Здравствуй, Доктор Айболит! Ничего у нас не болит. Мы сегодня утром делали зарядку и к нам примчалась «Простуда».

**Витаминка:** Хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, чтоб у них поднялась температура, начался кашель, насморк. Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют соки. Правда ребята? Ответ детей: Да!

**Простуда:** Ой! А я не верю им Доктор Айболит, мне кажется, что они не знают, что нужно делать чтобы быть здоровыми!

**Доктор Айболит:** - Ребята, давайте сейчас покажем и расскажем Простуде, что мы знаем о здоровье! И докажете Простуде что вы не хотите болеть, и будете здоровы!

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться, надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать, надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть, со спортом надобно дружить?

Хочешь самым крепким стать? Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов – Будешь сильным и красивым?

**Простуда:** Ну подумаешь, это все легко отгадать, а вот мои загадки отгадаете?

1. Вот такой забавный случай! Поселилась в ванной – туча. Дождик льется с потолка Мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик теплый, подогретый. На полу не видно луж. Все ребята любят ... (Душ)

2. Ускользает, как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится! (Мыло)

3. Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам, и зубы у меня длинней, чем у волков и мышей. (Расческа)

4. Нужно руки ... (с мылом мыть)

5. Здоровье в порядке спасибо... (зарядке)

6. Ежедневно закаляйся. Водой холодной... (обливайся)

7. Не болеет только тот, кто здоров и любит... (спорт)

8. Защититься от ангины нам помогут... (витамины)

- Вижу знаете вы все загадки, но у меня есть еще более сложные задания, с которыми вы никогда не справитесь.

**Витаминка:** Наш детский сад сегодня превратился в страну «Здоровье». Ребята наши покажут какие они спортивные.

**Простуда:** Ну что ж ребята, смотрите если кто-нибудь сделает ошибку или ничего не знает, того я точно простужу, ведь я простуда! Будете кашлять и чихать, или еще хуже лежать с температурой дома!

**Доктор Айболит:** Ну уж нет, Простуда, ребята все знают о здоровье, и тебе не удастся их заразить, правда ребята?

Ответ детей: Да

*Игра «Хорошо – плохо».*

Ведущий называет действие, а дети если хорошо хлопают, если плохо – топают:

- Мыть ноги и принимать душ;
- Перед сном много пить и есть;
- Проветривать комнату перед сном;
- Смотреть страшные фильмы;
- Много гулять на свежем воздухе;
- Играть перед сном в шумные игры;
- Кушать жирную и сладкую пищу;
- Есть больше овощей и фруктов;
- Надевать чужую одежду и обувь;
- Смотреть на яркий свет;
- Делать гимнастику для глаз;
- Грызть орехи зубами;
- 2 раза в день чистить зубы.

**Доктор Айболит:** Ребята, а вы знаете, какие ещё нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом. (Ответы детей)

**Доктор Айболит:** Это мы сейчас проверим. Кто из вас ребята знает, что закалке помогает? И полезно нам всегда?

**Дети:** Солнце, воздух и вода!

**Витаминка:** Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать побольше, чтобы быть здоровыми. Конфеты, газировку, шоколадки, жвачки? (Ответы детей) Загадывает загадки.

Расту в земле на грядке я. Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Уродилась я на славу. Голова бела, кудрява. Кто любит щи меня в них ищи. (Капуста)

Заставил плакать всех вокруг хоть он и не драчун, а ... (Лук)

Маленький горький – луку брат. (Чеснок)

Круглое румяное. Я расту на ветке: Любят меня взрослые и маленькие детки. (Яблоко)

**Витаминка:** Ребята, вы очень много знаете о здоровье! Я предлагаю провести неделю нескучного здоровья, а в конце мы с вами соберемся для подведения итогов и пригласим простуду, чтобы доказать ей что мы болезней не боимся и с простудой простимся!!!

**Айболит:** А мне пора лететь в Африку, в Лимпопо, лечить больных зверюшек, хочется сказать напоследок: Дорогие ребята! Любите холодную воду, она закаляет ваше тело и ум. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Чтоб расти и закаляться, надо спортом заниматься. Закаляйся, детвора, в добрый час: Физкульт-Ура!» Дети. Ура!

**Ведущий:** Приглашаем детей для поднятия флага и официального открытия недели нескучного здоровья!

*Выходят дети и поднимают флаг.*

### Конспект досугового мероприятия

#### «Закрытие месячника нескучного здоровья»

**Цель:** Формирование у детей любви к спорту и физической культуре.

**Задачи:**

- Подведение итогов соревнований;
- Закрепление знаний о здоровом образе жизни;
- Гармоничное развитие физического и психического здоровья детей;
- Привитие интереса и любви к занятиям физической культурой и спортом у детей и коллектива детского сада.

Ход мероприятия:

Детей на спортивной площадке встречают Витаминка, Простуда и Айболит.

**Простуда:** Здравствуйте! А почему никто не кашляет, не чихает?

**Витаминка:** Здравствуй, простуда! Не получилось у тебя заразить наших ребят, они усиленно кушали много овощей, фруктов, занимались физкультурой!

**Айболит:** Да, простуда, и никто не заболел, не обратился ко мне за помощью, все дети здоровы!

**Простуда:** Как же так? Что же мне теперь делать?

**Ведущий:** а ты, простуда, поиграй с нами, тебе понравится!

Проводится игра футбол в кругу.

**Простуда:** Как интересно, это веселее чем болеть!

**Ведущий:** предлагаю подвести итоги наших соревнований.

*Вручение грамот командам.*

**Витаминка:** А мы с Айболитом приготовили для вас сюрприз – сок вкусный, в нем много витаминов!

**Простуда:** А мне пора прощаться, пойду тоже кушать фрукты, овощи, каждый день буду делать зарядку и заниматься физкультурой!

**Витаминка, Простуда:** До свидания, с вами было очень интересно!

## Перспективный план работы летней площадки «Весёлый мяч»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей мяча, его разновидностями, многообразием игр с ним.
2. Формировать у детей дошкольного возраста интерес к спортивным играм с мячом.
3. Повысить двигательную активность детей через проведение подвижных игр и упражнений с мячом.

Вид деятельности	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<b>Июнь</b>				
Познавательно-исследовательская. Двигательная.	<i>Беседа «История мяча. Кто и когда придумал мяч».</i> Русская народная игра «Лапта».	<i>Беседа «Какие бывают мячи. Футбольный мяч».</i> Подвижная игра «Футбол».	<i>Беседа «Какие бывают мячи. Мячи для большого и настольного тенниса.»</i> Элементы подвижной спортивной игры «Настольный теннис».	<i>Беседа «Какие бывают мячи. Мяч для большого тенниса»</i> Элементы подвижной спортивной игры «Большой теннис».
Восприятие художественной литературы.	С. Маршак «Мой весёлый звонкий мяч».	А. Барто «Петя на футболе».	С. Прокофьев «Сказка о непослушном мячике».	Н. Зубарева «Мяч под кресло закатился...»
<b>Июль</b>				
Познавательно-исследовательская Двигательная.	<i>Беседа «История мяча. Старинные мячи разных стран».</i> Русская народная игра «Мячик кверху».	<i>Беседа «Какие бывают мячи. Волейбольный мяч».</i> Подвижная игра «Перебрось через сетку».	<i>Беседа «Какие бывают мячи. Гандбольный мяч.»</i> Подвижная игра «Ручной мяч».	<i>Беседа «Какие бывают мячи. Мяч для регби.»</i> Элементы подвижной спортивной игры «Рэгби».
Восприятие художественной литературы.	Т. Шотт «Мяч большой и толстобокий»	Н. Родивилина «Круглый я, как колобок...»	О. Христоробова «Не стоит на месте Вовка...»	А. Кузьмина «Прыгал мячик и скакал...»
<b>Август</b>				
Познавательно-исследовательская Двигательная.	<i>Беседа «История мяча. Мяч на Руси».</i> Русская народная игра «Защищай город».	<i>Беседа «Какие бывают мячи. Баскетбольный мяч».</i> Подвижная игра «Попади в кольцо».	<i>Беседа «Какие бывают мячи. Мяч для хоккея на траве.»</i> Подвижная игра «Хоккей на траве».	<i>Беседа «Какие бывают мячи. Бейсбольный мяч.»</i> Элементы подвижной спортивной игры «Бейсбол».
Восприятие художественной литературы.	Е. Эрато «По дорожкам сада...»	А. Измайлов «Круглый мяч, упругий бок...»	Р. Горенбургова «Мячик круглый...»	Загадки о разнообразных мячах и спортивных играх с мячом.

## Приложение

### Приложение 1

#### Конспекты НОД Блок «Я - человек»

##### «Тело человека»

##### *Программные задачи:*

- Познакомить детей со строением тела человека;
- Формировать представление об индивидуальных особенностях каждого человека;
- Раскрыть уникальность человеческого организма;
- Дать представление о том, что человек – часть природы;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, познавать себя, свои возможности.

**Материалы:** иллюстрированные материалы для игр «Собери фигуру человека», «Найди сходства и различия», атрибуты для подвижной игры «Спаси друга».

##### *Ход:*

**Воспитатель:** Ребята, я хочу рассказать вам о том, что природа – источник жизни. Природа воздействует на человека и создает ему условия для жизни. Давайте вспомним, как влияет на организм человека солнце, воздух и вода.  
*Дети делают вывод, что природа дарит человеку здоровье, которое он должен беречь.*

**Воспитатель:** Чтобы вырасти здоровым, человек должен жить в гармонии с природой, познать себя, свой внутренний мир. Отгадайте загадку, о ком она?  
На земле он всех умней,  
Потому и всех сильней. (Человек)

**Воспитатель:** Правильно, человек, ведь именно он – самое удивительное творение природы. Земля – это дом не только человека, но еще и многих других живых существ. Давайте посмотрим на картинки и расскажем, чем мы отличаемся от них и чем похожи.

##### **Дидактическая игра «Найди отличия и сходства»**

*Воспитатель предлагает детскому вниманию картинки с изображением животных, птиц, рыб, растений. Дети рассказывают об отличиях и сходствах с человеком.*

**Воспитатель:** Молодцы. Человек обладает большими возможностями. Его одарила природа способностями больше, чем других обитателей нашей планеты, поэтому он должен беречь свою жизнь. Она дается ему только один раз. Каждый человек стремится к познанию самого себя. Давайте посмотрим друг на друга и расскажем, какие у нас имеются сходства и различия.

*Дети говорят, что люди отличаются друг от друга цветом волос, глаз, формой носа и т.д., что они неповторимые, уникальные существа. Другого подобного человеку существа, нет и никогда не будет. Поэтому важно*

*познать свой организм. Человек рожден, чтобы быть здоровым, сильным, смелым, значит – счастливым.*

**Воспитатель:** А теперь я предлагаю вам рассмотреть картинку с изображением строения тела человека. Из каких частей оно состоит?

*Ответы детей: голова, шея, туловище, верхние и нижние конечности.*

**Воспитатель:** Правильно. А теперь давайте соберем фигуру человека из отдельных частей.

### **Дидактическая игра «Собери фигуру человека»**

**Воспитатель:** С возрастом человек меняется. Увеличивается его рост и вес. Дети растут, и их рост продолжается до 18 – 20 лет. Появляется жизненный опыт. В раннем возрасте у человека сил, энергии.

**Воспитатель:** Давайте поиграем в игру, чтобы проверить, действительно ли у вас много сил и энергии.

### **Игра «Спаси друга»**

*Воспитатель в группе раскладывает полосу препятствий: пещера (обруч), узкий мостик (дорожка), темный лес (кегли в ряд), в конце полосы кладется обруч, в котором находится друг. Ребята по очереди спасают своих друзей из заточения.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Настоящие силачи и ловкачи. А теперь давайте я прочту вам стихотворение А. Барто «Я расту».

*Дети с воспитателем садятся на ковер.*

**Воспитатель:** Также как и мы с вами, все живое на планете растет. Например, цветы. Давайте покажем, как из маленького росточка вырастает красивый цветок.

### **Психогимнастика – упражнение «Цветок»**

#### **Заключение:**

Человек – самое удивительное творение природы.

Он должен беречь свою жизнь, потому что живет один раз.

Знание строения тела, о своем организме нужны человеку для сохранения, укрепления и формирования здоровья.

### **«Сон и его значение для здоровья человека»**

#### **Программные задачи:**

- Раскрыть значение сна для здоровья человека;
- Формировать представления о том, что сон является составной частью режима дня;
- Закреплять знания об основных правилах здорового образа жизни.

**Материалы:** музыкальное оформление аутотренинга, карточки для дидактической игры, письмо от тетушки Совы, для подвижной игры картинка «День и ночь».

**Ход:**

*Дети с воспитателем повторяют правила, с которыми они познакомились на предыдущих занятиях. Чтобы вырасти здоровым и сильным, нужно соблюдать:*

*- режим дня;*

*- правила личной гигиены: чистить зубы два раза в день, мыть руки с мылом;*

*- больше есть овощей и фруктов;*

*- нужно закаляться и заниматься физкультурой и спортом.*

*Воспитатель предлагает детям посмотреть друг на друга и определить, у кого какое настроение. Дети рассказывают о том, кто хорошо выспался, кто видел сны, у кого какое самочувствие и определяют, от чего зависит настроение, самочувствие.*

**Воспитатель:** А теперь, ребята, я предлагаю вам немного расслабиться и получить удовольствие от следующего упражнения.

### **Аутотренинг**

*Звучит медленная музыка. Дети сидят на ковре.*

**Воспитатель:** Я рас-слаб-ля-юсь... и ус-по-каи-ва-юсь... Мои руки расслаблены, как жидкое тесто... теплые, неподвижные.

Мои ноги расслаблены ... теплые ... неподвижные ... Мое туловище расслаблено ... теплое ... неподвижное ...

Моя шея расслаблена ... теплая ... неподвижная ...

Мое лицо расслаблено ... теплое ... неподвижное ...

Состояние приятного покоя ... Мне дышится легко и спокойно ... отдыхаю и набираюсь сил ...

*Музыка звучит в более быстром темпе.*

Свежесть и бодрость наполняют меня ...

Уходит чувство расслабленности из рук ... , ног ... , туловища ... , шеи ... , лица ...

Мои мышцы отдохнули ... , они легкие ... , как воздушный шарик ...

Я буду со всеми приветливым, добрым ... Мое дыхание углубляется, становится чаще ...

Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок обдувает меня ...

Я уверен в себе ...

Приятный холодок пробежал по шее ... , плечам ... , спине ... Я словно принял прохладный освежающий душ ...

Чувствую, что моя кожа стала «гусиной» ... По телу «побежали мурашки» ...

Я хорошо отдохнул! Я бодр и силен! Настроение радостное! Самочувствие отличное!

**Воспитатель:** Ну что, понравилась расслабляющая минутка? А теперь давайте поиграем в игру «День и ночь».

### **Подвижная игра «День и ночь»**

*По сигналу «день» дети прыгают, бегают, смеются и т.д. По сигналу «ночь» прекращают все движения и засыпают.*

**Воспитатель:** Ребята, подумайте и ответьте мне: что слаще всего на свете?  
(Сон)

*Дети рассуждают, что такое сон.*

**Воспитатель** обобщает рассказы детей: Сон – это как будто подлинная история. Ты видишь ее, когда спишь. Но она происходит не на самом деле. В снах может случиться все-все. Иногда сны бывают очень смешные, а иногда немного страшные. Но снов не надо бояться, они всегда кончаются, когда ты просыпаешься. Для любого человека сон – первая жизненная необходимость независимо от возраста. У каждого своя норма в количестве сна. Новорожденные спят до 22 часов в сутки, взрослый человек спит в среднем 8 часов. Взрослые спят меньше, чем дети. В отличие от взрослых, ты еще растешь, а сон для роста – самое лучшее время.

**Воспитатель:** Ребята, у меня в руках конверт, который прислала нам в детский сад тетушка Сова. Давайте прочтем, что в нем написано: «Дорогие ребята, здравствуйте. Пишет вам тетушка Сова. Я узнала, что сегодня на занятии вы будете говорить о снах, поэтому приготовила для вас несколько советов «Как готовиться ко сну». Прежде чем лечь спать, нужно соблюсти правила личной гигиены: 1. умыться, 2. Почистить зубы, 3. Убрать игрушки, книги».

**Воспитатель:** Спасибо тетушке Сове за такие хорошие советы. Весь день вы бегаєте, прыгаете, играете, разговариваете, смеетесь, и ваш организм устает. А ночью ваше тело отдыхает, набирает новые силы. Уставшее за день тело человека во сне принимает удобное положение. Даже, когда человек спит, его тело не неподвижно. Во сне люди ворочаются, поворачивают голову, двигают руками и ногами. Постель не должна быть слишком мягкой и жесткой. Отсутствие сна по какой-либо причине человек переносит тяжело. Он становится рассеянным, у него ухудшается настроение, болит голова, он не может работать, ухудшается память и иногда происходит потеря сознания. В тоже время, если спать больше положенного, то ощущается вялость и разбитость. Если человек хорошо выспался, утром глаза у него так и светятся, настроение отличное, самочувствие бодрое.

**Заключение:** Сон – одна из главных потребностей человека, без которой он не может жить. От ночного отдыха зависит и настроение, и наше здоровье.

## **Конспект НОД**

## **Блок « Знай свой организм»**

### **«Тело человека дыхательная система»**

#### ***Программное содержание:***

- Познакомить детей с работой органов дыхания: нос, легкие и сердце;
- Развивать связную речь, добиваться правильного сочетания слов в предложении, словарь детей (активный и пассивный);
- Закрепить знания основных правил гигиены;
- Воспитывать умение действовать сообща и желание заботиться о своем здоровье.

**Методические приемы:** беседа игровой момент, вопросы к детям, опыты использования наглядного материала, оздоровительная минутка.

**Материал:** Картинки с изображением носа, лёгких, сердца; на каждого ребенка алгоритм «Мою руки или чищу зубы», игрушка Мойдодыра, волшебный мешочек с кусочками мыла разного запаха, коробочки киндер сюрприза с разным запахом на каждого ребенка.

**Словарная работа:** гигиен, лёгкое, кислород.

**Предварительная работа:** привитие детям гигиенических навыков, беседа с детьми, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов «Бактерии», «ЗОЖ», «Мойдодыр».

**Ход:**

**Воспитатель:** Ребята сегодня мы отправимся в путешествие по нашему организму. Прислушайтесь, в замке здоровья что –то происходит. Я посмотрю, да здесь письмо, надо его прочитать. Интересно, от кого оно? Откроем письмо, прочитаем, может догадаемся.

Письмо ко всем детям по одному очень важному делу.

Дорогие мои дети! Я пишу вам письмо. Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.

Все равно какой водою кипяченой, ключевой,  
Из реки или из колодца или просто дождевой  
Нужно мыться непременно утром, вечером и днем  
Перед каждою едою, после сна и перед сном,  
Тритесь губкой и мочалкой. Потерпите не беда!  
И чернила и варенье смоят мыло и вода.

Дорогие мои дети! Очень , очень вас прошу

Мойтесь чаще, мойтесь чаще,

Я грязнуль не выношу!

Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним

Сам я моюсь очень часто. До свиданья.

**Мойдодыр.**

**Воспитатель:** Конечно же от Мойдодыра. Мойдодыр хочет, что бы вы отгадали загадки.

**Загадки от Мойдодыра:**

Полотенце Говорит дорожка  
Два вышитых конца  
Помойся хоть немножко  
Чернила смой с лица  
Иначе ты в пол дня  
Испачкаешь меня

Носовой платок

Лег в карман и караулю  
Реву плаксу и грязнулю.

**Воспитатель:** Ребята, отгадки не простые – как назвать одним словом все эти предметы - это предметы гигиены. Наш Мойдодыр приготовил нам задания, что бы проверить помните ли вы правила Гигиены. У каждого на столе есть картинки, если их правильно разложить то получится последовательность ваших действий при мытье рук или чистки зубов. Разложите, пожалуйста, картинки в правильной последовательности.

Справились, еще раз проверьте. Молодцы.

**Задания:** «Проверь соседа» А теперь поменяйтесь с соседом и проверьте правильно ли он разложил картинки? Миша, правильно ли выполнила Настя, задание Мойдодыра? Объясни, почему ты так думаешь

**Воспитатель:** Ребята смотрите, Мойдодыр приготовил нам волшебный мешочек, что же в нем угадайте.

Это наш хороший друг, терпеть не может наших рук  
На грязь оно сердиться, в руках оно вертится  
Запенился вода  
От страха бледнеть начнет  
И побежит, и потечет,  
Исчезнет без следа .(МЫЛО)

Правильно, это мыло и *игра «Угадай по запаху»*

**Воспитатель:** Чем пахнет мыло? Значит оно, какое по запаху? *Яблоком-яблочное, персиком- персиковое, клубнкой- клубничное. Молодцы.* На ваших столах коробочки от киндер сюрприза- понюхайте и покажите мне картинку, что внутри спрятано?

**Воспитатель:** Как вы определили запах, что вам помогло? Нос. А для чего он нам нужен? Правильно- нос это орган обоняния, определяет запахи. Защищает нас от микробов- картинка носа -в носу у нас есть волосинки, пыль, микробы задерживаются в них, а кислород проходит. Воздух, проходя через нос, не только очищается, но и холодный воздух согревается, и это защищает нас от простуды *опыт подышать в подушку*– Азачем мы дышим? Зажмите свой нос, нельзя без воздуха долго прожить.

*И/игра «Ручейки и озера»* -переходим на ковер.

**Воспитатель:** Ребята, Мойдодыр приготовил сюрприз- задание. Это легкие. (*показывает на картинке*)Они находятся в грудной клетке. Легкие помогают нам из воздуха выделить кислород, он необходим каждой клетки нашего организма. В легких очень много воздуха. Как это можно определить. Смотрите, наши легкие как губка, я опущу ее в воду и сожму- что за пузырьки выходят из легких. Да. Это воздух. У каждого из вас в легких есть воздух. Как же это доказать? Давайте сделаем бурю в стакане. Вдохнули и делаем трубочку. Глеб, что у тебя в стакане происходит, правильно это воздух который ты выдохнул, поднимается. Мы еще раз доказали, что в легких воздух.

*Рассматривание рисунка человека с сердцем и кровеносными сосудами.*

**Воспитатель:** Прошу вас сжать кулак правой руки и прижать руку к груди. Вот здесь между легкими находится сердце оно размером с ваш кулак и

целыми днями не устает. Несмотря на небольшой размер нашего сердца, оно работает днем и ночью. А как вы думаете, а что нужно делать, что бы организм человека был всегда здоровым и все части тела работали хорошо? (Заниматься физкультурой, больше гулять на свежем воздухе, закаляться). Какие органы дыхания вы узнали? Где находятся легкие? Где сердце? Зачем мы дышим? Правильно. Что же интересного мы узнали, путешествуя по организму? Что вам запомнилось? Что понравилось? Что бы вы хотели еще раз сделать? До свидания! Будьте здоровы!

### **«Наш защитник- кожа»**

#### ***Программное содержание:***

- Изучать внешний вид и строение кожи;
- Познакомить детей с внешним строением кожи;
- Уточнить представление о значении кожи;
- Развивать желание экспериментировать;
- Формировать умение объяснять полученные данные;

***Методические приемы:*** беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, оздоровительная минутка, экспериментирование.

#### ***Материалы:***

*У каждого ребенка:* лупа, зеркало, лист белой бумаги, черная гуашь, разведенная до густой сметаны, салфетка для вытирания рук, шарфик или платок для завязывания глаз, 2-3 железных предмета (ручка, предметы из математического или кукольного набора, ложка и т.п.).

*У педагога:* 3 предмета правильной геометрической формы (круг, квадрат, треугольник) размером 5-7 см. , сделанных из ДВП, пластика или плотного картона; 3 предмета простой формы (например, вата, губка, чашка) и 2 предмета сложной формы (игрушки из киндер сюрприза), шарф для завязывания глаз, «чудесный мешочек» или «чудесная коробочка» с отверстиями для рук по бокам, банки с горячей и холодной водой, ширма.

***Словарная работа:*** гигиена, микробы, кожа, здоровье кожи.

***Предварительная работа:*** привитие детям гигиенических навыков, беседы с детьми о защите организма - кожа, чтение художественной литературы по теме, рассматривание иллюстраций.

#### ***Ход:***

***Воспитатель:*** ребята мы с вами уже привыкли ставить опыты на людях, изучать человека. Сегодня мы будем знакомиться со своей кожей.

***Воспитатель задает вопросы:*** Какого цвета наша кожа? Можно ли снять с себя кожу, как мы снимаем рубашку ? Потяните кожу, подергайте ее. (*Нет, кожа прирастает к глубоким слоям тела*) Одинакова ли толщина кожи на разных местах? Обследуйте кожу на ладони (*дети выполняют*) и на тыльной поверхности кисти. Потрогайте кожу на щеках, на шее, под глазами, на локте (*на каждое обследование дается несколько секунд*). Где она тоньше?

**Вывод:** по толщине кожа разная.

**Воспитатель:** Теперь проверим, где она прочнее прирастает к телу. Оттяните кожу на тыльной поверхности кожи и ладони. Где сильнее оттягивается? (*На тыльной поверхности.*) Обследуйте кожу на локтях, когда рука вытянута и согнута (*Дети выполняют.*) Тоже сделайте на бровях, щеках, шее с переды и затылке. Где оттягивается лучше всего? (*На шее, тыльной поверхности кисти, локте.*) Где прирастает плотно? (*На ладане, пальцах, лбу*)

*Воспитатель делает вывод:* в разных местах кожа прикрепляется по-разному.

**Воспитатель:** Ребята, все ли наше тело покрыто кожей? Посмотрите внимательно на себя, своего соседа и решите, есть ли участки тела, не покрытые кожей? (*Дети нашли: это глаза, ногти, носовая и ротовая полость.*)

**Рассматривание кожи в лупу, изучение пальцевых рисунков.**

**Воспитатель:** Ваша кожа кажется вам ровной и гладкой. Рассмотрите ее в лупу. (*Слушаем описание детей: на коже есть мелкая сеточка, волоски, бугорки, складочки, впадинки.*) Посмотрите на кончики пальцев. На них из складочек образовался рисунок. Сравните свои пальцы и пальцы соседа. Одинаковый ли на них рисунок? (*Дети выполняют*) Давайте сделаем отпечатки ваших пальчиков на бумаге. Обмакните пальчик в краску. Потом осторожно прикоснитесь к бумаге и прижмите его поплотнее. Осторожно поднимите палец вверх, чтобы не размазать краску. Следите, что бы не испачкалась одежда; вытрите палец о салфетку. (*Дети последовательно выполняют все указания.*) Рядом с вашим пальцем пусть оставит отпечаток сосед (*Дети выполняют указания, меняясь листами бумаги.*) Сравните рисунок обоих пальчиков, одинаковы ли они или различаются? (*Отпечатки можно рассмотреть в лупу. При желании педагог может предложить детям сделать отпечаток ладошек. Они тоже бывают интересными.*)

**Физкультминутка «Зарядка»**

Мы, ребята, дружно вместе совершаем бег на месте.

Если в сердце не покой, громко топаем ногой!

И другой!

А теперь мы хорошие, громко хлопаем в ладоши!

Вы улыбкой поделитесь, и садитесь!

**Воспитатель:** Зачем человеку кожа? Какая от нее польза? (*Беседа ведется в свободном стиле, педагог выслушивает все предложения детей.*)

**Воспитатель:** Ребята, кожа может нам о многом рассказать. Проведем опыт. (*Педагог приглашает к себе по очереди несколько детей, каждому дает коробку и предлагает на ощупь определить, какой предмет в ней лежит. Предметы вкладываются в коробку за ширмой, что бы дети не могли их видеть. Вначале помещают предметы правильной геометрической формы, затем последовательно вату, губку, чашку; последним испытуемым предлагается киндер – сюрпризы. Таким образом, в этом эксперименте участвует 15 детей. Работа ведется в высоком темпе, при минимальной*

*трате времени на непроизводительные действия – приглашение детей, их переходы и т.п. )*

**Самомассаж** ушных раковин.

**Воспитатель:** Все ли участки кожи чувствуют одинаково? Сейчас проверим. Дети, сидящие с лева, будут испытуемыми, а сидящие с права- учеными. Ученые поднимите руки. Правильно. Сейчас испытуемые сложат руки вот так. *(Педагог показывает что кисти рук накладываются друг на друга тыльными поверхностями .)* Ученые проверяют свойства кожи на разных участках тела. Завяжите глаза испытуемым. *(Дети выполняют.)* Положите им между кистями любой предмет и предложите им его определить. *(Как правило, дети затрудняются с ответом.)* Теперь приложите его к щеке. Удалось определить? Затем к шее. К ноге. А сейчас не развязывая глаз, потрогайте этот предмет пальцами. Что говорят вам ваши пальцы? *(Ответ бывает точным.)*

Испытуемые и ученые меняются ролями, опыт повторяется еще раз.

**Вывод:** на кончиках пальцев кожа самая чувствительная.

**Заключение.**

Вот и познакомились мы с кожей, что она может нам рассказать? Что мы можем почувствовать и определить с помощью кожи? *(Ответы: прикосновения, твердость, форму, тепло, боль.)*

**«Мои добрые помощники. Глаза»**

**Программные задачи:**

- Рассказать о значении зрения для здоровья человека;
- Познакомить со строением глаза;
- Воспитывать у детей потребность беречь глаза и правильно обращаться с очками при необходимости;
- Воспитывать у детей гуманное отношение, толерантность к детям и к людям старшего возраста в очках.

**Материалы:** Иллюстрации «Строение глаза», к игре «Вредно - полезно», карточки с изображением четырех цветов, письмо от доктора Айболита.

**Ход:**

**Воспитатель:** ребята, зрение, слух, осязание и обоняние – это главные помощники человека. Уши, глаза, нос, язык, кожа помогают ему познавать мир. Давайте представим, что: утром зазвонил будильник – пора вставать? *(Ответы детей: звон будильника человек слышит с помощью органа слуха ушей)*

- встал с кровати. Прохладно. Надо одеться. Каким органом можно почувствовать, что стало холодно? *(Ответы детей: температуру воздуха человек почувствовал через орган осязания – кожу).*

- в квартире чувствуется запах каши. Это мама на кухне готовит завтрак. С помощью какого органа мы почувствовали запах каши?*(Ответы детей, с помощью носа)* воспитатель дополняет, что нос – это орган обоняния.

- каша несладкая, надо положить пару кусочков сахара. Какой орган помог нам определить, что каша несладкая? *(ответы детей: вкус человек почувствовал через другой орган – язык)*

- на небе серые, хмурые тучи, надо взять зонтик. А какой орган помог нам определить, что на улице тучи и надо взять зонтик.

*(Ответы детей: о перемене погоды человеку сообщил орган зрения глаза).* Дети с воспитателем делают выводы о том, что органы чувств помогают человеку ориентироваться в окружающем мире.

**Воспитатель:** ребята, глаза - наши добрые помощники. Сегодня на занятии мы с вами познакомимся с этим органом. Я предлагаю вам рассмотреть **схему «Строение глаза»**. Дети знакомятся более подробно с органом зрения. Воспитатель: а теперь я предлагаю вам закрыть глаза и представить, как тяжело быть слепым: не видеть солнце, небо, траву, цветы, лица людей. Дети закрывают глаза, а потом описывают свои ощущения*(Испытывают страх, дискомфорт)*. **Воспитатель:** способность видеть окружающий мир - одно из ценнейших качеств, которым обладает человек. Почти все события в жизни человека воспринимаются с помощью зрения.

**Воспитатель:** с помощью зрения мы с вами можем различать все краски мира и поэтому я хочу предложить поиграть в **игру «Собери свой цвет»**. *(воспитатель делит детей на четыре команды, каждой из которых определяется один цвет. Затем карточки с изображением цветов раскладываются на полу и команды в форме эстафеты должны собрать все карточки со своим цветом)*.

**Воспитатель:** у наших глаз имеется природная защита от капелек пота, пыли, соринки глаза, защищают брови, веки, ресницы. Для улучшения зрения полезен витамин «А», поэтому необходимо употреблять в пищу много морковки. Давайте поиграем **в игру «Вредно – полезно»**. *(воспитатель показывает детям карточки, на которых изображены различные действия, связанные с глазами и предлагает детям ответить полезно ли это для зрения или вредно)* Смотрите у меня в руках письмо от доктора Айболита. Давайте узнаем, что он нам пишет.

«Здравствуйте, мои друзья. Я сейчас нахожусь в Африке, лечу местных деток. У них болят глаза, потому что они неправильно заботились об этом органе.

Надеюсь, мои советы помогут вам сберечь бесценный дар - зрение. До новых встреч!»

**Воспитатель:** Ребята, какие полезные советы прислал нам доктор Айболит! Спасибо ему за это. Обязательно будем их выполнять. А вы знаете, что зрение проверяет глазной врач - окулист. При близорукости человек плохо видит далеко расположенные предметы, при дальнозоркости - близко расположенные.

Давайте поиграем **в игру «Далеко - близко»**

*(воспитатель попеременно просит детей смотреть на предметы, которые находятся близко и далеко от них).*

**Воспитатель:** зрение у вас в порядке, однако, есть люди, которые страдают от плохого зрения и тогда врач – окулист прописывает носить очки. Хорошо подобранная оправа очков украшает лицо, делает его привлекательнее.

За очками нужен специальный уход:

- стекла нужно содержать в чистоте;
- беречь от ударов, чтобы стекло не поранило глаза.

Люди, у которых полностью отсутствует зрение, лишены возможности видеть краски мира. Слепым человек может быть от рождения или после какой –нибудь травмы, болезни.

**Заключение:**

Дети и взрослые в очках такие же, как все, только глаза видят у них слабее. Относись к ним с уважением! Если им нужна помощь, окажи ее.

Старые люди видят очень плохо. Помогай им, ведь придет время и твои мама и папа станут такими же старенькими.

Уши, глаза, нос, язык, кожа помогают познавать мир, ориентироваться в жизни.

**Физкультминутка «Зарядка»**

Мы, мы ребятки, дружно вместе

Совершаем бег на месте.

Если в сердце не покой,

Громко топаем ногой!

И другой!

А теперь мы хорошие,

Громко хлопаем в ладоши!

Вы улыбками со всеми поделитесь!

И садитесь!

## **Конспекты НОД Блок «Хочу быть здоровым»**

**«Я и мое здоровье»**

**Программные задачи:**

- Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью;
- Уточнить представления детей о значимости питания для ценности здоровья;
- Развитие познавательного интереса, мыслительной активности, воображения детей;
- Формирование представления о зависимости здоровья, о двигательной активности и питания;
- Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

### **Материалы:**

Карточки с изображением продуктов питания, мяч, иллюстрации режима дня, таблицы витаминов.

### **Ход**

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили- были Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать... Каким должен быть человек. Один из богов сказал так: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать- решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы.

А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

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

Воспитатель: Значит, здоровье оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребенка), в каждом из нас.

Вопрос: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми?

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточки нашего организма.

И первый лучик нашего здоровья – это ВОЗДУХ – невидимка. Он повсюду вокруг нас. Воздухом дышат люди, животные.

Воспитатель: Давайте проведем эксперимент – попробуем закрыть рот, затем нос и перестанем дышать. Вы чувствуете, что вам хочется глубоко вздохнуть. Всем клеточкам нашего организма каждую секунду нужен кислород, входящий в состав воздуха.

- Что входит в состав воздуха?

Вдыхаем мы воздух через нос.

Воздух, которым мы дышим, должен быть чистым.

Чтобы дышать чистым воздухом, нужно проветривать помещение.

На крупных предприятиях для того, чтобы воздух был чистым, используют специальные кондиционеры.

Воспитатель: Ребята, а что еще помогает очищать воздух? Что растет на наших окнах? (цветы).

Цветы поглощают углекислый газ, который мы выдыхаем.

- У кого есть комнатные цветы?

Дышится легче там, где много зелени – ЛЕС.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим: Он, и Я, и Ты!!!

Нашему организму нужен чистый воздух!

ЗАГАДКА: Что еще нужно для нашего здоровья?

ПИЩА – не только источник энергии, необходимой для деятельности человека, но и материал для его роста и развития.

ЖИВЕМ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ,

А ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ!

**Игра «Выбери полезные продукты»**

1. Желтая фанта – напиток хороший?

Будешь фанту пить, смотри,

Растворишься изнутри.

2. В мире лучшая награда – это

Плитка шоколада

В мире лучшая награда – это

Ветка винограда.

3. Будешь кушать «Сникерс» сладкий,

Будут зубы не в порядке.

4. Если много есть горчицы – полетишь быстрее птицы.

Если много есть горчицы – будешь злей самой волчицы.

5. Я собою очень горд, я купил сегодня торт,

Съем его я без остатка.

Фрукты, овощи полезней-

Защищают от болезней.

6. Пей скорее «Пепси – Колу»,

Самый умный будешь в школе,

Вкус не нравится порой,

Молоко пей дорогой.

7. Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую.

8. Очень важно спозоранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

9. От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

10. дает силы нам всегда полезная и витаминная еда.

**Заучивание стихотворения:**

Никогда не унываем и улыбка на лице,

Потому что принимаем

Витамины А, В, С, Д.

- А что еще нужно для нашего здоровья?

**Проведем физкультминутку:**

Что такое чистым быть?

Руки чаще с мылом мыть,  
Грязь убрать из под ногтей,  
Да подстричь их поскорей,  
Умываться по утрам  
И еще по вечерам!  
Чисто вымою я уши  
Будут уши лучше слушать.  
Отчего блестят глаза? -  
С мылом умывался я!  
Мне еще нужна сноровка,  
Чтобы зубы чистить ловко.  
Дружат волосы с расческой  
Хороша моя прическа.

Ветер, ветер, ты могуч...

Сдуй ты вредные привычки,

Чтобы солнышко сияло

И здоровье в нем играло!

Вести здоровый образ жизни – это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: гулять на свежем воздухе, проветривать свою комнату перед сном, содержать в чистоте свое тело и одежду, правильно питаться, заниматься спортом, не иметь вредных привычек!

**«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»**

**Роль природных факторов в закаливании организма**

***Программные задачи:***

- Познакомить детей с разнообразием закаливающих процедур и их значением для здоровья человека;
- Закреплять умение использовать полученные знания в здоровьесберегающих условиях на практике;
- Поощрять желание детей вести здоровый образ жизни.

***Материалы:***

Спица, свеча, рукавичка, массажные дорожки для ног, иллюстрации способов закаливания организма, зонт, иллюстрации для игры «Хорошо – плохо», письма от доктора Айболита, тазики с теплой, прохладной и холодной водой.

**Ход.**

Воспитатель приветствует детей стихами:

Придумано кем-то и просто и мудро  
При встрече здороваться: Доброе утро!  
Солнцу и птицам, улыбчивым лицам  
Всем, кого встретишь, здоровья желать.

Воспитатель: Ребята, сегодня я не спроста начала наше занятие с этого стихотворения. В нем говорится о том, что нужно со всеми здороваться. Однако, знаете ли вы, что означает слово «здравствуй?» (*Ответы детей*).

Воспитатель: Здравствуй – значит желаю тебе здоровья. А для поддержания здоровья нужно закаливаться.

В старину кузнец, изготавливая меч, закаливал его. Сначала разогревал, а затем резко остужал в холодной воде. Потом снова разогревал и снова остужал, и так несколько раз. В результате меч получался очень надежный и прочный. Так и закаленный организм стойко переносит переохлаждение, не подвержен болезням и другим «ударам» внешней среды.

Воспитатель: Я предлагаю провести опыт. Представьте, что мы с вами в кузнице, а я – кузнец. Я покажу вам, как закаливают металл. (*воспитатель нагревает спицу на пламени свечи и остужает в стакане воды*).

Воспитатель: Что же нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким и никогда не болеть?

Доктор Айболит советует самое простое:

Ходить босиком как можно больше, хотя бы дома.

Это профилактика плоскостопия и точечный массаж подошв стоп, особенно, когда ходишь по неровной поверхности, по камушкам, по горячему песку, по земле, по снегу. Земля – это живой ток, который идет к тебе через босые ноги. Земля вечно живая и дает тебе свою силу и здоровье.

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза и представить, что они на берегу реки. Шум воды ласкает слух, солнышко греет тепло. Босыми ногами вы наступаете на горячий песочек. Он жжет кожу ног. Вода освежает и приносит приятные ощущения. Наступая на камушки, вы чувствуете покалывание от природного массажа. Мы с вами в группе ежедневно после сна ходим по таким оздоравливающим дорожкам. Они сделаны у нас из различных материалов (пробок, пуговиц, деревянных палочек, крупы и др.). Давайте сейчас разуемся, представим себя на берегу моря и походим по дорожкам. *Массаж стоп*.

Воспитатель: Вот мы с вами и закалили наши ножки, однако этого мало.

Надо еще и одеваться как можно легче, чтобы ваше тело было доступно солнцу и воздуху. Солнечные ванны лучше всего принимать на берегах водоемов в утренние часы не более одного раза в день. Лучшее время для загара – с 10 до 12 часов. (*воспитатель показывает иллюстрации, где дети лежат и играют под солнцем*). Нельзя загорать на тощак и сразу после еды. Летом на прогулке вы гуляете в трусиках, тем самым получаете солнечные ванны. Давайте поиграем в игру «Солнышко и дождик» (*воспитатель*

*берет зонт, держит его закрытым и говорит «солнышко» дети бегают, резвятся, когда воспитатель открывает зонт и говорит «дождик» дети должны убежать под зонт).*

Воспитатель: Безопасным и доступным видом закаливания являются воздушные ванны. Они могут быть теплыми, прохладными или холодными. Начинать закаливание окружающим воздухом при температуре 16-20 градусов длительностью 20-30 минут. *(воспитатель показывает картинку, где дети принимают воздушные ванны).* Лучшее время для воздушных ванн – утро.

Укрепить организм можно и дыхательной гимнастикой. Это отличный способ восстановления здоровья, лечения и профилактики многих болезней путем нормализации дыхания. Мы в детском саду с вами делаем ежедневно дыхательную гимнастику, потому, что заботимся о сохранении нашего здоровья.

Давайте сейчас немного оздоровимся.

### **Дыхательная гимнастика «Цветок и свечка».**

Воспитатель: Больные люди, занимаясь дыхательной гимнастикой, возвращают себе здоровье.

Лучше сохранить и сформировать здоровье, чем болеть и выздоравливать. Многие люди пришли к закаливанию через свое выздоровление. Они нашли путь к познанию природных сил, испытывая на себе новые способы закаливания и хотят научить им других людей. Я предлагаю вам поиграть в **игру «Хорошо- плохо».** (воспитатель предлагает серию картинок на которых изображены дети, играющие под солнцем без панамок, сгоревших на солнце, уплывающих далеко от берега и др.и с изображением детей загорающих по утрам, плавающих вместе с родителями и др.)

Воспитатель: Смотрите, у меня в руках письмо от доктора Айболита. Давайте узнаем, что внутри.

«Здравствуйте, друзья. Я пишу вам из далекого крайнего севера. Здесь дети закаляются постоянно, чтобы не болеть. Они пользуются дарами природы: солнцем, воздухом и водой. Они и меня научили закаляться. Посылаю вам некоторые советы по закаливанию.

- Надо умываться холодной водой и лицо, и шею, и руки до плеч.

- Если ты решил обливаться – это уже серьезный вид закаливания.

Начни с теплой воды, затем перейти к воде комнатной температуры и лишь постепенно снижая ее на градус ежедневно, доведи до прохладной.

- Некоторые родители решаются на смелый шаг. Когда лекарства не помогают больному ребенку, они призывают на помощь природные силы. Закаливание холодной водой имеет большую пользу – это пробуждение, естественное природное самолечение, самоухаживание. Холодная вода помогает телу создавать внутреннее тепло. Холод лечит всякого рода болезни – это одно из лекарств.

Мне мой нос дает советы, видно их принял где-то:

Ноги мой водой холодной, пятки крепко растирай,

И тогда микроб голодный не нагрет в незначай,  
Если к слабым он приходит, им непросто защититься;  
Он при слякотной погоде может в насморк превратиться.

Удачи вам в закаливании! Ваш друг, доктор Айболит!»

Воспитатель: Спасибо доктору Айболиту за советы! А я хочу вам рассказать о том, что самый простой вид закаливания – это купание в водоемах. Здесь вы должны запомнить золотое правило: не соревнуйся, кто быстрее закаливается или у кого вода холоднее! Это опасно для здоровья. Одинаковое по силе охлаждение у одного пройдет бесследно, а у другого может вызвать простуду. Давайте немного закалим наши ручки (воспитатель предлагает пополоскать руки в теплой, горячей, прохладной воде).

Воспитатель: Ребята, очень важно соблюдать главное правило закаливания: закаливающие процедуры надо проводить каждый день. Иначе организм не может к ним привыкнуть. И желаемого результата не будет.

**Заключение:**

Дети с воспитателем обобщают, рассуждая о закаливании, и приходят к выводу, что закаливание – самый удобный способ оздоровления, для него не надо выделять специального времени, его можно проводить круглые сутки. Не надо специальных условий и оборудования.

Работа с родителями

**КОНСПЕКТ ЭКОЛОГО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОХОДА В ЛЕС**

**«За здоровьем на природу»**

**Программное содержание:** знакомство с лесом, рощей (сформировать представления о растениях, животных, насекомых леса; показать красоту весеннего пейзажа; рассказать о приспособленности животных и растений к окружающей среде; научить различать следы)

Закрепить правила поведения в природе.

Развивать двигательную активность, совершенствовать технику выполнения дыхательных упражнений, закрепление двигательных навыков.

Приобщить родителей к жизни и интересам детей, показать значимость общения для всестороннего развития личности детей.

Формирование интереса к туризму. Формировать основы ЗОЖ и укреплять здоровье детей.

**Подготовка к походу:**

- Беседа с родителями о маршруте и длительности похода, об одежде и обуви ребёнка.
- Беседа с детьми о правилах поведения в лесу, роще.
- Обсуждение маршрута (схема пути, местонахождение остановок, привала).
- Подготовка аптечки.

**Проведение похода:**

Перед выходом проверить одежду, обувь детей; ознакомить со схемой маршрута, приготовить красные флажки для перекрытия автомобильного движения при переходе через дорогу.

Около детского сада воспитатель просит запомнить запах воздуха. Группа входит в лес или рощу. Воспитатель предлагает полюбоваться пейзажем, читает стихи о природе, вспоминает правила поведения в лесу:

- Ходить только по протоптанным дорожкам
- Не задевать кусты, не ломать веток, не рвать цветов и т.п.
- Быть внимательным, чтобы не пропустить следы зверей или птиц
- Не шуметь, чтобы не испугать лесных жителей
- Не мусорить

Сбавляя темп ходьбы провести наблюдение за окружающей действительностью и рассказать интересные истории из жизни леса.

Через 20 минут делается малый привал. Дети выполняют дыхательную гимнастику, сравнивают запах леса с тем, что был в городе возле автодороги, сверяют маршрут.

Большой привал делается на середине маршрута. Воспитатель вместе с родителями выбирает место и обустроивает его брёвнами (как скамейками) и столом. Воспитатель и дети собирают хворост, родители разжигают костёр -

Воспитатель: Когда появилось слово «семья»?

Когда-то о нём не слыхала Земля...  
Но Еве сказал перед свадьбой Адам:  
Сейчас я тебе семь вопросов задам  
Кто деток родит мне богиня моя?  
И Ева тихонько ответила «Я»  
Кто их воспитает, царица моя?  
И Ева покорно ответила:«Я»  
Кто пищу сготовит, о радость моя?  
И Ева всё так же ответила:«Я»  
Кто платье сошьёт, постирает бельё  
Меня приласкает, украсит жильё?  
«Я, я» - тихо молвила Ева - «Я, я»...  
Сказала она знаменитых семь «Я»  
Вот так появилась на свете семья.

А сейчас я приглашаю вас к нашему семейному очагу, чтобы вы получили заряд бодрости и хорошего настроения.

О каждой семье можно написать книгу. Представьте, что такая же книга есть и у нас. Называется она «Семью семь», потому, что в ней семь страниц и каждая страница имеет в своём названии цифру 7. Ведь семья - это 7 «Я». Давайте полистаем страницы этой книги.

Первая страница - *Семейное колено*. Сейчас мы узнаем, кто вы, друзья. Где ваши корни, вспомните своих близких, родных людей, а может и седьмое колено.

Рассказ о своей семье.

Воспитатель: Каждый родственник имеет своё название, давайте вспомним - *проводится игра викторина* - отвечающий на вопрос получает жетон.

Воспитатель: Следующая страница нашей книги **Семь нот**.

Родители вспоминают любимые песни

Следующая страница - *конкурс «Перетягивание каната»*

*Конкурс «За семью печатями»* - родители раскрывают секреты старинных рецептов и даров осени и леса (грибов и ягод).

*«Семь цветов радуги»* - рисунок палочкой на земле

*«Семь вёрст до небес»* вспоминаем смешные и забавные случаи из семейной жизни.

*«Семеро одного не ждут»* - Игры со скакалкой, мячом, кольцами и туалетной бумагой (обматывание).

Наблюдение за обитателями леса, рожи (птицами, насекомыми, ящерицами).

Воспитатель: Вот и прочитана последняя страница нашей книги. Осталось только поблагодарить тех, кто помогал нам её прочитать. Чтобы семьи жили дружно, счастливо, что для этого нужно? МИР.

Нашу встречу, предлагаю закончить песней о мире и счастье «Пусть всегда будет солнце».

А сейчас всех приглашаем к костру, подкрепиться перед дальней дорогой. После пикника собирать вещи, остатки пищи оставить на пеньках лесным жителям. Взрослые следят за состоянием детей, их внешним видом (цветом щёк и носа).

Конечная точка маршрута совпадает с начальной. Для подведения итогов похода делается кратковременная остановка - обсуждение увиденного в лесу.

В последующем воспитатель предлагает выразить свои впечатления в рассказе, рисунке, и составляется альбом - как мы искали здоровье в лесу.