

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19»

624087 Российская Федерация, Свердловская область, город Верхняя Пышма, п. Кедровое, улица Классона, дом 3
Тел. 8(34368)94-486, E-mail: ya.madoo19@yandex.ru, официальный сайт: 19vp.tvoyasadik.ru

ОБЩЕСАДОВЫЙ ПРОЕКТ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»



Исполнитель: инструктор по физической культуре Дегтярева Светлана Викторовна

Кедровое 2022 г

ПРОЕКТ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»

Девиз проекта:

«Знать должны и взрослые, и дети, что здоровье – главное на свете»

Тип проекта: познавательно - творческий

Вид проекта: общесадовый

Продолжительность: краткосрочный (17.01.2022-21.01.2022)

Участники проекта: дети и родители всех групп, педагоги, инструктор по физкультуре

Актуальность темы:

Одна из основных задач ФГОС ДО — охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.

Наша задача, как педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Цель проекта: создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного здоровья, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- обогащать и углублять представление детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям;
- развивать физические качества: силу, гибкость, выносливость, ловкость, координацию движений.

День недели	Первая половина дня		Вторая половина дня
Понедельник	Общие мероприятия (игры, игра по станциям на улице «День здоровья», спортивные праздники «Быть здоровыми хотим» и др.)	Игры, развлечения, соревнования на улице	Библиотека. Игротека. Работа в творческих мастерских.
Вторник			
Среда			
Четверг			Выставка
Пятница			

ПОДТЕМЫ И ЗАДАЧИ

Дни недели	Подтема	Задача
Понедельник (17.01.2022)	«Одежда, чистота и здоровье»	Продолжать формировать представление о назначении одежды, видах одежды, привычки следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.
Вторник (18.01.2022)	«Чтоб здоровым быть всегда, нужно спортом заниматься»	Формировать у детей общее представление о здоровье, спорте; вызывать эмоционально — положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям, к занятиям физической культурой и спортом, закрепить знания о здоровом образе жизни, воспитывать желание заботиться о своем здоровье
Среда (19.01.2022)	«Режим дня мы соблюдаем, быть здоровыми мечтаем»	Продолжать формировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.
Четверг (20.01.2022)	«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»	Продолжать формировать представления о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных и других продуктах, полезных для здоровья человека.
Пятница (21.02.2022)	«День здоровья»	Вызывать эмоционально — положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям, к занятиям физической культурой и спортом, закрепить знания о здоровом образе жизни.

Понедельник
«Одежда, чистота и здоровье»

Группа ДОУ	Первая половина дня		Вторая половина дня
	Игры-забавы на улице	Работа в творческих мастерских	Библиотека. Игротека
Младшая	Игровое упражнение «Найди платочек» Подвижная игра «Ваня в валенках гулял» Подвижная игра с речевым сопровождением «Мы собираемся гулять» Ю.А. Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе»	Лепка «Платочек для бабушки Арины»	К. Чуковский « <i>Доктор Айболит</i> », стихотворения о здоровье А. Барто « <i>Девочка чумакая</i> » З. Александрова « <i>Купание</i> », К. Чуковский « <i>Мойдодыр</i> » Г. Зайцев « <i>Друзи с водой</i> », загадки и пословицы о здоровом образе жизни (на выбор)
Средняя	Игровое упражнение «Чок-чок, каблучок» Ю.А. Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе» Подвижная игра «Зайка серый умывается» Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду»	Лепка: «Одежда»	<i>Беседа «Что полезно для здоровья» (о соблюдении личной гигиены)</i> <i>«Чистота и здоровье», «Личная гигиена»</i> Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме. Ситуативный разговор «Я руки мою...»
Старшая	Игровое упражнение «Забавные шляпы» Подвижная игра с речевым сопровождением «Что купили в магазине» Игра малой подвижности «Чтобы не мерзнуть никогда» Ю.А. Кириллова «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) С	Лепка «Микробы»	<i>Беседа «Одежда и здоровье».</i> Рассказать о назначении одежды, видах одежды. Ситуативный разговор «Если бы ты был врачом, то...» Подбор и чтение художественной

	3до 7 лет»		литературы по заданной теме.
Подготовительная к школе	Игровое упражнение «» Подвижная игра «» Ю.А. Кириллова «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) С 3до 7 лет»	Лепка «Предметы гигиены»	«Беседа о <i>здоровье</i> , о <i>чистоте</i> » решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций. Исследовательская деятельность « <i>Лаборатория грязных рук</i> ». «Как устроено тело человека» Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.

Вторник

«Чтоб здоровым быть всегда, нужно спортом заниматься»

Группа ДОУ	Первая половина дня		Вторая половина дня
	Игры-забавы на улице	Работа в творческих мастерских	Библиотека. Игротека
Младшая	Подвижная игра «Снежинки и ветер» Игровое упражнение «Снежиночки-пушиночки» Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе»	Аппликация «Мишка делает зарядку» На выбор	Дидактическая игра «Закончи предложение» Рассматривание картинок по теме. <i>Беседа «Кто спортом занимается».</i> Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.
Средняя	Подвижная игра «Беги туда, куда скажу» Игровое упражнение «Фигура спортсмена замри» Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе»	Аппликация «Украшь конек»	Беседа «Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке» Сюжетно-ролевая игра «Всей семьей идем на каток» Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.
Старшая	Подвижная игра «Снежная карусель» Игровое упражнение «Перетяжки» Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе»	Аппликация «Льжи»	Дидактическая игра «Назови вид спорта». Сюжетно-ролевая игра «Магазин спортивных товаров» Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.
Подготовительная к школе	Поход на каток с родителями	Создание макета катка, поместив на него заранее созданные фигурки спортсменов. Аппликация Коллаж «Дерево здоровья» (коллективная работа).	Беседа «Техника безопасности на катке» «Спортивная викторина» (вопросы, загадки ребусы о зимних видах спорта) Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.

Среда

«Режим дня мы соблюдаем, быть здоровыми мечтаем»

Группа ДОУ	Первая половина дня		Вторая половина дня
	Игры-забавы на улице	Работа в творческих мастерских	Библиотека. Игротека
Младшая	Игровое упражнение «По снежному мостику» Подвижная игра с речевым сопровождением «Не хотим мы больше спать» Ю.А. Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе»	Рисование «Солнышко»	Беседа «Мишка не выпался». Сюжетно-ролевая игра: «Послушная кукла», Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.
Средняя	Игровое упражнение «Санный поезд» Подвижная игра «Лиса в курятнике» Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе»	Рисование «День и ночь-сутки прочь» (раскраски)	Беседа «Очень, нужен людям сон». Дидактическая игра «Угадай что спрятано» Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.
Старшая	Подвижные игры с элементами хоккея «Гонки с шайбой» Эстафета «Гонки парами» Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе»	Рисование «Дети делают зарядку»	<i>Беседа «Режим дня»</i> (сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья). Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.
Подготовительная к школе	Подвижная игра с речевым сопровождением «Физкульт-ура» Подвижная игра «Найди свое место» Ю.А. Кириллова «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) С 3 до 7 лет»	Рисование «День и ночь»	Беседа « <i>Полезно – не полезно</i> », « <i>Плохо – хорошо</i> », « <i>Почему важно соблюдать режим дня</i> » Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.

Четверг

«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»

Группа ДОУ	Первая половина дня		Вторая половина дня
	Игры-забавы на улице	Работа в творческих мастерских	Библиотека. Игротека
Младшая	<p>Подвижная игра с речевым сопровождением «Оладушки»</p> <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</p> <p>Ю.А. Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе.</p>	<p>Конструирование из бумаги «Чудесные фрукты» (техника сминания и разрывания бумаги)</p>	<p>Чтение стихов, потешек про полезную еду</p> <p>Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.</p>
Средняя	<p>Игровое упражнение «Белые медведи»</p> <p>Подвижная игра «Лиса в курятнике»</p> <p>Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе»</p>	<p>Конструирование из бумаги «Угостим Винни-Пуха» (Оригами «Конфета»)</p>	<p>Беседа «Полезные вещества – что это?» «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!».</p> <p>Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.</p>
Старшая	<p>Игровое упражнение «Попляши и покружись! Самым ловким окажись!»</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-елочки»</p> <p>Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе»</p>	<p>Конструирование из бумаги «Наливное яблочко»</p>	<p>Беседа «Как устроено тело человека», «Полезно – не полезно»</p> <p>Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.</p>
Подготовительная к школе	<p>Упражнение с санками «Гонки санок»</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами»</p> <p>Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева «Игры и развлечения детей на воздухе»</p>	<p>Конструирование из бумаги «Фруктовое мороженое в вафельном рожке»</p>	<p>Беседа «О здоровой пище», «Правильное питание-залог здоровья»</p> <p>Подбор и чтение художественной литературы по заданной теме.</p>

**Пятница
«День здоровья»**

Группа ДОУ	Первая половина дня		Вторая половина дня
	Игры-забавы на улице	Работа в творческих мастерских	Библиотека. Игротека
Младшая	Спортивный праздник на улице для средней-подготови тельной групп «Быть здоровыми хотим»	Оформление плаката фотографиями «Наши будущие спортсмены»	Выставка детских работ Экскурсия родителей на выставку. Дети экскурсоводы.
Средняя		Оформление плаката фотографиями «Наши будущие спортсмены»	
Старшая		Коллаж «Зимние виды спорта»	
Подготови тельная к школе		Коллаж «Зимние виды спорта»	

ОБЪЯВЛЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (взаимодействие)

В рамках недели здоровья «Быть здоровыми хотим», которая пройдет с 17.01.2022 по 21.02.2022, проводится конкурс семейных спортивных гербов (формат А-4) (старшая, подготовительные группы), конкурс творческих работ из любого материала на заданную тему (средняя, младшие группы). Работы принимаются до 20.01.2022г. Лучшие работы будут презентоваться детьми на итоговом мероприятии.

Также пройдут следующие мероприятия:

- поход на каток с участием родителей (подготовительные группы) (коньки по желанию) 18.01.2022г. Сбор состоится на территории МАДОУ «Детский сад № 19» в 11.00.

Спортивный праздник на улице «Быть здоровыми хотим»

МАРШРУТЫ КОМАНД ИГРЫ ПО СТАНЦИЯМ

Команды	1-я	2-я	3-я	4-я
Средняя	Веселый хоккей	Быстрые лыжи	Забавные саночки	Лиса спортсменка
Старшая	Быстрые лыжи	Веселый хоккей	Лиса спортсменка	Забавные саночки
Подготовительная №1	Забавные саночки	Лиса спортсменка	Веселый хоккей	Быстрые лыжи
Подготовительная №2	Лиса спортсменка	Забавные саночки	Быстрые лыжи	Веселый хоккей

Станция «Быстрые лыжи»

Персонаж: Зайчик.

Материал и оборудование: карточки с изображением зимних лыжных видов спорта (биатлона, горнолыжного спорта, прыжки с трамплина, фристайл). Две лыжи.

Ход игры на станции

Детей встречает взрослый в костюме Зайчика.

Здравствуйтесь, ребята, я Зайчик, заходите ко мне в гости, я очень люблю кататься на лыжах. А вы любите? Как же называется ваша команда? *(Ответы детей.)*

1. П/и «Назови вид спорта» (для детей средней старшей и подготовительной к школе групп).

Два ведущих (Заяц и воспитатель) стоят напротив друг друга на расстоянии 10-15 м, держат по 2 картинке с изображением зимних лыжных видов спорта, дети стоят в середине. «Раз-два-три к картинке (называется зимний лыжный вид спорта) беги». Дети подбегают к картинке, называют вид спорта. Игра повторяется 4 раза.

2. Эстафета «Пробеги на одной лыже» (для детей средней старшей и подготовительной к школе групп).

Дети становятся за линиями старта в колонны по одному. Первые игроки держат в руках по одной лыже. На расстоянии 6-8 м от линий старта, стоят ориентиры. По сигналу ведущего игроки надевают одну лыжу на ногу и отталкиваясь свободной ногой, добегают до ориентира, огибают его и возвращаются обратно. Передают лыжи вторым в колоннах игрокам. Вторые и следующие игроки выполняют аналогичные действия. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Зайчик: Здорово повеселились! Спасибо, что в гости ко мне зашли. Вот ваш маршрутный лист. Счастливого пути!

Станция «Забавные саночки»

Персонаж: Мишка.

Материал и оборудование: санки 2 шт.

Ход игры на станции

Детей встречает взрослый в костюме Медведя.

Здравствуйте, ребята, заходите ко мне в гости. Как же называется ваша команда? *(Ответы детей.)* А меня-то вы узнали? Я очень люблю кататься с горочки на санках:

Чтоб зимою не хворать,

Надо закаляться

И на санках быстрых

С горочки кататься.

А много ли вы о них знаете о санках? *(Ответы детей.)* Давайте проверим. Отгадайте загадки.

Вопрос нелегкий у меня,

Как это называют.

Когда спортсмены на санях

По желобу съезжают!

(Бобслей)

За веревочку коня

В горку я тащу.

Ну а с горки быстро я

На коне лечу.

(Санки)

Мчатся санки по желобу,

Лед с обеих сторон.

А вот как называется

Этот спорт?

(Скелетон)

Я на санках вниз лечу,

Головой вперед.
От восторга я кричу.
Что это за спорт?

(Скелетон, скелетонист)

Игра «Прокати Мишку и Зайчика» (для детей средней группы). Дети по очереди катают игрушки до ориентира на санках.

Игра «Веселые саночки» (для детей средней группы). Воспитатель с Мишкой по очереди катают детей на санках.

Эстафета «Метелица» (для детей средней старшей и подготовительной к школе групп).

Участники команд, держась друг за друга «паровозиком», бегут до санок, оббегают их, возвращаются на своё место.

«Эстафета пассажиров» (для детей старшей и подготовительной к школе групп).

2-3 команды (по 5-6 человек) выстраиваются в колонны по одному, интервал между командами не менее 1,5-2 м. Один из членов команды с санками встает напротив своей команды на расстоянии 10-15 м. По сигналу бегут, везя санки к игрокам своей команды. Здесь они садят на санки стоящего впереди своей команды игрока и возвращаются обратно. Первый ребенок остается на месте, а «прибывший пассажир» берет санки и опять отправляется к своей команде. Таким же образом задание выполняют и другие игроки команды. Побеждает та команда, «пассажиры» которой быстрее переезжают в противоположную сторону.

Эстафета «Черепаша» (для детей старшей и подготовительной к школе групп).

Дети распределяются по парам. Перед линией старта они садятся на санки спиной друг к другу. По сигналу они начинают отталкиваться ногами, стараясь как можно быстрее преодолеть расстояние в 15 м. Побеждает пара, быстрее всех добравшаяся до финиша.

Эстафета «Санные перетягушки» (для детей старшей и подготовительной к школе групп).

Санки ставят носами в противоположные стороны, сидящие на них игроки держат в руках канат. Каждый участник старается перетянуть соперника и уехать дальше вперед.

Мишка: Вы очень ловкие и быстрые детки, но пришло время расставаться. Будьте здоровы и не забывайте кататься на саночках!

Вот ваш маршрутный лист с моей печатью. До свидания.

Станция «Лиса спортсменка»

Персонаж: Лиса.

Материал и оборудование: шапочка лисы, ориентиры 8 шт., бубен.

Ход игры на станции

Детей встречает взрослый в костюме Лисы.

Здравствуйте, ребята, заходите ко мне в гости. Как же называется ваша команда? *(Ответы детей.)* А меня-то вы узнали? Я очень люблю кататься на коньках. Но на катке есть свои правила, давайте их вспомним:

«Правила поведения и техника безопасности на катке»

1. Помните! Катание на коньках — это травмоопасное занятие.
2. Перед посещением катка нужно проверить исправность коньков. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Нужно надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
4. Дети до 10 лет допускаются к катанию на коньках только в сопровождении взрослых.
5. Для неуверенно катающихся рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.
6. Выходить на лед нужно аккуратно, держась за борт.
7. Тем, кто плохо стоит на коньках, нужно находиться у бортика, держась одной рукой за выступ.
8. Движение осуществлять строго по большому кругу, в направлении против часовой стрелки.
9. Необходимо соблюдать скоростной режим: не кататься на большой скорости и не создавать помехи окружающим.
10. Во время движения скорость и дистанцию необходимо выдерживать таким образом, чтобы в экстренном случае избежать столкновения друг с другом.
11. Упав, во избежание наезда с другими посетителями катка, не лежать на льду, а стараться быстрее подняться. Если не можете самостоятельно подняться, привлечите внимание посетителей катка.

На катке запрещается:

1. Мусорить.
2. Кататься против основного потока людей (по часовой стрелке).
3. Портить лед: долбить или ковырять его коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.
4. Приводить с собой на каток домашних животных.

Будьте внимательны, аккуратны и вежливы к окружающим вас людям, находясь на льду!

Лиса: Я надеюсь, когда вы пойдете с мамой или папой на каток, то будете соблюдать все правила. А теперь я хочу поиграть с вами!

Зима пришла! (для детей средней группы)

Дети разбегаются по площадке и прячутся (присаживаются на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком). На слона взрослого «Сегодня тепло, Солнышко светит, идите гулять!» дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал «Зима пришла, холодно! скорей домой!» все бегут на свои места и снова прячутся.

Лиса в курятнике (для детей средней группы водящий взрослый, для детей старшей подготовительной групп, водящий выбирается из числа детей).

С помощью считалки выбирается лиса (ведущий). Остальные дети — куры.

Дети взбираются на снежный вал и присаживаются (куры сидят на насесте). На противоположной стороне площадки сидит лиса.

Куры гуляют по двору, хлопают крыльями, клюют зерна, кудахчут. По сигналу взрослого «Лиса!» куры разбегаются, стараются взлететь на насест (взобраться на снежный вал). Лиса салит курицу, которая не успела сесть на насест.

Снежинки и ветер (для детей средней группы)

В этой игре дети будут снежинками. Они собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. По сигналу «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» — собираются в кружок и берутся за руки.

Мороз Красный нос (для детей старшей и подготовительной к школе групп).

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки стоит Мороз Красный нос.

Мороз Красный нос

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Дети

Не боимся мы угроз .

И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом,

Мороз догоняет и старается их заморозить (осалить). Замороженные остаются на месте и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

При повторе игры выбирается новый Мороз, и уже он салит игроков в конце подводятся итоги, какой Мороз (старый или новый игрок) больше заморозил.

Возможен вариант. Правила те же, но играют два Мороза: Мороз Красный нос и Мороз Синий нос.

Оба Мороза (*вместе*)

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые,

Я — Мороз Красный нос,

Я — Мороз Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Дети

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

Играющие перебегают из одного в другой дом, но теперь два Мороза стараются их заморозить. Они подсчитывают, сколько играющих удалось осалить.

В конце игры выясняется, какая пара Морозов заморозила больше играющих.

Затейники

Один из игроков — затейник — становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки и произносят:

Ровным кругом,

Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем ... вот так.

Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение из зимних видов спорта, связанных с коньками: бег конькобежца, вращение фигуриста, удар клюшкой и т.д. Дети должны повторить это действие и назвать вид спорта.

Снежная карусель (для детей старшей и подготовительной к школе групп).

Взявшись за руки, дети образуют круг и изображают снежинок, в середине — Лиса. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее и переходят на бег сначала в одну сторону, потом в другую.

После небольшого отдыха игру можно возобновить.

Лиса: Жаль, что время пролетело так быстро! Спасибо вам, друзья, мы так здорово повеселились, многое узнали о видах спорта, связанных с коньками, о правилах поведения на катке! Пришло время прощаться, до скорой встречи!

Станция «Веселый хоккей»

Персонаж: Волк.

Материал и оборудование: маленькие ворота 2шт., 2 клюшки.

Ход игры на станции

Детей встречает взрослый в костюме Волка.

Здравствуйте, ребята, я Волк. Я очень рад, что вы зашли ко мне в гости. Как же называется ваша команда? *(Ответы детей.)*

Мое любимое занятие-это игра в хоккей. А что вы знаете про хоккей? Сейчас мы проверим ваши знания, отгадайте для начала загадки:

Шайбу здесь всю гоняют,

И в ворота все бросают.

Здесь на поле лед везде,

Рады мы такой игре!

(Хоккей)

Он играет на коньках,

Клюшку держит он в руках.

Шайбу этой клюшкой бьет.

Кто спортсмена назовет?

(Хоккеист)

Бегаёт от клюшки к клюшке,

Что же это за старушка?

(Шайба)

На поле лед, забор вокруг,

И нарисован в центре круг.

По полю носится народ,

Как-будто ищет выход-вход.

Для шайбы здесь два входа.

И что это?

(Ворота)

Палка в виде запятой,
Гонит мяч перед собой.

(Клюшка)

Волк: Молодцы, ребята, все загадки разгадали. Сразу видно, что тоже любите хоккей, как и я. Хоккей - это командная игра, в команде 22 человека, но во время игры, на площадке 6 человек: вратарь, два защитника, левый и правый; три нападающих, левый, правый и центральный. Вратарь может быть во время игры заменен на полевого игрока по решению старшего тренера команды. Игру в хоккей зимой, на льду. В эту игру играют сильные, ловкие, смелые и внимательные игроки. Давайте рассмотрим настоящую одежду хоккеиста:

- Что одевает хоккеист на голову? (шлем с защитной маской) (капы - вставляют в рот, чтоб защитить зубы от попадания шайбой). (показ)
- Какая ещё одежда есть у хоккеиста? (спортивный свитер и трусы, ракушка, рейтузы или хоккейные гетры.)
- Что одето на руках? (перчатки - краги и налокотники) (показ)
- Что одето на ногах? (коньки; щитки, они защищают колени и голень от попадания в них шайбой и от удара клюшкой соперника)
- А, на груди у хоккеиста защитный нагрудник.
- Ребята, а для чего нужна хоккеисту вот такая защитная одежда?

(Если дети затрудняются ответить, помогаю)

- Но сначала хоккеист надевает на себя нательный костюм! Потому что все то, что мы с вами перечислили, на голое тело не оденешь. Можно грубыми вещами натереть на теле большие мозоли.

А теперь, хочу с вами поиграть.

Эстафета «Хоккей» (для детей старшей и подготовительной к школе групп).

Тех, кто смелей,

Кто быстрее и храбрее,

Приглашаем в игру

Под названием «хоккей».

Участвуют две команды, у первых игроков клюшка и шайба. По сигналу игроки оббегают ориентиры, ведя шайбу клюшкой и забивают гол. Возвратившись на место, передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая пробег.

Эстафета «Перенести из обруча в обруч шайбы» (для детей старшей и подготовительной к школе групп).

Дети становятся за линиями старта в колонны по одному. На расстоянии 6-8 м от линий старта, лежат обручи. Около первых игроков на линии старта, лежат обручи с шайбами по количеству детей. По сигналу ведущего игроки берут по одной шайбе из обруча, добегают до

второго обруча, кладут шайбу в него и возвращаются обратно. Передают эстафету вторым в колоннах игрокам. Вторые и следующие игроки выполняют аналогичные действия. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание

Берегись, заморожу! (для детей средней группы)

Все играющие собираются на одной стороне площадки. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу!» — говорит Волк. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».

Игровое упражнение «Пришла зима» (для детей средней группы)

/дети и Волк встают в круг, выполняют движения в соответствии с текстом/

Стали белыми дома,

Значит, к нам пришла зима.

/дети, взявшись за руки, идут по кругу/

Всё кругом белым-бело,

Много снега намело.

/делают руками плавные движения сверху вниз/

Мы – за санки,

И гулять.

Зимой весело играть!

/парами двигаются по кругу: первый участник руки отводит назад, второй берётся за руки/

Волк:

Ребята, смотрите, сколько выпало снега! Давайте слепим снеговика.

Игровое упражнение «Лепим снеговика»

Лепим мы снеговика:

/идут друг за другом по кругу, каждый имитирует, что катит ком снега/

Шляпу, нос, глаза, бока.

/дотрагиваются до головы, носа, глаз, хлопают по бокам/

Вышел славный снеговик

/качаются из стороны в сторону, переступая с ноги на ногу/

Он не мал и не велик.

/делают «пружинку», руки на поясе 2 раза/

/ведущий собирает снеговика, используя бутафорские части, ставит их друг на друга/

Волк: Здорово повеселились! Спасибо, что в гости ко мне зашли. Вот ваш маршрутный лист. Счастливого пути!

Физкультурный праздник «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

2я младшая, средняя группы

Задачи: формировать представление о здоровом образе жизни; расширять представления о пользе здорового питания и витаминов; закрепить знания детей о навыках культурно — гигиенического поведения; развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; развивать диалогическую речь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к своему организму.

Оборудование: наряд Чевостика; наряд Витаминки; обручи (2 шт.); корзины; муляжи овощей и фруктов; дерево; заборчик, картинки — овощи; медали; таблички с названием станций; презентация. Музыкальный материал: фонограмма «Поезд едет на разные станции».

Ход развлечения:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие наши дети, гости! Я говорю вам, «Здравствуйте!», а это значит, я всем вам желаю здоровья! — Почему в приветствии людей заложено именно это пожелание? — Наверное, потому, что здоровье человека — самая главная ценность. — Давайте мы с вами сейчас поздороваемся друг с другом, пожелаем друг другу здоровья! Мы хотим, чтобы вы росли здоровыми и крепкими. Поэтому сегодня мы поговорим о том, что для этого нужно сделать.

Недаром говорится: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!». Запомнили поговорку? (хоровое воспроизведение поговорки детьми) — Ну, а чтобы узнать, как сохранить наше здоровье, мы отправимся в путешествие! — Вы согласны? А на чем мы отправимся в путешествие, догадайтесь?!

Загадка:

Братцы в гости снарядились

Друг за друга уцепились

И помчались в путь далек,

Лишь оставили дымок!

Что это, ребята? Правильно, — поезд!

Ведущий: Предлагаю вам занять свои места, отправляемся в путешествие! (звучит фонограмма шума поезда, дети двигаются по кругу навстречу друг другу, затем гудок — поезд прибыл, дети садятся на стульчики).

Ведущий: А вот и наша первая станция — Умывалкино! На этой станции мы с вами будем отгадывать загадки, согласны?

Итак, первая загадка:

Гладко, душисто

Моет чисто

Нужно, чтобы у каждого было

Что ребята? (мыло). Молодцы, дети. А для чего нам нужно мыло? (ответы детей). (Слайд 1)

А вот и следующая загадка:

Пушистое, цветастое

Веселое, махровое!

Вытирай по суше,

И лицо и уши (полотенце). (Слайд 2) Ребятки, а для чего нам полотенце? (ответы детей)

Костяная спинка,

На брюшке щетинка (зубная щетка). (Слайд 3) Правильно, а вы ребята, зубы чистите?

А сколько раз в день нужно зубки чистить? (ответы детей)

Следующая загадка!

В руке держу сороконожку.

По голове веду дорожку (расческа). (Слайд 4)

Ребята, а для чего нам нужна расческа? (ответы детей).

Лёг в карман и караулю:

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок). (Слайд 5)

Ну а для чего же нам носовой платок? (ответы детей).

Ведущий: Молодцы, ребята, все загадки отгадали правильно. У меня для вас есть сюрприз! Я хочу познакомить вас с одним замечательным мальчиком. Мы с вами о нем читали в книгах, а теперь он захотел с вами познакомиться.

Входит Чевостик. — Всем, привет! Меня зовут Чевостик. Больше всего на свете я люблю заниматься спортом! Каждое утро я делаю зарядку, обливаюсь прохладной водой. Скоро наступит лето, и я, вместе с друзьями, буду играть во дворе в наш любимый футбол, и многие другие интересные и полезные игры. — Вы знаете, я стал меньше болеть, проводя много времени на свежем воздухе и занимаясь спортом.

Ведущий: Чевостик, мы приглашаем тебя принять участие в нашем путешествии. Чевостик громко чихает и вытирает нос рукавом.

Ведущий: Будь здоров, Чевостик! Только не разбрасывай тут свои микробы! — Ребята, что должен был сделать Чевостик, когда чихает? (прикрыть лицо, чтобы микробы не разлетались кругом).

Ведущий: Правильно! (дает Чевостику салфетку) А нос-то рукавом нужно было вытирать? (нет, носовым платком).

Чевостик: Да у меня его и нет.

Ведущий: Ну, — это не проблема — держи! (дает ему упаковку носовых платков).

Чевостик: Ребята, а чтобы нос хорошо дышал, я знаю весёлую дыхательную гимнастику. Глубокий вдох носом, выдох ртом, вытянув губы, изображаем звук летящего вертолёт. Полетели... Гимнастика «Весёлый вертолёт» (сидя на стульчиках).

Ведущий: Спасибо Чевостик, за весёлую гимнастику, а мы отправляемся дальше (фонограмма шума поезда, дети встают со стульчиков и двигаются по кругу навстречу друг другу. Гудок — прибыли).

А вот и следующая станция— Витаминкино! (детей встречает Витаминка).

Витаминка:

Здравствуйте, ребята! Я — Витаминка.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю,

Витамины: А, Б, С. —

А вы знаете, зачем нужны витамины? (ответы детей). — А знаете ли ребята, в каких продуктах есть витамины, а в каких нет? (ответы детей).

Витаминка: В моем волшебном саду выросло много овощей и фруктов, богатых витаминами. Помогите мне, пожалуйста, их собрать.

Спортивное упражнение «Во саду ли в огороде» (дети по сигналу собирают с грядок — «обручей» овощи, с деревьев — фрукты)

Затем Витаминка берет корзинку с фруктами проводит игровое упражнение «Корзина загадок» (Витаминка загадывает загадки о фруктах, достает из корзинки фрукт — отгадку: апельсин, яблоко, груша, банан).

С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин — это спелый... (апельсин)

Круглое, румяное, я расту на ветке:
Любят меня взрослые и маленькие детки (яблоко)

Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож (груша)
Знают этот фрукт детишки, любят есть его мартышки.

Его солнце попросило передать свою вам силу
Родом он из жарких стран, называется... (банан)
Ведущий: ты знаешь, Витаминка, некоторые ребята любят не только полезные продукты, но и вредные.

Чевостик: я знаю очень полезные продукты — я их, просто обожаю. Это чипсы, моя любимая газированная кока-кола, много — много разных конфет.... (поглаживает живот)

Ведущий: Подожди, Чевостик, а давай мы спросим у ребят, они так же думают, как и ты? — Ребята, а это на самом деле полезные продукты? Игра «Полезное и вредное». — Смотрите на экран. На нем будут появляться картинки, вам нужно внимательно посмотреть и если это полезный продукт, вы соглашаетесь, говорите: «да», если не согласны, отвечаете: «нет»! (Слайд 6)

Загадки:
Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок
И тогда ты точно будешь очень строен и высок. (Слайд 6)

(Слайд 7)
Газировка — ерунда,
Просто с химией вода.
Чтобы вырасти высоким,

Лучше пей кефир и соки.

(Слайд 8)

Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

(Слайд 9)

Шоколада-мармелада

Слишком много есть не надо.

От конфет немало бед – Лишний вес и диабет!

(Слайд 10)

Перекусы на ходу

До добра не доведут.

Чтоб сильнее стать и краше,

Надо кушать суп и кашу. (Слайд 11)

Витаминка:

Если хочешь быть здоровым — правильно питайся,

Ешь побольше витаминов — с болезнями не знайся!

Ну что же, ребята. Вы — молодцы! Справились с моим заданием, а значит, вы будете есть то, что полезно, правда?

Ведущий: Ну, а мы ребята, вместе с Витаминкой, занимаем свои места в поезде, отправляемся на следующую станцию! (салятся в поезд, звучит фонограмма — шум поезда, гудок)

Прибыли на конечную станцию «Физкультурная».

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Ведущий: Кто, хочу у вас узнать, Любит петь и танцевать? (это я, это я, это все мои друзья).

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру? (это я, это я, это все мои друзья).

Кто из вас скажите братцы, Забывает умываться? (...)

Кто умеет отдыхать, Бегать, прыгать и скакать? (это я, это я, это все мои друзья).

Кто не чесан, не умыт, И всегда подолгу спит? (...)

Кто из вас скажите прямо, Любит папу, любит маму? (это я, это я, это все мои друзья).

Кто здоровый, сильный, смелый, не бывает кто без дела? (это я, это я это все мои друзья.).

Чевостик: Ребята, приглашаю вас на весёлую зарядку

Солнышко, солнышко, Выгляни в окошечко!

Твои детки плачут,

По камушкам скачут.

Дети в произвольном порядке встают по комнате.

А) Вводная часть

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать!

Ходьба стайкой за взрослым (8 с)

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

Бег стайкой за взрослым (7 с)

По тропинке с солнышком нам шагать легко.

Ярко светит солнышко, светит высоко.

Ходьба стайкой за взрослым (8 с)

Вдруг мы тучку увидали.

От неё мы побежали.

Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали.

Бег стайкой за взрослым (7 с)

Снова солнышко сияет

Наши детушки шагают.

Ходьба стайкой за взрослым (8 с)

Дружно, весело идут
И совсем не устают

Б) Подвижная игра «Солнышко и тучки» (музыкальным сопровождением)

Чевостик:

В небе солнце засветило,
Всех ребят развеселило.
Можно прыгать и бежать
Можно с мячиком играть
Солнышко скрывается
– Туча надвигается.

Звучит музыка («солнышко светит») — дети бегают, прыгают, танцуют; по окончании музыки останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком».

В) Заключительная часть (ходьба за взрослым)

Ведущая: С солнцем вместе мы шагали
И от тучки убежали
Вот какие вы молодцы: ловкие, быстрые и весёлые!

Чевостик: А со спортом дружите? (загадывает загадки)

Ногами все бьют мяч, пинают,
Как гвоздь в ворота забивают,
Кричат от радости все: «Гол!».
Игру с мячом зовут... (футбол)

То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают... (зарядку)

Назовите нам вид спорта,
Где ни клюшки нет, ни корта!
Есть перчатки, ринг и бой,
И победа за тобой! (бокс.)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора. Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!»
— Значит там игра — (хоккей)

На льду танцует наш артист,
Кружится, как осенний лист.
Он исполняет пируэт
Не в шубе он, легко одет.
Эх, хорошо катается!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется... (фигурное катание).

Витаминка: Для здоровья очень полезно танцевать, поэтому объявляю дискотеку (звучит музыка, воспитанники исполняют веселый танец).

Ведущий: Ребята, мы с вами очень весело и интересно провели время. Много вспомнили и многое узнали. Вы хорошо знаете, как вырасти здоровыми, сильными и смелыми. Ч.: Кто занимается спортом и ведет здоровый образ жизни, тот всегда побеждает! А в спорте за победу полагается награда (медаль).

Вы сегодня все большие молодцы! И поэтому все заслужили медали! (Звучат фанфары. Вручение медалей).

Физкультурный досуг «Путешествие в страну здоровья!» старший возраст

Данный физкультурный досуг могут проводить не только инструктора по физической культуре, но и воспитатели групп. В данной разработке воспитатель может помогать инструктору, чтобы не было больших пауз, он может расставлять оборудование, включается в игру, помогать командам. Физкультурный досуг посвящен дню здоровья (4 апреля), так же он может использоваться в рамках проекта по здоровьесбережению.

Цель: укрепить здоровье через физические упражнения и подвижные игры.

Задачи:

Образовательные: привить привычки здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни; формировать навыки, умения.

Развивающие: развить физическое здоровье у детей; развить опорно-двигательный аппарат; развить физические качества: быстрота и ловкость.

Воспитательные: воспитать интерес к эстафетам, спортивным играм; воспитать интерес к спорту; воспитать дружеское отношение друг к другу.

Оборудование: кубики с картинками, письма в конвертах, обручи или корзинки, изображения «продукт-орган», кегли, мячи или комочки.

Ход занятия:

Инструктор: Здравствуйте, ребят. Сегодня у нас с вами не обычное занятие. Мы отправимся в страну, где все люди здоровые, сильные, ловкие. Как думаете, как называется эта страна?

Дети: (самый интересный вариант оставить).

Инструктор: Молодцы, правильно назвали. Наверно, вы в этой стране уже бывали. Ребята из ... (этой страны) хотят поделиться своим секретом здорового образа жизни с нами. Но прямо говорить нам его не хотят, они хотят проверить вас. Смотрите ребята, нам пришло письмо от них. В этом письме стих. Наверно это первый секрет.

*Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!
В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!*

*Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
(Е. Курганова)*

Инструктор: Что же они хотели нам сказать данным стихом, как вы думаете? Какой первый секрет здорового образа жизни?

Дети: спорт, зарядка, разминка, физкультура.

Инструктор: Молодцы! Я тоже так подумала. Давайте сделаем с вами разминку, и если мы все сделаем правильно, получим второе письмо.

Ребята, все готовы?

Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!

Разминка:

Раз - два - три - четыре ,
Руки в боки, ноги шире.
Покачаем головой
Влево, вправо, скажем «ой».
Раз - два - три – четыре,
Руки шире, ноги шире.
Руки вверх поднимем, прямо
Вместе, дружно, не упрямо.
Раз - два - три – четыре,
Руки в боки, ноги шире.
Делаем большой наклон
Ноги трогаем рукой.
Раз - два - три- четыре,
Руки в боки, ноги шире.
Повернемся влево, вправо,
Большой вздох и все сначала.
Раз - два - три – четыре,
Ноги вместе, руки шире.

Вперед ногами мы махаем
И считать не забываем.
Раз - два - три – четыре,
Руки в боки, ноги шире.
Вверх прыжок и ноги вместе,
Не стоим сейчас на месте.

Инструктор: Молодцы ребята, очень дружно делали.

А теперь отдохнем и поиграем.

Игра «Это я, это я – это все мои друзья...»

(ведущий читает начало фразы, если зрители согласны с высказыванием, отвечают «Это – я, это – я, это все мои друзья!», если не согласны - топают)

Кто друзьям хорошим рад
Каждый день шагает в сад?

Кто любит маме «помогать»,
По дому мусор рассыпать?

Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?

Кто из вас, из малышей,
Ходит грязный до ушей?

Кто одежду «бережет»,
Под кровать ее кладет?

Кто ложиться рано спать
В ботинках грязных на кровать?

Инструктор: Молодцы ребята. Смотрите, а вот и второе письмо. А в письме только одно слово: «Чистота». Ребята, как вы считает, что они имели в виду?

Дети: нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться.

Инструктор: Молодцы ребята, очень дружно делали. Смотрите, а вот и второе письмо. А в письме только одно слово: «Чистота». Ребята, как вы считаете, что они имели в виду?

Дети: нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться.

Инструктор: Ой. Ребята, вы угадали. В письме проявились и другие слова. Это задание! «Какие предметы нам помогают быть чистыми и аккуратными? Загляните в корзину!»

Игра-эстафета «Чистота». Дети делятся на команды. В корзинке лежат кубики с картинками (зубная щетка, мыло, мочалка, книга, карандаши, телефон, полотенце, расческа и т.д.). На полу лежат 2 обруча. Дети по очереди бегут к корзинке, берут любой кубик, смотрят на него и решают в какой обруч его положить. В один обруч кладем предметы, которые помогут нам быть чистыми и аккуратными, а во второй - остальные. После игры нужно проверить правильно ли разложили кубики.

Инструктор: Молодцы, ребята! Вы так быстро разделили предметы. Вы у нас не только самые умные, но и самые быстрые. Смотрите! Еще письмо. Значит, мы все сделали правильно. «Питание», опять одно слово. Что же они имели в виду?

Дети: правильное питание, овощи и фрукты, не есть чипсы и тд.

Инструктор: Я тоже так подумала. А в конверте появились картинки, а в письме еще слова. «Продукты, похожие на органы, для которых они полезны».

Игра: Детям показывают продукт, а они стараются понять, на какой орган он похож. После этого показывается сам орган. Если дети не узнают, помогать им вопросами.

Грецкий орех – мозг – они содержат высокую концентрацию омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые поддерживают нормальное функционирование мозга.

Шампиньоны- Уши- Витамин D необходим для формирования слуховых косточек, которые находятся в среднем ухе и позволяют человеку слышать.

Сельдерей – кости- источник кремния, который регулирует минерализацию костей.

Имбирь – желудок- помогает справиться с тошнотой. Он содержит гингерол, обладающий противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.

Помидоры – сердце - снижают риск сердечных заболеваний. Причём если вы добавите к этому овощу немного жира – оливкового масла или авокадо, то усваиваемость ликопина возрастёт почти в десять раз.

Морковь – глаза- В ней полно витаминов и антиоксидантов (бета-каротина, например), которые снижают угрозу потери зрения в пожилом возрасте.

Инструктор: Молодцы, много нового узнали. Давайте еще поиграем. Морковь помогает нашим глазам, вот мы сейчас превратимся в зайцев и поищем морковь.

Игра- эстафета «зайцы и морковь» – площадь поделена пополам мягкими модулями и дугами. На одной стороне стоят «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород перешагивают и пролезают под дугами. Берут кеглю и возвращаются обратно. Каждый должен взять себе только одну кеглю.

Письмо Загадки:

Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для **здоровья**, для порядка
Людам всем нужна...(*зарядка*)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ... (*велосипед*)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим **вперегонки**.
А несущ меня не кони,
А блестящие (*коньки*)

Чтоб большим **спортсменом стать**,
Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка,
И, конечно, ... (*тренировка*)

Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.

А ударят –нипочем –
Не угнаться за ... мячом

Обе по снегу бегут,
Обе песенки поют,
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу. (*Лыжи*)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -
Там идёт игра -. (*хоккей*)

Инструктор: Молодцы, ребята. Вы еще у нас очень ловкие. Пришло последнее письмо. И это письмо у нас не пустое. «Грязь». Какие ваши догадки?

Дети: грязь вредит здоровью, в ней микробы, нужно мыть руки, умываться, мыться.

Инструктор: Ребята, нам никогда не нужно забывать, что там, где грязь, живут микробы. Они очень маленькие и мы их не сможем увидеть. Микробов, очень много. Чтобы на наших руках не их было - нужно мыть руки после каждой прогулки, перед едой. Так же нужно коротко стричь ногти. Тоже самое можно сказать о носовом платке. Он необходим при кашле и чихании. Не забывайте прикрывать рот рукой, чтобы микробы не летели на людей.

Игра «микробы». Инструктор кидает в детей «микробы» (маленькие мячики или мягкие комочки). В кого попадет, тот заболел и выбывает из игры.

Загадки

Что ярко светит, согревает,
Здоровья людям прибавляет? (*Солнце*)
Горяча и холодна,
Я тебе всегда нужна.
Позовешь меня – бегу,
От болезней берегу. (*Вода*)

Костяная спинка,
Жесткая щетинка:

С зубной пастой дружит
На усердно служит. (*Зубная щетка*)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоеет руки мне. (*Мыло*)

Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой.
Он без туч и облаков
Целый день идти готов. (*Дождь*)

Инструктор: Молодцы ребята. Вы такие ловкие и смелые. Еще одно письмо, интересно. «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». Ребята, мы все секреты с вами раскрыли. Что вы запомнили с нашего путешествия? Молодцы.. Если мы будем придерживаться этих секретов, то вырастем ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми.