

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 «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



**Исполнитель: инструктор по физической культуре
Дегтярева Светлана Викторовна**

2023г.

Общесадовый проект «Здоровый образ жизни»

Девиз проекта:

«Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!»

Тип проекта: познавательный - творческий

Вид проекта: общесадовский

Продолжительность: краткосрочный (23.01.2023-27.01.2023)

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.

Актуальность проекта:

Самой актуальной на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врожденными заболеваниями, но и с приобретенными в процессе жизни дефектами здоровья.

Цель проекта: формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

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

Наша задача, как педагогов — научить детей покорять эту вершину, путем создания 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.
- развивать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, познавательный интерес, творческие способности.
- повысить компетентность родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

Продукт проекта: выставка рисунков и поделок. Оформление газеты «Быть здоровыми хотим!» по результатам проведения проекта.

Краткая аннотация проекта: в проекте представлено знакомство с составляющими здоровья человека, с профессией врача. Реализация проекта осуществляется через непосредственную образовательную деятельность, организацию игровых и проблемных ситуаций, через различные виды практических упражнений и продуктивной деятельности.

Ожидаемые результаты проекта:

- получение и закрепление детьми первоначальных знаний о здоровье человека, особенностях его сохранения и укрепления;
- знакомство с профессией врача и ее значимостью для других людей;
- знакомство с играми, произведениями художественной литературы по теме;
- участие в различных видах деятельности физической и художественно-эстетической направленности;
- развитие практических навыков детей в общении со сверстниками и взрослыми.

Предварительная работа:

- составление плана реализации проекта с учетом интеграции образовательных областей;
- составление конспектов непосредственной образовательной деятельности и сценариев праздников для разных возрастных групп;
- подбор книг, иллюстративного материала и репродукций картин; стихов, песен, малых форм русского фольклора;
- подбор дидактических игр;
- подбор музыкального репертуара;
- привлечение родителей к текущему проекту;
- мероприятия проекта по образовательным областям.

Мероприятия проекта по образовательным областям

Образовательные области	Группы детского сада				
	1-я мл.	2-я мл.	Средняя	Старшая	Подготовительная
Познавательное развитие					
Беседы	«В стране здоровых человечков» «Мойдодыр в гостях у ребят» «Таблетки растут на грядке» «Таблетки растут на ветке»	«Таблетки растут на ветке» «Как можно заботиться о своем здоровье» «Чистота и здоровье» «Полезно – не полезно»	«Знакомство с организмом человека» «Питание»	«Здоровье и болезнь», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Как устроено тело человека» Просмотр серии познавательных мультфильмов СМЕШАРИКИ «Азбука здоровья»	Беседа о физкультуре и спорте», «История происхождения лыж» Беседа «Витамины укрепляют организм»
Экскурсии	«Медицинский кабинет»	«Медицинский кабинет»	«Медицинский кабинет»	«Медицинский кабинет»	«Медицинский кабинет»
Опытно-экспериментальная деятельность	«Грязные ручки-чистые ладошки»		Эксперимент «Звонящая вода»	«Эксперименты с кока-колой и чипсами»	
Игровые ситуации	«Волшебница вода!» «Банный день у куклы Кати» «Оденем куклу Катю на прогулку» «Приготовим обед для кукол»	«Мы спортсмены» «Делаем с папой зарядку»	Развлечение «В гости к Айболиту» Игра ситуация «Больничный кабинет»	«Как мы наводим порядок в шкафу для одежды» «Повтори за мной»	Обыгрывание рассказа В. Осеевой «На катке»
Конструирование	«Кроватка для куклы Кати»	«Кроватка для куклы Кати»		Изготовление книжки-малышки	

				«Быть здоровыми хотим» «Конструирование стадиона»	
Художественно-эстетическое развитие					
Картинки, иллюстрации	«Правила личной гигиены» «Занимаемся физкультурой»	Рассматривание иллюстраций на тему «Правила личной гигиены»	Рассматривание иллюстраций на тему «Внешнее строение человека».	Рассматривание альбома «Гигиена»	Рассматривание альбома «Зимние виды спорта»
Выставка детских работ	«Повисла с крыши сосулька-льдинка»-рисование «Соревнование улиток»-лепка	«Красивый узор для полотенца»-рисование Лепка «Мы играем со снежками»	«Здоровый образ жизни» - аппликация «Спортивный инвентарь» - рисование	«Такие разные микробы»-лепка «Лыжник» - аппликация «Любимый вид спорта» - рисование	«Спортсмены» - лепка «Доктор Айболит» - рисование «Набор чистюли» - аппликация «Фрукты» - конструирование «Груша» - оригами
Коллективная работа	«Яблочки для куклы»-раскрашивание изделий из соленого теста				
Оформление газеты	«Быть здоровыми хотим»				
Закрашивание раскрасок на тему	«Спорт» «Здоровье»				
Речевое развитие					
Чтение детской литературы	К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит»-отрывки	«Я мороза не боюсь» И.Батова «Ветерок заболел» Г.Балл	Чтение стихотворения	Чтение стихотворения Чуковского «Мойдодыр», А., Жаброй «Будь	Чтение В. Осеевой «На катке»

	В.Берестова «Больная кукла» С.Я.Маршак «Усатый-полосатый»		Чуковского «Мойдодыр»	спортивным и здоровым», сказки Альберта Иванова «Как Хома зимой купался»	Чтение С. Михалкова «Прививка»
Заучивание стихотворений и потешек	«Водичка-водичка, умой мое личико!» «Большие и маленькие ножки» «Наша Маша»	О. Клименко «Начинаем мы зарядку»	Заучивание стихотворения: В жизни нам необходимо Очень много витаминов...	Заучивание стихотворения «Мы дружные ребята...» Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни	Заучивание стихотворения Н. Сабри «Спорт для жизни очень важен»
Социально-коммуникативное развитие					
Беседы	«Осторожно сосульки!» «Вот так лук!»	«Витамины» «Чистота- залог здоровья» «Полезно – не полезно» «Как надо закаляться» «Личная гигиена» «О здоровой пище»	«Витамины укрепляют организм» «Чистота и здоровье»	«Микробы и вирусы» «Полезно не полезно»	«Спорт – это здоровье» «Чистота – залог здоровья» «Витамины укрепляют организм»
Дидактические игры	«Азбука здоровья» «Что на дереве растет?» «Что изменилось?» «Забавные шнурочки» «Сюрприз в домике» «Сложи картинку»	«Поможем мойдодыру». «Что сначала, что потом». «Азбука здоровья» «Съедобно-несъедобно»	«Витаминные перчатки» «Полезные и вредные продукты»	«Назови вид спорта» «Тело человека»	Д/и «Полезные и вредные привычки» Игра-соревнование «Назови вид спорта» Д/и «Закончи пословицы о спорте, о пользе движений»

Игры	«Чудесный мешочек» «Всех излечит, исцелит, добрый доктор Айболит!» «Зайчонок заболел»	Сюжетно-ролевая игра «Детская стоматологическая поликлиника». Сюжетно-ролевая игра «Больница» «Что полезно-что не полезно» «Чудесный мешочек»	Сюжетно-ролевая игра «Больничный кабинет» сюжет «Мишка заболел», «Поликлиника»: сюжет «Процедурный кабинет».	Сюжетно-ролевая игра «Если бы ты был врачом, то...», «Интервью спортсмена», театрализованная игра «Спортивный теремок», развлечение «Быть здоровыми хотим»	С/р игра «Мы – спортсмены» С/р и «Готовим полезный обед»
Практические упражнения	«Мой додыр нас ждет с утра-умываться нам пора!» «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое» «Быть здоровыми хотим-прямо за столом сидим!» «На прогулку собираемся-сами одеваемся!» «Мы готовимся ко сну- вещи сам себе снимаю!» «Самые аккуратные!»	«Мыльные перчаточки» «На прогулку собираемся-сами одеваемся!» «Мы готовимся ко сну-вещи сам себе снимаю!» «Быть здоровыми хотим-прямо за столом сидим!» «Аккуратные мы детки-в руки мы берем салфетки!» «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое»	«Чтоб здоровенькими быть, ручки с мылом нужно мыть!»	«Правила гигиены» «Этикет –школа изящных манер» «Мой день» «Оденем куклу на прогулку»	«Скорая помощь» «Почини спортивную форму» «Таня простудилась» «Кто я такой?»
Трудовые поручения	Помогаем сервировать стол, ухаживаем за цветами, поливаем лук в «Зайкином огороде»	Помогаем сервировать стол, ухаживаем за цветами, поливаем лук в «Детском огороде»	Зеленый десант на комнатные растения Смена грязных полотенец	Помощь в мытье спортивного инвентаря	Уход за спортивным инвентарем

Физическое развитие					
Игровые упражнения	«Мы, ребята-крепыши, С физкультурой дружим мы!» «Поможем Мишутке сбить кеглю»	«Хоровод вокруг снежной бабы»	«Подбрось и поймай» (с мячом), «Летает-не летает»	«Если весело живется»	Теннис (подбросить мяч и поймать его на ракетку после отскока от пола), бадминтон (отбить волан).
Физкультурные праздники	«Поможем зайке Васе быть здоровым!»	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»		«Путешествие в страну здоровья!»	
Игры-эстафеты	«Кто быстрее?»	«Воздушный шар»	«Колечко»	«Большая прыжковая»	«Баскетбол», «Хоккей»
Подвижные игры	«Зайка серый умывается», «Птички в гнездышках», «Воробышки и автомобиль», «Кто бросит дальше?», «Ворона и собачка», «К дереву беги!»	«Снежинки и ветер», «Зайка беленький сидит», «Береги свой снежок», «По ровненькой дорожке», «Мы топаем ногами», «Волшебные снежки»,	«Синичка», «Лежебока кот проснулся», «Лиса в курятнике», «Пилоты», «Зимний хоровод» , «Ехали-ехали и приехали»	«Мы веселые ребята», «Мороз-красный нос», «Снежок», «Нам в любой мороз тепло», «Если весело живется», «Попрыгунчики»,	«Пингвины», «Совушка», «Снежиночки-пушиночки», «Второй лишний», «Дружные ребята» «Чтоб здоровье сохранить»
Пальчиковая гимнастика	«Яблочко», «Мы сегодня рисовали...», «Я пеку, пеку, пеку...», «Мы спросили нашу печь...»	«Фонарики», «Лодочка», «Пароход», «Моем руки».	«Кошечка», «Ворота», «Замок», «Зайчик».	«Человечек», «Лыжник», «Три богатыря», «Дружные пальчики».	«Пальчики здороваются», «Дружные ребята», «Цепочка», «Мы топали».
Закаливающие процедуры, гимнастика после сна, хождение по массажным коврикам					

Тематический план проекта «Здоровый образ жизни»

День недели	Название темы	Задачи
Понедельник 23.01.2023	«В стране спортивных человечков»	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
Вторник 24.01.2023	«Мойдодыр в гостях у ребят»	Продолжать формировать 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. - закрепить знания детей о предметах личной гигиены и действиях с ними; воспитывать желание быть чистыми и аккуратными.
Среда 25.01.2023	«Чтоб здоровым быть всегда-нужна здоровая еда»	Продолжать формировать представления о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных и других продуктах, полезных для здоровья человека; познакомить с понятием «витамины»; воспитывать навыки культурного поведения за столом.
Четверг 26.01.2023	«Режим дня мы соблюдаем, быть здоровыми мечтаем»	Продолжать формировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья; развивать познавательную активность;
Пятница 27.01.2023	«Всех излечит, исцелит, добрый доктор Айболит!»	Формировать у детей представления о труде «врача»; обогащать словарный запас соответствующими понятиями; воспитывать желание прийти другим на помощь.
	«День здоровья» спортивный праздник на улице совместно с родителями (старший возраст)	
Взаимодействие с родителями		
-Привлечение внимания родителей к теме проекта: -Знакомство родителей (законных представителей) с основными направлениями работы по сохранению и укреплению здоровья детей. - Активизация творческой деятельности родителей (законных представителей) и детей. - Выпуск информационного бюллетеня «Пусть растет малыш здоровым!» - Заучивание с детьми стихов, потешек и т.д. по теме проекта. - Создание выставки рисунков «Быть здоровыми хотим!»		

Сценарий зимнего праздника «День здоровья» с родителями.

Цель: повышать интерес детей к занятиям физической культурой совместно с родителями.

Задачи:

- в игровой форме развивать ловкость, быстроту, силу;
- формировать навыки сотрудничества детей друг с другом.
- продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- формировать у детей понятие о здоровом образе жизни;
- формировать привычку проводить досуг совместно с родителями

Задачи:

Ход праздника.

Дети под музыку проходят за своим воспитателем на площадку и перестраиваются в шеренгу.

Снеговик: Здравствуйте ребята! Приглашаю вас в зимнюю сказку, страну зимних игр и развлечений!

Над землёй закружила вновь зима свой хоровод.

Пусть здоровье, радость, силу зимний спорт нам принесет.

Все мы скажем «Нет!» простуде.

Нам морозы нипочем.

Мы дружить с коньками будем, с клюшкой, с шайбой и мячом.

Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

- Кто скажет, что значит «быть здоровым?». (ответы детей) Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться

Медведь: Кто посмел меня разбудить? Что за шум?

Снеговик: Здравствуй, Михаил Петрович, у нас праздник День здоровья! Мы с ребятами хотим пригласить вас к нам.

Медведь: а что такое день здоровья?

Дети отвечают.

Медведь: А я ни чего такого и не знаю и ни чего такого не делаю, Я немного толстоват, Я немного косолап, Но поверьте мне, ребята, в этом я не виноват! Научите меня бегать, прыгать и веселиться?

Дети: конечно!

Снеговик: Проведем небольшую разминку и проверим вас на внимание. Миш вставай скорее с нами на весёлую разминку. Устроим в честь нашего *праздника салют*, но не обычный, а патриотичный. Когда я подниму красный султанчик – ребята кричат «Ура!!», синий – хлопают, белый – прыгают.

На метле влетает Баба-Яга.

Баба-Яга:

Я сегодня рано встала

И над садиком летала.

Вижу, полон двор людей

Поспешила к вам скорей.

Только вы меня не ждете

И на **праздник не зовете**.

Буду вам сейчас мешать,

Будете тогда вы знать,

как меня в гости не звать!

Снеговик: Баба-Яга, ты чего такая сердитая?

Баба-Яга: зуб болит, в животе урчит, в спину стреляет.

Снеговик: А если мы тебя с ребятами вылечим, не будешь нам мешать?

Баба-Яга: Ну, если у вас получится, то обещаю вам не мешать.

Снеговик: Ты скорей к нам в круг вставай, и зарядку начинай!

Под музыкальное сопровождение дети выполняют зарядку.

«Раз-два-три-четыре...»

Баба Яга: Ой, спасибо вам, ребятки, за веселую зарядку!

Снеговик: Дорогие ребята, у нас сегодня не простой день – этот день посвящен здоровью. Кто может мне сказать, где живет «**здоровье**»? Чтобы ответить на этот вопрос, предлагаю отправиться с вами в путешествие. Каждый герой на станции вам даст карточку-подсказку и в конце путешествия мы сможем ответить на это вопрос. Чтобы вам не заблудиться, я даю вам карту, в которой обозначен маршрут для каждой группы.

Воспитатели групп получают карту с маршрутом.

Перед началом праздника напомним о технике безопасности на снегу и льду: не толкать друг друга, не ставить подножки, уважать соперника. Неважно, кто станет победителем, пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем!

Итак, все собрались и здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда не ленись,

Не зевай и торопись!

Станция «Медведь»

1. Эстафета «Весёлые пингвины» Каждой команде выдается по тканевому мячу. Зажав мяч между ног, нужно обежать кеглю и передать мяч следующему. Побеждает команда, выполнившая задание первой. (2 мягких мячика)

Медведь: Какие же вы молодцы! Ох, я так устал, пойду, отдохну и посплю

Медведь засыпает в углу.

Воспитатель: А мы медведю спать не дадим, а с ним поиграет.

2. Подвижная игра «У медведя во бору»

Дети к нему идут и произносят слова: У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит. И на нас рычит. После этих слов медведь просыпается и догоняет детей.

3. Эстафета «Пронеси не урони». На лопатку кладём снежок и оббегаем вокруг фишки. (2 лопатки, 2 снежка)

Медведь: Ох, спасибо вам ребята весело с вами, но пора отправляться вам на другую станцию. Медведь вручает карточку-подсказку.

Станция «Баба Яга»

Площадка Бабы Яги: Есть веселая игра, поиграем, детвора?

Подвижная игра «Береги ножки на лесной дорожке» - дети и родители встают в круг и подпрыгивают по мере приближения метлы Бабы Яги, а она метет метлой по кругу, стараясь задеть ноги игроков. Позже заменить метлу скакалкой. 3 – 4 раза. Чьи ноги задела скакалка, тот выходит из круга.

Поздравляют победителя.

Подвижная игра «Раз, два, три – замри!» 3 -4 раза. Под веселую плясовую все участники танцуют, по сигналу – «замирают». Баба Яга показывает, как будто «колдует».

Задача сказочных персонажей вовлечь в игру как можно больше детей и взрослых, следить, чтобы дети не утомились и не стояли, чтобы игра доставляла радость и веселье. Продолжительность от 40 до 60 минут.

«Найди себе пару»- бег врассыпную, по сигналу бубна найти пару, встать лицом друг к другу, говорим потешку:

Я – дрозд, ты дрозд,

у меня нос, у тебя нос,

у меня щечки аленьки,

у тебя щечки аленьки (показывают),

мы два друга, мы любим друг друга (обнимаются). Играть 3 -4 раза, меняя пары, привлекая родителей к игре, вызывая положительные эмоции у играющих.

Баба Яга: Ух, люблю я загадки загадывать, людей вопросами мучать. Посмотрим, отгадаете ли вы мои трудные загадки, ответите ли на вопросы?

1. Какой внутренний орган тела человека можно назвать насосом и почему (сердце, «качает» кровь)

2. Разгрызёшь стальные трубы,

Если будешь чистить...

(Зубы)

3. Какой орган нашего тела принимает звуковые сигналы? (ухо)

4. Очень горький — но полезный!

Защищает от болезней!
И микробам он не друг –
Потому что это —

(Лук)

5. Что лечит врач-окулист? *(глаза)*

6. Мы знаем, что яблоко – фрукт, в организме человека тоже есть яблоко, но оно... *(глазное)*

7. Что нужно принимать человеку что бы не заболеть? *(витамины)*

8. Что лечит врач-стоматолог? *(зубы)*

9. По какому номеру телефона мы звоним в «скорую помощь»? *(03).*

10. Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И я собою очень горд,

Что дарит мне **здоровье...**

(Спорт)

Баба Яга: Чтоб морозец отогнать, надо бегать и играть!

Эстафета «Волшебная метла»

Метла в каждой команде, словно эстафету они передают ее друг другу, пробежав верхом на помеле и не сбив кегли. Если сбили, вернуться и поставить, потом продолжать. *(2 метлы)*

Баба Яга: Ох, спасибо вам, ребята, весело с вами, но пора отправляться вам на другую станцию. Баба Яга вручает карточку-подсказку.

Станция «Снеговик»

Снеговик: отгадайте загадку

На ледяной площадке крик,

Но к этому народ привык,

Идёт спортивная игра,

В нее играет детвора,

Ватагой носятся мальчишки,

Коньками режут гладкий лёд

А зрители кричать им «Шайбу!»

Когда игрок в ворота бьёт! (Хоккей)

1.Эстафета «Хоккеисты»

Дети становятся в 2 колонны. Первый участник берёт клюшку и шайбу. Ведёт шайбу до ворот и забивает гол в ворота (дуга). Возвращается назад бегом в руках клюшка и шайба, и передаёт следующему участнику. *(2 шайбы, 2 клюшки, 2 ворот)*

Снеговик: Развить ловкость и внимание

Помогают соревнования.

Продолжаем веселые старты,

Соревнуются наши команды. Отгадайте загадку:

Сгорки я лечу стрелой,
Резвы кони подо мной.

Две полосы на снегу
Оставляют на бегу...

(Лыжи)

2. Эстафета «Лыжники»

Команды встают в две колонны. Первый участник проезжает на одной лыже вокруг ориентира, возвращается бегом и передает лыжу следующему игроку. Лыжи – 2шт.

Снеговик: отгадайте следующую загадку.

Все лето строили,
Зимы ожидали,
Дождались поры,
Помчались с горы

(Санки)

3. Эстафета «Гонки на санках»

Команды встают в две колонны. Родители по очереди перевозят каждого ребенка до ориентира, оставляют, бегут за следующим ребенком, пока не перевезут всех детей. Санки – 2 шт.

Снеговик вручает детям карточку – подсказку.

После прохождения всех станций у каждой команды собираются карточки про компоненты здоровья. Все команды собираются на площадке.

Снеговик: Какое замечательное получилось у нас с вами путешествие! Теперь мы с вами точно знаем, где живет **«здоровье»!** Играйте, бегайте, плавайте, ходите в походы, ешьте полезную еду, соблюдайте режим дня, не забывайте следить за чистотой тела, если заболели, обратитесь к врачу, и тогда вы всегда будете **здоровы!**

Баба Яга: Да, вы, такие молодцы, показали, какие вы сильные, смелые и ловкие.

Медведь: Ребята, к сожалению, наш «День здоровья» подошел к концу.

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Закаляйся, детвора,

В добрый час: «Физкульт – Ура!»

Ведущий: Наши соревнования подошли к концу. Но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Спасибо нашим командам за участие.

Спортивный праздник в детском саду «Поможем зайке Васе».

1 младшая группа

Цель: формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Приобщить к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
- Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту.
- Создать бодрое и радостное настроение у детей.

Оборудование: Муляжи яблок и морковь, дуги, гимнастическая доска, обручи, домик для зайца, мячи среднего размера.

Ход

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

Ведущий:

Здравствуйтесь ребята!

Дети: Здравствуйтесь!

Ведущий:

Сегодня День здоровья!

Чтоб расти и закаляться,

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься

Заниматься надо нам!

- Ребята, я рада вас видеть на нашем спортивном празднике! Быть здоровым это значит.....(ответы детей)

Ведущий:

Посмотрите сегодня мне почтальон принес письмо и я не знаю от кого оно, давайте его вместе откроем и прочитаем.

«Здравствуйтесь, ребята! Пишет вам зайчик Вася. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолевает, то ангина, а мне бы так хотелось с вами поиграть»

Ведущий:

- Ребята, зайчик заболел. А давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы? Тогда в путь! Зайчик приглашает нас к себе в лес на полянку.

Вставайте за мной по одному и пойдем по тропинке друг за другом. (идем аккуратно, не толкаемся, не обгоняем друг друга, спинка ровная прямая, дышим носиком). *Ходьба в колонне по одному по кругу под музыку.*

Ведущий: Ребята, посмотрите какие высокие елочки в лесу. Давайте поднимем руки высоко над головой и встанем на носочки. *Ходьба на носочках.* (Спинка прямая, голову не опускаем, дышим носиком).

Ведущий: А сколько, много снега в лесу, ребята посмотрите. Давайте пойдем через сугробы.

По сугробам мы шагаем, выше ноги поднимаем,

По сугробам мы идем и ничуть не устаем.

Ходьба с высоким подниманием колен. (Руки на поясе, спинка ровная прямая, голову не опускаем, дышим носиком)

Ведущий: Ой ребята, а здесь следы. Это зайчик прыгал. Давайте с вами попрыгаем как зайчики. *Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (Дышим носиком, прыгаем аккуратно, не наталкиваясь друг на друга, спинка прямая)*

Ведущий: Холодно в лесу зимой – побежали все за мной!

С бегом будет веселей, с бегом будет нам теплей.

Быстрый бег в колонне.

Ведущий: По тропинке мы шагаем, наши ножки поднимаем. Вот и полянка. (Остановились)

Ведущий:

- Вот мы и пришли к зайчику, давайте его позовем.

Дети:

Зайка, зайка мы пришли,

Выходи скорей и ты.

Зайчик:

- Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили. А у вас сегодня праздник?

Ведущий: - Да, мы отмечаем день здоровья. Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть – каждое утро делаем зарядку, умываемся, чистим зубы.

Зайчик: А меня научите делать зарядку?

Инструктор по физической культуре:

Конечно. С нами вставай и за нами повторяй.

Общеразвивающие упражнения.

1. «У зайчика длинные ушки»- поднятие рук к голове.

И.п.- ноги вместе, руки опущены вниз.

1- подняли руки вверх – показали, какие длинные ушки у зайчика.

2-опустили руки вниз.

(Пов4-5 раза).

2. «Зайчик ищет лису» - повороты в стороны.

И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе.

- 1-поворот влево. 3.поворот вправо.
2.-встали прямо. 4.встали прямо.

(Пов.4 -5 раза).

3. «Зайчик прячется от лисы» - приседание.

И.п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1 – присели, руками закрыли лицо. (Спрятались)

2.-встали.

4. «Зайчик показывает лапки».

И. п.: сидя на пятках, руки за спиной.

Встать на колени, руки вытянуть вперед, ладонками вверх. (Пов.-3-4раза).

5. «Зайчик занимается спортом» И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища,

Поочередно поднимать ноги. Согнутые в колене и хлопать под коленями.

(Пов.-3-4раза).

6. «Зайчик радуется, что убежал от лисы»

И.п. - ноги вместе, руки согнуты в локтях («как лапки у зайчика»), прыжки.

Зайчик: Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

Инструктор по физической культуре: А еще, чтобы не болеть, надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья витаминов.

Чтобы от микробов защититься, водой и мылом нужно мыться. А перед едой мыть овощи и фрукты водой. Эти простые правила помогут тебе не болеть.

Зайчик: У меня нет овощей и фруктов в лесу растут только грибы, ягоды, орешки.

Ведущий: Мы с ребятами поможем, принесем тебе овощи и фрукты. Но путь путь нам предстоит неблизкий и трудный.

Надо через мостик пройти(дорожки), перепрыгнуть через канавки (обручи), пролезть по снежному коридору (тоннели).

ОВД

Дети берут овощ или фрукт.

1. Ходьба по гимнастической доске.

2. Прыжки из обруча в обруч.

3. Лазание в тоннель.

Подходят к домику и скалывают овощи фрукты в корзину зайчику.

Зайчик: Спасибо вам ребята. Я буду теперь кушать овощи фрукты.

А еще я хочу с вами поиграть

Вас я буду догонять.

Подвижная игра «Зайка догони»

Зайка сидит в середине зала. Дети медленно подходят к зайчику и произносят слова:

В гости к зайке мы идем

Прыгаем по кочкам

Он сидит в лесу один

*Ждет ребяток в гости
Зайка, зайка мы пришли
Ты ребяток догони....*

Заяц догоняет детей. Игра повторяется 2-3 раза.

Зайчик:

Я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

Спасибо вам, ребята! Будьте всегда здоровыми и веселыми! До свидания.

Дети: До свидания!

Ведущий:

А теперь нам пора возвращаться в детский сад.

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 караюлю:

Рёву, плаксу и грязнуюлю.

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 вертолёта. 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 убегали
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, включаться 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 считает, 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
Любям 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 несу 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 отмоет руки мне. (*Мыло*)

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

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.