

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.tvoysadik.ru

ОБЩЕСАДОВЫЙ ПРОЕКТ «ПЯТЬ ЗДОРОВЫХ ДНЕЙ»



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

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 врождёнными заболеваниями, но и с приобретёнными 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.

Задачи проекта:

- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
- Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.
- Формировать навыки ухода за телом, вырабатывать стойкую привычку к самомассажу;
- Развивать физические качества: силу, гибкость, выносливость, ловкость, координацию движений.
- Повысить компетентность родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

Тип проекта: познавательный - творческий, групповой

Продолжительность: краткосрочный

Сроки реализации: с 29.01.2024 по 02.02.2024 гг.

Участники: дети всех возрастных групп, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители

Ожидаемые результаты:

- Знать несложные приёмы самооздоровления;
- Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
- Повышение речевой активности, активизация словаря;
- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев;
- Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей.
- Повысится заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка

Этапы реализации проекта.

1-й этап – подготовительный:

Его цели:

- изучить методическую, научно - популярную и художественную литературу по теме;
- подобрать иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной, театрализованной деятельности;
- составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики
- привлечь родителей к совместной работе с ДОО по воспитанию культуры здоровья у детей дошкольного возраста

На данном этапе необходимо обозначить проблему:

- Как сохранить своё здоровье?

2-й этап – Основной

Работа с детьми по дням недели:

3-й этап – Заключительный.

Выводы:

- Погружение детей в тему недели даст им возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что до них хочет донести педагог;

- Работа в данном направлении будет интересна не только педагогам, но и родителям, так как они будут вовлечены в воспитательно - образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.

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.

Продукт проекта: Выставка рисунков и поделок. Оформление газеты «Быть здоровыми хотим!» по результатам проведения проекта. Физкультурные праздники во всех возрастных группах.

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 физкультурных 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.

Тематический план проекта «Пять здоровых дней»

День недели	Название темы	Задачи
Понедельник 29.01.2024	«Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим»	Продолжать формировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья; развивать познавательную активность;
Вторник 30.01.2024	«Я и мое тело» (Если хочешь быть здоров – закаляйся!) «Всех излечит, исцелит, добрый доктор Айболит!»	Продолжать формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание. Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень), расширять знания детей об организме человека, научить любить себя и свой организм, вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье. Формировать у детей представления о труде «врача»; обогащать словарный запас соответствующими понятиями; воспитывать желание прийти другим на помощь.
Среда 31.01.2024	«С физкультурой дружить-здоровыми быть!»	Продолжать 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
Четверг 01.01.2024	«День Витаминки» (Полезные и вредные продукты)	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.
Пятница 02.01.2024	«Чистота-залог здоровья!» (Как мы победили болезнетворных микробов)	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.
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. - Заучивание с детьми стихов, потешек и т.д. по теме проекта. - Создание выставки рисунков «Быть здоровыми хотим!»		

Мероприятия проекта по образовательным областям

Образовательные области	Группы детского сада				
	Раннего возраста	Младшие №1 и №2	Средняя	Старшая	Подготовительная
Познавательное развитие					
Беседы	«В стране здоровых человечков» «Мойдодыр в гостях у ребят» «Таблетки растут на грядке» «Чтоб здоровым быть всегда – нужна полезная еда»	«Все живем мы по часам» «Наши помощники – органы чувств» «С физкультурой дружить – здоровыми быть» «Я и мое тело» «Как можно заботиться о своем здоровье» «Таблетки растут на ветке» (витамины) «Чистота- залог здоровья»	«Знакомство с организмом человека» «Питание» «Витамины укрепляют организм»	«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» Экспериментирование «Снег пушистый и легкий»	«Посадка лука севка»	Эксперимент «Звонящая вода»	«Эксперименты с кока-колой и чипсами»	
Игровые ситуации	«Волшебница вода!» «Банный день у куклы Кати» Развлечение «Айболит в гостях у ребят» «Оденем куклу Катю на прогулку»	«Научим зайку держать вилку» Развлечение «Чистота-залог здоровья» «Мы спортсмены»	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»

	«Приготовим обед для кукол»	«Делаем с папой зарядку» Театрализация «муравьишка ищет секретки здоровья»			
Конструирование	«Кровать для куклы Кати»	«Человечек»		Изготовление книжки-малышки «Быть здоровыми хотим» «Конструирование стадиона»	
Художественно-эстетическое развитие					
Картинки, иллюстрации	«Правила личной гигиены» «Занимаемся физкультурой» Рассматривание иллюстраций на тему «Витамины» (фрукты, овощи)	Рассматривание иллюстраций на тему «Правила личной гигиены» Рассматривание альбома «Спорт»	Рассматривание иллюстраций на тему «Внешнее строение человека».	Рассматривание альбома «Гигиена»	Рассматривание альбома «Зимние виды спорта»
Выставка детских работ	«Поможем вылечить зверят» лепка «Витамины в баночке»-рисование при помощи ватной палочки.	«Витаминная тарелка»- аппликация Лепка «Витамины в баночке»	«Здоровый образ жизни» - аппликация «Спортивный инвентарь» - рисование	«Такие разные микробы»-лепка «Здоровье и спорт» - рисование «Блюдо с фруктами и ягодами» - аппликация	«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 В.Берестова «Больная кукла» С.Я.Маршак «Усатый-полосатый» Составление короткого рассказа «Наши куклы - врачи» Чтение Г.Балл «Ветерок заболел»	К.Чуковский «Доктор Айболит» А. Барто «Девочка чумакая» «Я мороза не боюсь» И.Батова «Ветерок заболел» Г.Балл Составление рассказа по картинке «Играем в Айболита»	Чтение стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр» Чтение Н. Литвинова «Королевство столовых приборов»	Чтение стихотворения А., Жаброй «Будь спортивным и здоровым», сказки Альберта Иванова «Как Хома зимой купался», чтение стихотворения «Девочка чумакая»	Чтение В. Осеевой «На катке» Чтение С. Михалкова «Прививка»
Заучивание стихотворений и потешек	«Водичка-водичка, умой мое личико!» «Большие и маленькие ножки» «Наша Маша» Чтение потешки «Что такое чистым быть»	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!» «Одежда, чистота и здоровье» «Детям о чистоте и здоровье»	«Витамины» «Полезно – не полезно» «Как надо закаляться» «Личная гигиена» «О здоровой пище» «Расскажем Хрюше, как правильно кушать»	«Чистота и здоровье» Инструктаж по технике безопасности № 20 «Охрана жизни и здоровья при чистке зубов»	«Микробы и вирусы» «Полезно не полезно» «Сохрани свое здоровье сам»	«Спорт – это здоровье» «Чистота – залог здоровья» «Витамины укрепляют организм» «Дружно-не грузно, а врозь- хоть брось»
Дидактические игры	«Азбука здоровья» «Что на дереве растет?» «Что изменилось?» «Забавные шнурочки»	«Поможем мойдодыру». «Что сначала, что потом».	«Витаминные перчатки» «Полезные и вредные продукты»	«Назови вид спорта» «Тело человека»	Д/и «Полезные и вредные привычки» Игра-соревнование «Назови вид спорта»

	«Сюрприз в домике» «Сложи картинку» «Узнай по вкусу» «Разложи овощи и фрукты по корзинкам»	«Азбука здоровья» «Съедобно-несъедобно»	«Разложи все по порядку»		Д/и «Закончи пословицы о спорте, о пользе движений»
Игры	«Чудесный мешочек» «Всех излечит, исцелит, добрый доктор Айболит!» «Зайчонок заболел» С/р игра «Кукла Маша заболела» Театральная игра «Путешествие в страну Витаминию» С/р игра «Кукла Маша выздоровела»	Сюжетно-ролевая игра «Детская стоматологическая поликлиника». Сюжетно-ролевая игра «Больница» С/р игра «делаем с папой зарядку» «Что полезно-что не полезно» «Чудесный мешочек» С/р игра «чаепитие у кукол»	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» Игра-соревнование «Назови вид спорта» Игры с Логороботами «Зимнее развлечение»
Практические упражнения	«Мойдодыр нас ждет с утра-умыться 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 сниму!» «Самые аккуратные!» Прослушивание песенки «Витамины»	«Мыльные перчаточки» «На прогулку собираемся-сами одеваемся!» «Мы готовимся ко сну-вещи сам себе сниму!» «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 мыть игрушки и расставлять на свои места	Помогаем сервировать стол, ухаживаем за цветами, поливаем лук в «Детском огороде», расставляем вымытые игрушки на полки	Зеленый десант на комнатные растения Смена грязных полотенец Помощь в уборке группы	Помощь в мытье спортивного инвентаря	Уход за спортивным инвентарем. Стирка кукольного белья.
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	«В гостях у кукол Маши и Кати»	«Поможем зайке Пете!»	«Путешествие в страну Здоровья»	«Страна 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					

Физкультурный праздник «Страна Здоровья!» старший возраст

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 праздника:

(Слайд 1 ЗОЖ)

Под марш дети входят в зал, проходят круг почета. Через середину зала делятся на две команды, садятся на скамейки.

Выходит Ваня и здоровается с детьми и ведущей.

Ваня:

Со мной приключилась большая беда.

Снег и сосульки ел я вчера –

И вот такая картина:

Ко мне привязалась ангина.

И кашель и насморк меня одолели.

О, если б вы знали, как они надоели!

Инструктор: Да, Ваня, беда, так беда...

Но сможем помочь тебе навсегда.

Ребята, поможем? (Да)

Ребята, я, кажется знаю, что надо делать. Мы отправимся в страну, где все люди здоровые, сильные, спортивные. 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. Проверять они будут с помощью посланий, которые вы увидите на экране. Если вы догадаетесь о чем это послание, они пошлют следующее.

(Слайд 2 зарядка)

Инструктор:

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!*

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

Дети: спорт, зарядка, разминка, физкультура.

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

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

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. Дети проходят на места.
Ребята, смотрите, следующее послание. Что же теперь нам хотят сказать жители страны здоровья.

(Слайд 3 микробы)

Инструктор: Какое интересное послание, что же оно означает?

Ответы детей (Микробы, вызывают разные болезни. Человек может заразиться и заболеть)

Появляется Кашель-Насморк, крутится вокруг детей. чихает и кашляет на них. Берет под руку Ваню, выходят на середину зала и беседует.

Кашель-Насморк: Ну, вот и добрались мы к вам, друзья! Очень мы не любим, когда дети зарядку делают и физкультурой занимаются! Ой, не любим! Апчихи! Апчихи! Кихи, хаха! Пора заняться нам черным делом. Апчихи! Апчихи! Кихи, хаха!

Инструктор: Будьте здоровы!

Насморк-К: Опять эти слова... ненавижу их!

Не люблю здоровых, смелых да умелых.

Я люблю ленивых, хилых, некрасивых и совсем больных.

Кашель, быстро приступаем: заражаем, заражаем!

(Чихают и кашляют)

Кашель-К: Еще я очень обожаю грызть сосульки и есть снег! Очень вкусно! Правда ребята? Вы же тоже любите.

Инструктор: Что вы? Ребята, разве можно есть снег и грызть сосульки?

Ответы детей

Инструктор: Конечно, нельзя. Снег и сосульки очень холодные, можно простудиться и заболеть, как Ваня. А еще в них много микробов.

Инструктор: Давайте поиграем в игру «Микробы» и проверим наших ребят, какие они ловкие да быстрые.

Игра «Микробы». Кашель-Насморк встает в обруч, расположенный на середине зала и кидает в детей «микробы» (маленькие мячики или мягкие комочки). В кого попадет, тот заболел и выбывает из игры.

Инструктор: Нам опять пришло послание от ребят из страны Здоровья, значит мы все сделали правильно, давайте посмотрим на экран. В послании только одно слово:

(Слайд 4 «Чистота»). Ребята, как вы считаете, что они имели в виду?

Дети: нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться.

Инструктор: Ой. Ребята, вы угадали. Чистота – это залог здоровья. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать, слушайте загадки. Кашель-Насморк мешает отгадывать, говорит неправильные ответы.

(Слайд 5-12)

Загадки:

Горяча и холодна,
Я тебе всегда нужна.
Включишь кран и я бегу,
От болезней берегу. *(Вода)*

После бани помогаю,
Промокаю, вытираю.
Пушистое, махровое,
Чистое и новое. *(Полотенце)*

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

Костяная спинка,
Жесткая щетинка:
С зубной пастой дружит
Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у медведей. *(Расческа)*

Чтобы волосы блестели
И красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой *(Шампунь)*

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

Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.
(Носовой платок)

Инструктор: Ребята, а что нужно сделать, когда все носовые платочки стали грязными. Где же нам чистые взять?

Игра-эстафета: «Постираем платочки»

У каждой команды стоит тазик, в них лежат платки по количеству детей, игроки имитируют стирку платков. По команде берут по одному платку, подбегают к веревке и вешают платочки на прищепки. Кашель-Насморк держат веревку с инструктором.

Инструктор: Теперь отдохнем и поиграем.

(Слайд 13 дружба)

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).

Кашель и Насморк делают все невпопад.

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! Вы так хорошо отгадали загадки, постирали платочки. Вы у нас не только самые умные, но и самые быстрые. Смотрите! Еще послание. Значит, мы опять все сделали правильно.

(Слайд 14 «Питание»), опять одно слово. Что же они имели в виду?

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

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

Инструктор: Подожди, Кашель-Н, 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 15)

Загадки:

Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок
И тогда ты точно будешь очень строен и высок. (Слайд 16)

(Слайд 17)

Газировка — ерунда,
Просто с химией вода.
Чтобы вырасти высоким,
Лучше пей кефир и соки.

(Слайд 18)

Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

(Слайд 19)

Шоколада-мармелада
Слишком много есть не надо.
От конфет немало бед – Лишний вес и диабет!

(Слайд 20)

Перекусы на ходу
До добра не доведут.
Чтоб сильнее стать и краше,
Надо кушать суп и кашу. **(Слайд 21)**

Инструктор: Очень полезны для здоровья овощи и один из них морковь. И сейчас мы с вами проведем эстафету «Собери морковь»

(Слайд 22) морковь

Игра-эстафета «Собери морковь» – прыгать из обруча в обруч, пролезть под дугу, взять морковку и попасть в горизонтальную цель (корзину).

Инструктор: А вот и следующее письмо, значит вы все сделали правильно. Всего два слова **(Слайд 23 «Одежда» «Зима»)**

Ответы детей

Инструктор: Все правильно! Чтобы не заболеть зимой, надо правильно одеваться, чтобы было тепло. И сейчас мы научим Кашля-Насморка тепло и правильно одеваться.

Игра-эстафета: «Зимняя одежда»

Дети встают в две колонны. У каждой колонны стоит корзина с зимними вещами (Штаны, куртка, 2 варежки, сапоги (валенки), шапка, шарф). Напротив каждой команды сидят дети, выбранные по считалке. Первый игрок берет одну вещь, добегают до человека и надевает. Возвращается и передает эстафету следующему игроку. (Одежду надо надевать в правильной последовательности.)

Инструктор: А еще, чтобы зимой не замерзнуть, и не заболеть, нужно заниматься спортом. Отгадайте загадки и узнаете каким.

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим **вперегонки**.

А несу меня не кони,

А блестящие *(коньки)* **(Слайд 24)**

Обе по снегу бегут,
Обе песенки поют,
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу. *(Лыжи)* **(Слайд 25)**

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра -. *(хоккей)* **(Слайд 26)**

Инструктор: А сейчас мы немного отдохнем и сделаем самомассаж:

Для того чтоб не болеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный **оздоравливающий массаж** (под музыку).

- Давайте для начало согреем наши ладоши.

- Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(поглаживающие движения ладонями обеих рук по горлу)

- Чтоб не кашлять, не чихать, будем носик растирать.

(указательными пальчиками трём по крыльям носа)

Лобик тоже мы потрём, ладошку ставим козырьком.

(ребром ладоней трём над бровями)

Прищепку пальчиками сделай, и ушко ты погладь умело

(массируем ухо пальцами)

Знаем, знаем, да-да-да!

Нам простуда не страшна!

Инструктор: Молодцы ребята. Вы такие ловкие и смелые. Еще одно послание, 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. Кто занимается спортом и ведет здоровый образ жизни, тот всегда побеждает!

Сценарий спортивного праздника для детей средней группы «Увлекательное путешествие в страну Здоровья»

Цель: повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать любовь к спорту, физической культуре, желание вести здоровый образ жизни;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах, ориентировку в новых ситуациях;
- создавать радостное эмоциональное настроение.

Оборудование: музыкальный центр, мячи средние, мячи маленькие; набор муляжей овощей и фруктов; две корзины, ориентиры-4шт.

Ход мероприятия:

Дети под музыку входят в спортивный зал и строятся

Ведущий:

Здравствуйте, дети! Сегодня мы с вами отправимся в страну Здоровья. А что значит быть здоровым? (Ответы детей.)

Быть здоровым – это значит, никогда ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно улучшать. Надо закаляться, делать зарядку, правильно питаться, соблюдать режим дня, чтобы всю жизнь не болеть.

Внимание, внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами,

Есть огромная страна

Страной «Здоровья» зовётся она.

(Слайд 1)

Хотите побывать в этой стране? Дети: Да!

Ведущий:

Но до этой страны нужно добраться

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.
(Дети строятся в шеренгу.)

Впереди препятствий много
Будет трудная дорога!
Чтоб ее преодолеть
Нам придется попотеть.
(Перестроение в колонну по одному.)

Корректирующие виды ходьбы:

Идем как маленькие гномики,
(ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)
А теперь, идем как великаны,
(ходьба на носочках, руки вверх)
Впереди большие камни,
(ходьба высоко поднимая ноги)
Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку,
(прыжки вправо и влево с передвижением вперед)
Впереди река, поплыли,
(ходьба широким шагом попеременными круговыми движениями руками)
(слайд 2)

Дальше, едем на лошадях.
(прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)
(слайд 3)

Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость,
(медленный бег)
Включаем вторую скорость,
(бег с ускорением)
Переключаем снова на первую скорость,
(медленный бег)
Осталось совсем немного, шагом марш!

(ходьба в колонне по одному)

(слайд 4)

Теперь пересаживаемся на весёлый поезд

(под музыку поезд обходит площадку).

Ведущий: Ура! Мы добрались до страны «Здоровья»

Первая станция: «Будь внимателен»

Игра: Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать в ладоши, а если правило неверное, сразу топайте ногами.

- Садиться за стол с немытыми руками.
- Кушать быстро, торопливо.
- Обязательно употреблять больше овощей и фруктов.
- После еды полоскать рот.
- За столом болтать, махать руками.
- Тщательно пережёвывать пищу.
- Кушать только сладости.
- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Пищу надо глотать не жуя.
- Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.
- Надо всегда облизывать тарелки после еды.

Молодцы!

(слайд 5)

Следующая станция: «Оздоровливающая»

Для того чтоб не болеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный оздоравливающий массаж.

(Методика Демидовой.)

- Давайте для начало согреем наши ладоши.

(трём ладошки друг о друга)

- Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(поглаживающие движения ладонями обеих рук по горлу)

- Чтоб не кашлять, не чихать, будем носик растирать.

(указательными пальчиками трём по крыльям носа)

Лобик тоже мы потрём, ладошку ставим козырьком.
(ребром ладоней трём над бровями)
Прищепку пальчиками сделай и ушко ты погладь умело
(массируем ухо пальцами)
Знаем, знаем, да-да-да!

Нам простуда не страшна!

Ведущий: Теперь отгадайте загадку. Если справитесь, то мы свами поиграем в интересную игру.

Хоть меня не видит глаз,
Заразить могу я вас.
И бронхитом и ангиной,
Насморком и скарлатиной.
(Микробы)
(слайд 6)

Игра «Микробы». Ведущий встает в обруч, расположенный на середине зала и кидает в детей «микробы» (маленькие мячики или мягкие комочки). В кого попадет, тот заболел и выбывает из игры.

Поезд
(слайд 7)

Следующая станция: «Витаминная»

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

Игровое упражнение «Корзина загадок» (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)

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

(Слайд 8)

Спортивное упражнение «Во саду ли в огороде» (дети по сигналу собирают — мальчики овощи, девочки — фрукты)

Ведущий: А я знаю, что некоторые ребята любят не только полезные продукты, но и вредные. Это чипсы, газированная кока-кола, много — много разных конфет.

Ведущий: Ребята, а это на самом деле вредные продукты? Сейчас мы вас проверим. 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 9)**

Загадки:

Дети: «Да»

Ведущий:

Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок
И тогда ты точно будешь очень строен и высок. **(Слайд 9)**

(Слайд 10)

Дети: «Нет»

Ведущий: **(Слайд 11)**

Газировка — ерунда,
Просто с химией вода.
Чтобы вырасти высоким,
Лучше пей кефир и соки.

Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

(Слайд 12)

Шоколада-мармелада
Слишком много есть не надо.
От конфет немало бед – Лишний вес и диабет!

(Слайд 14)

Перекусы на ходу
До добра не доведут.
Чтоб сильнее стать и краше,
Надо кушать суп и кашу.

Поезд

(Слайд 15)

Следующая станция: «Спортивная».

Отгадайте загадку:
Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе, интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это (мячик).

(Слайд 16)

П/игра: «Кто больше соберёт мячей».

Ход игры: На полу высыпаются однородные предметы (мячи двух разных размеров). Девочки собирают маленькие мячи, мальчики мячи среднего размера. Дети бегут к участку с мячиками берут один возвращаются обратно кладут мяч в свою корзинку. Игра продолжается до последнего мяча.

Игровое упражнение: «Передача мяча».

Дети стоят друг за другом в колонне и передают мяч над головой друг другу по цепочке (девочки и мальчики).

Эстафета: «Кенгуру»

У каждой команды по мячу (девочки и мальчики). Первый участник зажимает мяч между коленями и прыгает вперёд до поворотной стойки. Затем с мячом в руках бегом возвращается и передаёт мяч следующему участнику.

Ведущий: Сейчас я хочу проверить вас. «Угадай вид спорта по картинке» (слайд 18-21)

Поезд

Ведущий: следующая станция: «Чистота».

ведущий: Чистота – это залог здоровья. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать, слушайте загадки.

(Слайд 23-28)

Загадки:

Горяча и холодна,
Я тебе всегда нужна.
Включишь кран и я бегу,
От болезней берегу. *(Вода)*

После бани помогаю,
Промокаю, вытираю.
Пушистое, махровое,
Чистое и новое. *(Полотенце)*

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

Костяная спинка,
Жесткая щетинка:
С зубной пастой дружит
Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и у медведей. *(Расческа)*

Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнуюлю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.
(Носовой платок)

Ведущий:

Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья».

Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!

Физкультурный досуг «Зайчик Петя хочет быть здоров!»

Цель: формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

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

Ход занятия.

Воспитатель:

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! Ведь спорт нам помогает везде: в семье, учебе и труде. Заниматься им полезно, ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт.

- Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. От кого же оно?

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик Петя. 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»

Воспитатель:

- Ребята, зайчик Петя заболел. А давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы?

Тогда в путь!

Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки,

Руки тоже помогали, все махали да махали.

Остановка. Сели. Встали. Снова дружно зашагали.

Хлынул ливень, грянул гром. Мы на цыпочках идем.

Отряхнули руки, ноги, не устали мы с дороги.

Превратились дети в мишек,

Прогуляться мишки вышли,

Бурые, мохнатые, мишки косолапые.

Превратились в петушков,

Ножки поднимаем

«Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку», - песню распеваем
Превратились все в лошадок,
И теперь спешим, спешим,
На лошадаках, на лошадаках
Резво скачут малыши.
Побежали наши ножки,
Побежали по дорожке,
И пока мы не устанем,
Мы бежать не перестанем.

Воспитатель:

Прибежали на полянку, остановились, а на полянке столько расцвело цветов. Давайте немножко отдохнем и понюхаем цветочки.

- Но пора отправляться дальше в путь, ведь нас ждет зайчик. Но дорога предстоит нелегкая. Нам нужно перепрыгнуть через ручей. Пройти по волшебной дорожке. Перепрыгнуть из одной ямки в другую. Пролезть под деревьями.

(дети друг за другом преодолевают полосу препятствий, выстраиваются в шеренгу).

Воспитатель:

- Вот мы и пришли к зайчику (Стучит в домик)

Зайчик:

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

Воспитатель:

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

Зайчик:

- А меня научите?

Воспитатель:

- Конечно. Смотри и повторяй.

Общеразвивающие упражнения «Зайчики».

Гляньте, детки, на лужок,
Встаньте зайньки в кружок.
Не хотят болеть зайчишки –
Делают зарядку.

1. Зайки сели на качели,
Покачаться захотели.
Вверх и вниз, вверх и вниз-
Прямо в небо понеслись (качают руками вперед, назад).

2. Посмотрите, как же ловко
Зайцы спрятали морковку
Показали и опять –

Той морковки не видать (прячут руки за спину и вытягиваю вперед)

3. Наклоняемся вперед-

Каждый пусть морковь сорвет

Хлоп -раз, еще раз,

Урожай большой у нас (наклоняются и хлопают внизу)

4. На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки – шалунишки,

Ножки дружно все сгибают

По коленям ударяют (стоя – сгибают ноги в коленях и хлопают)

5. Раз, два, три, четыре, пять,

Зайки начали скакать

Зайки начали скакать – как бы зайкам не устать.

Одуванчики летят, нос щекочут у зайчат.

Дуйте-ка на них, ребята,

Отдохнут пускай зайчата (дуют)

Зайчик:

- Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

Воспитатель:

- 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.

Игра «Собери овощи и фрукты».

(девочки собирают фрукты, а мальчики овощи).

Зайчик:

Я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

Воспитатель:

Мы так весело занимались, но наши ножки устали. Давайте сядем на коврик, погладим ножки, пусть они немножко отдохнут. А теперь нам пора возвращаться в детский сад.

Зайчик:

Спасибо вам, ребята! Будьте всегда здоровыми и веселыми!

Физкультурный досуг для детей группы раннего возраста «В гости к куклам»

Цель: Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Воспитывать культурно-гигиенические навыки.
- Упражнять в выполнении основных движений.
- Развивать мелкую моторику движений.

Материал: две куклы, ребристая дорожка, расчёска, мыло, полотенце, кровать, дом, дуга, фонограмма.

Воспитатель: Ребята, каждое утро, когда мы просыпаемся, мы говорим друг другу: «*Доброе утро*», чтобы у нас весь день был добрым.

А теперь встанем все в кружок:

(выполняется упр.)

Глазки, глазки, вы проснулись? *(трут кулачками глазки)*

Ушки, ушки, вы проснулись? *(держатся за ушки)*

Ручки, ручки, вы проснулись? *(машут ручками)*

Ножки, ножки, вы проснулись? *(топают ножками).*

Воспитатель: А к нам в гости сегодня обещали прийти куклы. Кукла Катя и кукла Маша.

Детки кукол ждут и ждут.

Что же куклы не идут?

К ним отправимся мы сами,

Что случилось и узнаем.

(дети идут по массажной дорожке).

Вот шагают наши ножки

Прямо к Кате по дорожке.

А дорожка не простая -

Вот красивая какая!

Звучит музыка «*Колыбельная*».

-Что за музыка звучит?

Наша Катя ещё спит.

Как нам быть?

Как же Катю разбудить?

Может быть потопаем? *(дети топают).*

Может быть похлопаем? *(дети хлопают).*

(Кукла просыпается.)

Кукла Катя: Доброе утро, дети!

В гости к вам хочу прийти,

Но не знаю, как дойти.

Ручки не хотят вставать.

Лучше лягу дальше спать.

Воспитатель: Ребята, мы делаем каждое утро зарядку, чтобы легче было вставать, и чтобы целый день **быть бодрыми и здоровыми?**

Воспитатель: Ты, Катюша не ложись, ты с зарядкой подружись.

(дети выполняют зарядку под веселую фонограмму)

Воспитатель: Всё запомнила, Катюша? Просыпайся поскорей. В гости ждём всегда гостей.

Воспитатель: А теперь отправимся в гости к кукле Маше. Она живёт далеко, но у меня есть волшебные ворота. В эти ворота мы проползём и сразу окажемся у куклы Маши.

(дети проползают на четвереньках под дугу и оказываются у домика куклы)

Воспитатель: Что за **странная картина?**

Ох, и грязная Маша!

Грязь на щёчках и на лбу!

Грязь на шее, на носу.

Очень стыдно быть такой!

Ты пойдёшь, лицо умой!

Кукла плачет.

Воспитатель: Ребята, Маше очень стыдно. Она не знает, что нужно делать для того, чтобы быть чистой и красивой. Но мы-то с вами сейчас расскажем Маше.

Воспитатель берет мыло и умывает, куклу проговаривая потешку

Тот кто будет куп- куп,

По водичке хлюп- хлюп.

Будет мыло пениться

И грязь куда то денется.

Воспитатель берет полотенце, вытирает куклу и проговаривает потешку

Мы умеем чисто мыться,

Щеки на сухо тереть.

Полотенце и водичка

Не дают нам заболеть.

Воспитатель достает расческу, причесывает куклу и проговаривает потешку

Я волшебная расческа

Я дружу с любой прической,

Все мне братцы, по плечу,

Я украсить вас хочу.

Кукла благодарит **детей**.

Воспитатель: *(обращаясь к детям)* Кукол всех мы навестили, и всему их научили. Скоро в гости к нам придут, скажут: «Здравствуйте, мы тут!». А мы вернемся в **группу** и будем их там ждать.

(под веселую фонограмму дети идут по ребристой дорожке).

Итог:

Воспитатель: ребята, у кого же мы были в гостях?

Что случилось с куклой Катей?

Как мы ей помогли?

Что случилось с куклой Машей?

Как мы ей помогли?

Вам понравилось, у кукол в гостях?

Литература для детей:

Авдеенко К. «Помидор», «О здоровье»
Анпилов А. «Зубки заболели»
Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка"
Благинина Е. "Прогулка"
Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял"
Грозовский М «Распорядок дня»
Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»
Зайцев Г. «Дружи с водой».
Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра»
Кан Е. "Наша зарядка"
Карганова Е. «Наоборот»
Крылов А. "Как лечили петуха"
Кудашева Р. "Петушок"
Кузнецов А. "Кто умеет?"
Лубянко Н. «Гимнастика»
Маршак С. "Дремота и зевота", «Вот какой рассеянный... », «Я выросла», «Помощница»
Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"
Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу", "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36,5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».
Найдёнова Н. "Наши полотенца"
Остер Г. «Петька – микроб»
Пословицы и поговорки о здоровье
Рыжова Л. «Деловой человек»
Сизова Н.О."Валеология"
Силенок Е. «Мойдодыр»
Синицина Ю. «С человеком беда»
Степанов В. «Что показывают стрелки?»
стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».
Суслов В. "Про Юру и физкультуру"
Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной"
Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду"

Фразеологический словарь для детей

Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"

Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. "Правила поведения для воспитанных детей"

Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол»

Яковлев Ю. «Больной»

Яснов М. "Я мою руки".