Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад комбинированного вида "Дубравушка"

города Балашова Саратовской области"

(МДОУ д/с "Дубравушка" г. Балашова)

**Проект**

**"Будь здоров!"**

**группа дошкольного возраста "Вишенка" (3-4 года)**

**общеразвивающей направленности**

**Подготовили и провели:**

зам.зав. по ВОР Н.А.Чернова,

музыкальный руководитель Ю.В.Косьяненко,

воспитатель Т. Л. Фоменко,

воспитатель О.Ю. Фоменко,

**2024 – 2025 учебный год**

**Тема проекта: "Будь здоров!"**

**Тип проекта -** познавательно-игровой

**Срок -** краткосрочный (2 недели)

**Участники проекта** - педагоги, дети второй младшей группы, родители.

**Актуальность**

Здоровье - бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического  и психического здоровья.

Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

**Проблема**

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека.

Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

**Цель проекта.** Формирование представлений детей и родителей о здоровье, здоровом образе жизни и необходимости беречь своё здоровье.

**Задачи проекта.**

1. Дать представление о здоровом образе жизни, о полезных и вредных продуктах, о значении воды, воздуха, растений в жизни человека.  
2. Развивать представления о правилах личной гигиены, об организме человека, о продуктах питания, видах спорта, о безопасности человека.  
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

4. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни, желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.  
5. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

**Ожидаемые результаты**  
• Через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы у детей сохранится и укрепится здоровье.  
• Сформируется желание и стремление вести здоровый образ жизни.  
• У детей и родителей появятся элементарные представления о ценности здоровья.

**I этап – подготовительный**   
1. Подборка методического и дидактического материала, иллюстраций по теме проекта.  
2. Подборка художественной литературы.  
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.  
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.  
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.  
6. Изготовление дидактического пособия «Организм человека»  
7. Привлечение родителей к реализации проекта.

**II этап – познавательно – практический** **(основной)**

**Цель:** обогащение и расширение знаний детей о здоровом образе жизни через разнообразные формы и методы физкультурно - оздоровительной работы .

**Ежедневная работа с детьми:**

* гимнастика пробуждения;
* хождение по "дорожке здоровья";
* культурная практика за столом:  научить детей правильно вести себя во время приёма пищи, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении, говорить "спасибо";
* игры на прогулке ("Ловишки", "Зайцы", "Птички и кошка", "Самолеты", "Лиса в курятнике", "Жмурки", "Кролики", "Через ручеёк", "У медведя во бору","Мышеловка", "Кто лучше прыгнет?", "Перебежки", "Кто дальше?", "Попади в цель"и др.)

**Содержание работы по образовательным областям**

**ОО "Познавательное развитие"**

* Беседа и игры "Изучаем тело человека"
* Беседа и игры "Здоровье зубов"
* Беседа о пользе режима дня, игра "Расставь по порядку"
* Беседа "Где живут витамины?" Игра "Витаминный завтрак"
* Лото "Овощи, фрукты и ягоды"
* Беседа "Полезные и вредные продукты"
* Игра "Разложи продукты"
* Беседа "Виды спорта"
* Игра "Зимние и летние виды спорта"
* Логический экран "Предметы личной гигиены"
* Беседа "Влияние растений на жизнь человека"
* Практическая деятельность по уходу за растениями.

**Беседа "Изучаем тело человека"**

Изучали тело человека с детьми в игровой форме.

Рассмотрели плакат с изображением тела человека, рассказали детям о важности каждого органа для человека, какую функцию он выполняет.

Изготовили макет "Тело человека", на котором дети размещали по мере изучения все органы на свои места, использовали такие игры, как "Моё тело", "Что у меня внутри?", "Собери человечка" и другие. Совместно придумывали рассказ о том, как нужно ухаживать за собственным телом, чтобы не болеть, например, чистить зубы, мыть руки и т. д. Разгадывали загадки о теле человека. Дети рассмотрели иллюстрации в энциклопедии, которые помогли рассказать ребёнку об устройстве тела человека.

**Беседа "Здоровье зубов"**

Говорили о здоровье зубов и о том, как сохранить его, вспомнили песню "От улыбки станет всем светлей" и обсудили смысл её слов.

С помощью макета рассказали о строении зубов, о том, что если за ними неправильно ухаживать, то появляется кариес. Больные зубы вредят другим органам — сердцу, почкам.

**Игра "Что полезно и что вредно для зубов"**. Дети делятся на две команды и выбирают полезные для зубов продукты и вредные.

**Обсуждение правил ухода за зубами.** Вместе с детьми составили правила ухода за зубами:

* зубы нужно чистить утром и вечером в течение 3–4 минут;
* зубная щётка должна двигаться вдоль нижней челюсти снизу вверх, а на верхней челюсти - сверху вниз;
* после каждого приёма пищи нужно полоскать рот водой;
* зубная щётка должна быть личная, нельзя пользоваться чужой щёткой и свою отдавать другому;
* нельзя зубами грызть твёрдую пищу;
* нельзя ковырять в зубах металлическими предметами, нужно пользоваться зубочисткой или ниткой;
* нужно два раза в год проверять состояние зубов у стоматолога.

**Беседа "Режим дня", игра "Расставь по порядку"**

**Беседовали с детьми о режиме дня** с целью формирования у детей представления о правильном режиме дня и его пользе для здоровья.

Спросили у детей, знают ли они, что такое режим дня и зачем он нужен. Выслушав ответы детей, подвели итог, что режим дня - это определённая последовательность действий и занятий, которая повторяется каждый день.  Спросили детей, чем они занимаются дома и почему важно соблюдать режим дня.

Показывали картинки с разными моментами режима дня в детском саду (завтрак, утренняя гимнастика, игры, занятия, обед, отдых и т. д.) и обсуждали их значимость и порядок.  Просили детей расположить картинки в порядке, как они происходят в групповом режиме дня.

Обсуждали с детьми, почему важно придерживаться этого порядка и как он помогает быть организованными и здоровыми.  В ходе беседы использовали картинки с изображением разнообразных видов деятельности детей.

**Беседа "Где живут витамины?", лото "Овощи, фрукты и ягоды", игра "Сложи картинку"**

В ходе беседы "Где живут витамины?"  рассказали детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнили знания детей о полезных продуктах и их значении для здоровья.

Спрашивали у детей, любят ли они витамины, какие, уточнили, кто даёт витамины детям (мама, папа, бабушка, дедушка). Спросили, где родители покупают витамины (в аптеке).

Объяснили детям, что витамины содержатся не только в упаковке из аптеки, но и в продуктах, которые едят.

Предложили детям посмотреть на корзинку и назвать, что в ней лежит (фрукты, ягоды, овощи), рассказали, что в овощах, фруктах и ягодах содержится очень много витаминов. Читали стихотворение о пользе витаминов.

Провели **беседу "Полезные и вредные продукты", игру "Разложи продукты"**

Провели **беседу "Виды спорта", игру "Зимние и летние виды спорта"**

**Беседа на тему "Зимние и летние виды спорта"**  проводилась с целью закрепить знания детей о зимних и летних видах спорта, развить наблюдательность, речь и мышление, воспитать интерес к занятиям спортом.   Использовали картинки с летними и зимними видами спорта для проведения беседы. Спрашивали, кого дети видят на картинках, каким видом спорта занимается каждый из спортсменов, какие это виды спорта, почему их называют летними или зимними. Спрашивали, зачем люди занимаются спортом, каким видом спорта хотели бы заниматься.

**Игра "Зимние и летние виды спорта"**  проводилась в форме дидактического упражнения. Детям предложили разделить картинки: зимние и летние виды спорта и назвать их.

Закрепили знания **о предметах личной гигиены в игре с "Логическим экраном"**

**Логический экран** использовали для игр:

**"Что необходимо человеку для жизни и здоровья?"**

(солнце, воздух, вода, еда)

**"Какие предметы нельзя брать без разрешения взрослых"** (ножницы, иголку, лекарства)

**"Найди электроприборы, которые опасно трогать детям"** (утюг, самовар, телевизор)

**"Найди полезные для здоровья продукты"** (яблоко, йогурт, морковь)

Провели **беседу "Влияние растений на жизнь человека"**. Правила ухода за растениями закрепили на практике.

**В ходе беседы "Влияние растений на жизнь человека"** дети узнали, что растения - это не только красота природы, но они также приносят огромную пользу человеку: вырабатывают кислород, который жизненно необходим человеку.  Растения обеспечивают человека питательными веществами, необходимыми для жизни. В растительных продуктах содержится большое количество витаминов, минералов, клетчатки, белков, жиров и углеводов. Многие растения обладают лечебными свойствами.  Растения вдохновляют художников, поэтов и писателей на создание произведений искусства.

Объяснили детям **правила ухода за растениями**:рыхление земли после полива палочкой на глубину 1–1,5 см, около стенок горшка, чтобы не повредить корни; полив водой комнатной температуры, отстоявшейся в открытой посуде, носик лейки должен касаться края горшка; опрыскиваниелистьев, уточнили, что растения с волосками на листьях опрыскивать нельзя; протирание листьев, объяснили, что пыль с крупных гладких листьев вытирают влажной тряпкой или губкой, а мелкие листочки опрыскивают; также растения подкармливают удобрениями, обрезают сухие листочки.

После работы необходимо убрать цветы на место и привести в порядок рабочее место.

**ОО "Социально-коммуникативное развитие"**

* Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики
* Дидактическая игра "Правила чистюли"
* Д/и "Уложим куклу спать"
* Д/и "Назови части тела"
* Д/и "Сварим суп, компот, варенье"
* Сюжетно-ролевая игра "Больница"
* Сюжетно-ролевая игра "Витаминный завтрак"
* Беседы и игры по безопасности

**Сюжетно-ролевая игра "Больница" в младшей группе**  расширяет знания о профессии врача, формирует умение принимать на себя роль доктора и выполнять соответствующие игровые действия. Также игра способствует развитию речи, формированию бережного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни, воспитанию доброжелательного отношения друг к другу.

Родители приобрели атрибуты к сюжетно-ролевой игре "Больница"

Дети с удовольствием приняли участие в **д/и "Сварим суп, компот, варенье"**

**В беседах и играх по безопасности** наши воспитанники закрепляли правила поведения дома, на улице, при возникновении непредвиденных ситуаций.

**ОО "Речевое развитие"**

* Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах, видах спорта
* Беседа: "Кто такие микробы и где они живут?"
* Беседа: "Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья"
* Д/и "4-й лишний" (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены, полезные и вредные продукты, виды спорта)
* Рассматривание иллюстраций "Правила гигиены"  
  Чтение: А.Барто "Девочка чумазая", К. Чуковского "Мойдодыр", "Доктор Айболит", "Федорино горе", С.Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала", И.Демьянова "Замарашка", Н.Павлова "Света любит шоколадки…", Т.Тонина "Мамин фартук"

**ОО "Физическая культура"**

• Физкультурные занятия

• Утренняя гимнастика  
• Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»  
• Подвижные игры в группе и на улице  
• Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики

**ОО "Художественно-эстетическое развитие"**  
• Аппликация "Овощи и фрукты"

• Лепка "Витамины для куклы"  
• Раскраски: "Виды спорта", "Режим дня"

**Работа с родителями**

* Собеседование с родителями "Здоровый образ жизни в вашей семье".
* Консультации "Закаливание", "Нужен ли ребёнку дневной сон?", "Витаминная Азбука здоровья" , "Чистые руки – залог здоровья", "Спортивный уголок дома"...
* Папка - передвижка "Здоровое питание дошкольников"
* Буккроссинг с рекомендованной литературой по теме проекта.

**3 этап – заключительный**

**Итоговое мероприятие – развлечение "Лучики Здоровья"**

Цель: формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.

С помощью фотографий, которые нам предоставили родители воспитанников изготовили **стенгазету "Будь здоров!"**

**Итоговое мероприятие – развлечение "Лучики здоровья"**было проведено с целью  формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Результаты проекта**

• *Воспитательная ценность.* У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.  
• *Познавательная ценность.* У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о полезных продуктах питания.  
• *Перспектива.* С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

**Развлечение «Путешествие в страну Здоровья»**

**Цель:** формировать у детей представление о здоровом образе жизни, закреплять знания о культурно - гигиенических навыках, воспитывать привычки заботиться о чистоте своего тела.  
**Задачи:**  
- вызвать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков.  
- развивать мышление, память.  
- формировать представление о здоровом образе жизни.  
- развивать двигательную активность.  
- учить детей отвечать на поставленные вопросы, отгадывать загадки.  
- воспитывать эмоциональную отзывчивость, доброжелательность.  
**Действующие лица:**  
Ведущий, Айболит –взрослые  
Участники праздника – дети младшей группы  
**Реквизит:** корзина с яблоками

**Ход праздника**

*Дети под музыку заходят в зал.*  
**Ведущий.** Сегодня день не как всегда,  
Немножко необычный,  
И настроение и здоровье у всех ребят… Отличное!  
**Ведущий.** Вы друг другу улыбнулись?  
**Дети.** Да.  
**Ведущий**. Ребята, сегодня к нам пришли гости и я предлагаю вам повернуться к гостям, улыбнуться и поздороваться с ними.  
  
**Приветствие «Здравствуйте»**  
**Ведущий.** «Здравствуй» - люди говорят,  
Это слово просто клад!  
Здравствуй - значит будь здоров!  
И не нужно больше слов!  
Если «Здравствуй» ты сказал,  
Ты здоровья пожелал!  
Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения!  
  
**Ведущий.** Ребята, мне, кажется, к нам кто - то спешит! Давайте сядем на стульчики и посмотрим на нашего гостя.  
  
*Дети садятся на стулья.*  
  
**Ведущий**. К нам спешит очень важный герой. Вот угадайте, кто он?  
Лечит маленьких детей,  
Лечит птичек и зверей,  
Сквозь очки свои глядит  
Добрый доктор… **Дети**. Айболит!  
**Ведущий.** Правильно! Добрый доктор Айболит  
К детям в детский сад спешит.  
К Ване, Кате и Варваре,  
Мише, Маше и Назару.  
И ко всем другим ребятам…  
Рассказать о том, как надо:  
Руки мыть и вытирать,  
Да здоровье укреплять.  
Очень важно, чтоб на свете  
Были чистыми все дети!  
  
*Под музыку заходит Айболит*.

**Доктор Айболит**. Здравствуйте, ребята! (дети здороваются с Айболитом). Какие вы хорошие. А вы не болеете, не кашляете, и насморка нет? Давайте-ка, я вас послушаю (слушает детей). Да, действительно все здоровы.

**Воспитатель:**Как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей)

**Воспитатель:**Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков ( замечают, что на магнитной доске солнышко без лучиков)

**Воспитатель:**Ой, куда же исчезли лучики? Что же могло случиться? Дети, помогите найти лучики «здоровья». Для этого нам нужно  отправиться в путешествие. Нам  с вами предстоит выполнить различные задания, играть, отвечать на вопросы, с помощью которых, мы соберем наше солнышко «здоровья» и попадем в королевство Здоровых ребят.

**Воспитатель:** Ребята, вы мне поможете? (да)

Я предлагаю вам отправиться в королевство Здоровья на паровозике. Вы согласны?

Я приглашаю вас в путешествие в страну здоровья!  
**Ведущий.**А отправимся мы в путешествие на паровозике! Дал гудок наш паровоз, группу «Вишенка» повез!  
*Ритмическая композиция «Поезд»*  
**1 станция «Спортивная»**

**Ведущий**. Мы прибыли на станцию «Спортивная»!  
Чтобы быть здоровым  
Нужно рано встать,  
Позабыть про лень,  
И зарядку делать нужно  
Начиная этим день!  
**Ведущий.** Ребята, давайте сделаем веселую зарядку. Ну-ка, дружно поднимитесь, на зарядку становитесь!  
**1 ЛУЧИК - ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ**  
*Дети садятся на стульчики.*  
**Ведущий**. Вы, ребята, молодцы. Впереди нас ждет много интересного, садитесь на паровозик и поедем дальше! Дал гудок наш паровоз, группу «Вишенка» повез!  
*Ритмическая композиция «Поезд»*

***1 СТАНЦИЯ - РЕЖИМ ДНЯ***

***Показывается на часы:*** Дети, что это?

**Дети:** часы.

**Воспитатель:** Скажите, а зачем нужны часы? (ответы детей)

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

**Айболит:**  А как вы думаете, что такое режим дня? (рассуждение детей)

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

**Воспитатель:** А теперь я предлагаю вам  поиграть в игру, которая называется «Встань по порядку» (дети выходят с картинками, на которых изображены дети,  занятые режимными видами деятельности в течение дня. В ходе игры обращается внимание, что каждый вид деятельности необходимо выполнять в одно и тоже время в течение дня)

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, как будет называться **первый лучик здоровья**?

**Дети:** ***(Режим дня)***

**1 ЛУЧИК -РЕЖИМ ДНЯ**

Дал гудок наш паровоз, группу «Вишенка» повез!  
*Ритмическая композиция «Поезд»*  
**2 станция «Умывай - ка»** (посадить Зайку на стульчик)  
**Ведущий.** Вот мы и прибыли на станцию, которая называется «Умывай - ка»  
*(Замечает Зайку)* Ой, смотрите, кто сидит и ушами шевелит.

*(Подходит ближе*) Да это же Зайчик! Он почему- то печальный.  
Зайка, что случилось?  
**Зайка.**Ребята, все мои братья всегда умытые и чистые, а я вот испачкался. Умываться и мыть руки я не умею…  
**Ведущий.** Не волнуйся, Зайка. Сейчас наши дети тебя научат мыть руки и умываться, и расскажут про предметы личной гигиены. Зайка, ты любишь отгадывать загадки?  
**Зайка.** Ну, конечно, люблю! Это же так интересно!  
**Ведущий**. Наши ребята тоже любят загадки. А загадки лежат вот в этой красивой коробочке. Садись, Зайка, поудобнее и слушай!  
***ЗАГАДКИ***  
**Загадка 1.** Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло)  
  
**Ведущий**. А для чего нам нужно мыло? (Ответ: Чтобы мыться, намыливать ручки и. т. д.)  
*Ладушки, ладушки,  
С мылом моем лапушки. (имитируют мытье рук)  
Чистые ладошки,  
Вот вам хлеб и ложки. (протягивают руки вперед - показывают ладошки)*  
  
**Загадка 2**. Мягкое, пушистое,  
Чистое — пречистое.  
Об него мы руки вытираем  
И на место убираем. (Полотенце)

Для чего полотенце нам нужно? (Ответ: Чтобы вытирать лицо и руки)  
*Любишь умываться,  
Не забудь вытираться. (имитируют вытирание)*  
**Загадка 3**. Всех лохматых расчесать,  
Кудри в косы заплетать,  
Делать модную прическу  
Помогает нам … (расческа)

Для чего нужна? Кто вас в группе после сна заплетает?  
*Чешу, чешу волосоньки,  
Расчесываю косоньки.  
Что мы делаем расческой?  
Делаем прическу!*  
**Загадка 4**. Кто почистит зубки нам по утрам и вечерам? (Зубная щетка)

*Чистим, чистим мы с утра, наши зубы до бела (движения снизу вверх)*  
**Ведущий.** Все эти предметы называются предметы личной гигиены. Давайте все вместе скажем: «предметы личной гигиены»  
**Зайка**. Теперь я все знаю про предметы личной гигиены, чтобы мыть руки и умываться! Спасибо вам, ребята.  
**Ведущий**. Наши ребята еще и песенку про тебя знают и тебе ее сейчас споют.  
*Дети встают со своих мест и поют.*  
**Песня «Серый зайка умывается»**  
*Зайка серый умывается,  
Видно, в гости собирается. (Дети «умываются».)  
Вымыл носик,  
Вымыл хвостик,  
Вымыл ухо.  
Вытер сухо! (Дети трут ладошками носы, «хвостики», уши.)  
Зайка серый умывается,  
Видно, в гости собирается. (Дети «умываются».)*  
**Зайка.** Какая чудесная песенка. Я обязательно буду умываться!  
**Ведущий**. Мы очень рады, Зайка, что ты запомнил все наши советы и сейчас мы приглашаем тебя поплясать с нами в кругу.  
*Дети берутся за руки и выходят и в круг.*  
**Танец в кругу «Заинька, попляши»**  
**Ведущий**. Ребята, нам пора ехать. Давайте попрощаемся с Зайкой!  
*Все машут рукой и Зайка машет детям в ответ.*  
**Все.** До свидания!

Дал гудок наш паровоз, группу «Вишенка» повез!  
*Ритмическая композиция «Поезд»*

**2 ЛУЧИК - ГИГИЕНА**  
**Ведущий**. А мы отправляемся в дорогу на паровозике! Занимайте свои места!  
Дал гудок наш паровоз, группу «Вишенка» повез!  
*Ритмическая композиция «Поезд»*

***3 СТАНЦИЯ -ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ***

**Айболит:** 

Чтобы быть здоровым  
Нужно рано встать,  
Позабыть про лень,  
И зарядку делать нужно  
Начиная этим день!

Ребята, давайте сделаем веселую зарядку. Ну-ка, дружно поднимитесь, на зарядку становитесь!  
**3 ЛУЧИК -ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ**

Дал гудок наш паровоз, группу «Вишенка» повез!  
*Ритмическая композиция «Поезд»*

***4 СТАНЦИЯ - «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»*****Ведущий.** Вот мы и прибыли на станцию, станцию правильного питания– залог здоровья.  
***Игра в кругу «Полезные и вредные продукты питания»***

**Воспитатель:** дети, давайте поиграем с вами в игру. Я буду зачитывать вам стихотворения.Если они полезны для нашего здоровья, то вы хлопаете в ладоши, если не полезны, то топайте.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок.

И тогда ты точно будешь очень строен и высок. (хлопают)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис. (топают)

3. Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет. (хлопают)

4. Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить. (топают)

5. Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов. (хлопают)

6. Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся! (топают)

7. Пейте, дети, молоко – будете здоровы! (хлопают)

8.Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдет? (хлопают)

9. Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать! (хлопают)

10. Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым? (хлопают)

**4 ЛУЧИК - ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Дал гудок наш паровоз, группу «Вишенка» повез!  
*Ритмическая композиция «Поезд»*

***5 СТАНЦИЯ - «ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ»***

**Воспитатель:**Чтобы узнать,как называется пятый лучик здоровья, я вам покажу фокус.

**Воспитатель:** Загляните  внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

**Дети:** там ничего нет.

**Воспитатель:** Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка из бутылочки беги (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

**Воспитатель:**Что за невидимка сидел в бутылочке?

**Дети:**это воздух.

**Воспитатель:**Правильно дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышат он и я, и ты.

**Воспитатель:**Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте проверим, так ли это. Сейчас подойдите к столу, возьмите коктейльные трубочки, опустите в воду и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (потому, что в нашем организме есть воздух)

**Воспитатель:**Предлагаю вам глубоко вздохнуть,  и постарайтесь не дышать. Но как только почувствуете, что хотите вздохнуть, сделайте это. (дети стараются не дышать)

**Воспитатель:**Почему мы не смогли долго быть без воздуха? (ответы детей - потому что наш организм не может жить без воздуха)

**Воспитатель:**Правильно, это каждая клеточка вашего организма просит «Пришли мне, пожалуйста, воздух»

**Воспитатель:**А зачем мы с вами делаем разные упражнения на дыхание?

**Дети:**Чтобы наш организм обогащался кислородом, чтобы закалять и укреплять его.

**Воспитатель:**Так как же мы назовем **пятый лучик здоровья**?

**Дети:**правильное дыхание.

**5 ЛУЧИК - ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ**  
**Ведущий.**  Занимайте места на паровозике! Дал гудок наш паровоз, группу «Вишенка» повез!  
**Ритмическая композиция «Поезд»**

***6 СТАНЦИЯ - БЕЗОПАСНОСТЬ***

**Айболит:** Дети, вы прошли долгий путь. И хорошо, что  ваше путешествие обошлось без травм.  А может у кого-то из вас есть мозоли, ранки, ссадины, ушибы или  порезы? (ответы детей). А не могли бы вы рассказать мне, какую бы помощь вам оказывали взрослые, если бы они у вас были.

- Если у вас порез или ссадина. Выберите  картинку с медикаментами для оказания помощи при порезе или  ссадине.

(зеленка, йод, вата, бинт, лейкопластырь).

**Айболит:**Ребята, а если под рукой не окажется аптечки с медикаментами? Что вы будете делать? (ответы детей) Нам могут помочь лекарственные травы. Кто может мне назвать лекарственные растения и рассказать, в каких случаях мы можем их использовать.

**Дети:**Подорожник если появился мозоль или рана на коленке, ромашку при кашле и ангине.

**Айболит:**Вами я, друзья, довольна! Вы здоровы, веселы.

**Воспитатель:**Посмотрите, ребята, у нас**открылся шестой лучик здоровья.**Как он называется?

**Дети:**безопасное поведение дома и на улице.

**6 ЛУЧИК - БЕЗОПАСНОСТЬ**

**Начинает звучать музыка «Колыбельная»**

**7. Воспитатель:**Ой, ребята, что это за музыка?

**Дети:**колыбельная.

**Воспитатель:**А когда она звучит?

**Дети:**перед сном.

**Воспитатель:**Посмотрите внимательно, у нас остался последний лучик и как вы думаете он называется?

**Дети:**здоровый сон.

**Воспитатель:**Да, без сна человек не может быть здоровым. Ведь во время сна мы отдыхаем и набираемся сил. Вот почему мы просыпаемся бодрыми и веселыми.

**7 ЛУЧИК - ЗДОРОВЫЙ СОН**

**Воспитатель:**Мы с вами собрали лучики здоровья…

*Дети садятся на стулья.*  
**Айболит.**Ну, что ребята, вам понравилось путешествие на паровозике?  
**Ведущий**. Очень понравилось. Мы время зря не теряли: мы делали зарядку, рассказали Зайке про предметы личной гигиены и даже поиграли.  
**Айболит.** Я очень рад!  
Каждый твердо должен знать:  
Здоровье надо сохранять.  
Нужно правильно питаться,  
Нужно спортом заниматься,  
Руки мыть перед едой,  
Зубы чистить, закаляться  
И всегда дружить с водой.  
И тогда все люди в мире  
Долго - долго будут жить.  
И запомним, что здоровье  
В магазине не купить!  
А яблоки в магазине купить можно.  
  
*Айболит выносит корзину с яблоками.*  
Я дарю вам эти витамины. Кто кушает витамины, тот тоже будет здоровым!  
**Ведущий.** Спасибо за яблоки, мы обязательно угостимся с ребятами в группе!  
**Айболит.** Не забудьте помыть руки! До свидания!  
**Все.** До свидания!

**Приложение**















