

**Отчет __МБДОУ "Детский сад "Ягодка"
о работе по инновационной площадке**

Разработка и апробация модели преемственности дошкольного и начального общего образования в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (2015 - 2019)

1. Состав и функции инновационной группы педагогов (перечислить, с указанием должности и в динамике работы: 2015/2016, 2016/2017, 2017/2018, 2018/2019 г.г.)

| Годы работы | Количество педагогов (воспитателей) в проекте | Количество воспитанников в проекте |
|-------------|---|------------------------------------|
| 2015/2016 | 2 | 22 |
| 2016/2017 | 4 | 33 |
| 2017/2018 | 4 | 35 |
| 2018/2019 | 4 | 36 |

2. Участие в подготовке дидактического портфеля (вид , объем, авторы, участвующие в подготовке).

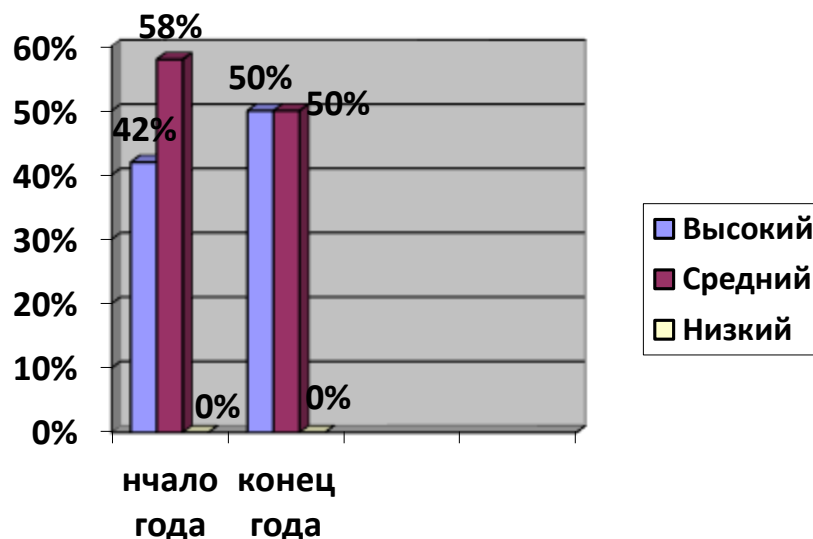
| | | |
|---|--|----------------------------------|
| Конспект непосредственной образовательной деятельности в разновозрастной старшей группе | «Где прячется здоровье». | Голова Т.И. Приказчикова О.А. |
| Конспект | "Солнце воздух и вода" – Наши верные друзья" | Толстова Т.И. |
| Викторина для детей старшего дошкольного | "Мой организм и здоровье" | Приказчикова О.А. |

3. Участие в апробации мониторинговых процедур (объем проведенных исследований и их результаты)

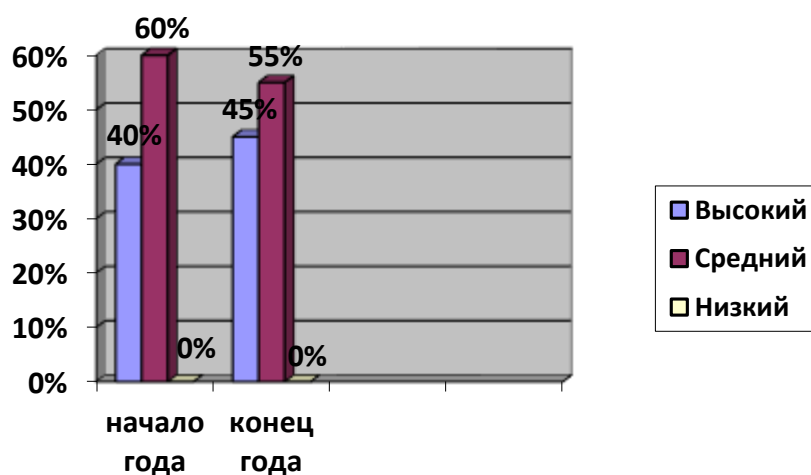
- Оценка коммуникативных навыков (И.М. Новикова)
- Анкетирование родителей

Оценка уровня представлений дошкольников о ЗОЖ

Уровень когнитивного компонента представлений дошкольников о ЗОЖ



Уровень поведенческого компонента представлений дошкольников о ЗОЖ



По результатам проведённой работы можно сделать следующие выводы:

- У детей появился познавательный интерес к выполнению физических упражнений.
- У них сформировалось понятие следить за своей осанкой при всех видах деятельности.
- У детей расширились знания о пользе двигательной активности для укрепления здоровья.

Родители наших воспитанников тоже не остались в стороне от нашей работы. Для них были подготовлены: Фотогазета «Я расту», папка передвижка «Здоровый ребёнок», консультация «Растим детей здоровыми». Просветительскую работу с родителями мы также ведем в газете нашего ДОУ «Почемучка». Темы были подробно отражены нами на родительском собрании «Красивая осанка ребенка – залог вашего успеха». На нём познакомили родителей воспитанников с основными факторами, способствующими

совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению и сохранению осанки дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада, повышению жизненного тонуса, гармоничному развитию детей. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за здоровье своих детей. В конце года с родителями проводилось итоговое анкетирование по сохранению здоровья детей. Данные анкетирования родителей показывают, что вопросам укрепления, сохранения здоровья и приобщению детей к здоровому образу жизни в семьях не уделяется должного внимания или вообще не имеет место в приоритете ценностей семей. На ряду с этим анкетирование показало, что родители заинтересованы, чтобы их дети получали знания о здоровье в детском саду.

В дальнейшем мы будем продолжать оздоровительную работу с детьми, закреплять у детей умения использовать полученные знания в повседневной жизни.

4. Участие (выступления) в семинарах, конференциях, круглых столах и др.

| | | |
|--|---|-------------------|
| Районное методическое объединение воспитателей групп старшего возраста | "Использование Здоровьесберегающих технологий в работе ДОУ из опыта работы МБДОУ "Детский сад "Ягодка" | Толстова Т.И. |
| РМО воспитателей групп старшего дошкольного возраста | "Здоровьесберегающие технологии в развитии речевых навыков детей дошкольного возраста" | Приказчикова О.А. |
| Родительское собрание | "Как я понимаю ЗОЖ" | Приказчикова О.А. |
| Родительское собрание | "Здоровьесбережение в детском саду и дома. Растим детей здоровыми" | Кочергина Н.А. |
| Круглый стол | "Развитие двигательной активности детей в режиме дня ДОУ" | Кочергина Н.А. |

5. Конкурсная деятельность.

| | | | |
|---|---------------------------------|-----------------------------|-------------|
| Конкурс социальных и культурных проектов ПАО "Лукойл" в номинации "Здоровье и спорт" | победа | Завеующий Ладина Ю.В. | 2016 |
| Муниципальный этап общероссийского конкурса "Искусство на тарелке" в рамках реализации фед. Программы "Разговор о правильном питании" | Призер III место Шевцова Яна | Воспитатель Жбанова Н.В. | 2017 год |
| Муниципальный этап общероссийского конкурса | Призер 3 место | Воспитатель Кочергина | 2017 |

| | | | |
|--|-------------|----------------|------|
| "Искусство на тарелке" в рамках реализации фед. Программы "Разговор о правильном питании" | Шохов Денис | Н.А. | |
| Муниципальный этап общероссийского конкурса семейной фотографии "Щи да каша – и не только" | победитель | Ладина Варвара | 2017 |

6. Печатные издания.

| Год | Название конференции, семинара или др. мероприятия с указанием статуса (международный, всероссийский, региональный, городской и пр.) | Форма участия (докладчик, ведущий круглого стола, секции и т.д.) | Документ, подтверждающий участие: диплом, свидетельство, сертификат) |
|-----------|--|--|--|
| 2018 | Публикация на всероссийском образовательном портале "Дошколёнок. РУ" Где прячется здоровье" | Публикация пед. Опыта Толстова Т.И. | Свидетельство о публикации "Э 07876 от 02.12.2018г |
| 2018 | Публикация на международном методическом образовательном портале ММAM.RU Проект "Азбука здоровья" | Свидетельство о распространении пед. Опыта Толстовой Т.И. | Свидетельство о подтверждении активной работы воспитателя Толстовой Т.И. |
| 2019 | Публикация на международном методическом образовательном портале "Педагог" "Сохранение и укрепление здоровья детей" | Публикация пед. Опыта Толстовой Т.И | Свидетельство о публикации № 11631 от 21.02.2019г |
| 2019 | Обобщение опыта работы в группе детей старшего дошкольного возраста по теме: "Зачем я дышу и как я дышу, узнаю об этом и всем расскажу" на международном методическом образовательном портале ММAM.RU | Публикация пед. Опыта | Обобщение опыта работы. |
| 16.02.18г | Публикация в Районной газете "Знамя" - "Сохранение и укрепление здоровья детей" | | Опыт работы. Воспитатель Приказчикова О.А. |
| 16.02.18г | Публикация в Районной газете "Знамя" спортивный праздник "Смех, шум, веселье" | | Опыт работы. Воспитатель Толстова Т.И. |

7. Трансляция опыта работы (в рамках) курсов кафедры:

| | | |
|---|--|-------------------|
| Открытое занятие "Где прячется здоровье" для воспитателей дошкольных образовательных организаций на заседании РМО | "Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста с применением здоровьесберегающих технологий . | Толстова Т.И. |
| Открытое занятие | "Я дышу" | Приказчикова О.А. |
| | | |
| | | |

Приложение



СВИДЕТЕЛЬСТВО о распространении педагогического опыта

Толстова
Татьяна Ивановна

Воспитатель

МБДОУ "Детский сад "Ягодка"

р.п. Большое Мурашкино, Нижегородская область.

Свидетельство выдано в подтверждение активной работы
по распространению и обобщению педагогического опыта
на образовательном портале

МААМ.ru

<http://www.maam.ru/detskijasad/scenarii-prazdnika-vsyo-nachinaetsja-s-mamy.html>

6 декабря 2018 в 18:55

МААМ.RU

Международный образовательный портал
Свидетельство о регистрации СМИ:
ЭЛ № ФС 77 - 57008
ISSN 2587-9545



Администратор
проекта maam.ru
Вовченко Е.А.

1010122-149-150



мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

Свидетельство

MUF1094527

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

Толстова Татьяна Ивановна

Воспитатель

МБДОУ "Детский сад "Ягодка"

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Статья о занятии в старше-подготовительной группе по
здоровьесбережению «Где прячется здоровье»."

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/statia-o-zaniatii-v-starshe-podgotovitelnoi-gruppe.html>

20.02.2019

Руководитель проекта
Тарасов Д. А.





мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

СВИДЕТЕЛЬСТВО

MUF1094465

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

Толстова Татьяна Ивановна

Воспитатель
МБДОУ "Детский сад "Ягодка"

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Семейный спортивный праздник «Веселые старты»."

Руководитель проекта
Тарасов Д. А.



20.02.2019

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ

<http://multiurok.ru/files/semeinyi-sportivnyi-prazdnik-veselye-starty.html>





СЕРТИФИКАТ

Участника областного семинара

**"РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ МОДЕЛИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ
ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В
ОБЛАСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И
БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ"**

выдан

Толстой Татьяне Ивановне



Проректор по научной,
исследовательской
и проектной деятельности
ГБОУ ДПО НИРО

 С.А. Максимова

12.04.2018



мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

Свидетельство

MUF1094548

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

Толстова Татьяна Ивановна

Воспитатель

МБДОУ "Детский сад "Ягодка"

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ
"Проект "Азбука здоровья""

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/proekt-azbuka-zdorovia-3.html>

20.02.2019

Руководитель проекта
Тарасов Д. А.



Конспект непосредственной образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста

Тема: «Солнце, воздух и вода – Наши верные друзья»

Подготовила воспитатель
Толстова Т.И.

Цель: познакомить детей с такими природными факторами как солнце, воздух и вода и их влиянием на здоровье и жизнь человека

Основная Образовательная область: познавательное развитие

Интегрированные образовательные области: Социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Задачи:

Образовательные задачи: продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми

Развивающие: пояснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода; побуждать детей отвечать на вопросы, активизировать речь.

Воспитательные: воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Здоровьесберегающие технологии: релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.

Предварительная работа: беседы: «Что такое здоровье?», «Помощники здоровья», рассматривание иллюстраций, картинок «Советы о здоровье», разучивание пословиц и поговорок о здоровье, самомассаж, дыхательное упражнение, пальчиковую гимнастика.

Ход занятия

(Дети сидят на стульчиках полукругом.)

Воспитатель читает стихотворение.

Стихотворение о здоровье

Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму — подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке —

Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

Воспитатель: Ребята, скажите о чём это стихотворение?

Ответы детей: О здоровье, о том, что помогает поддерживать наше здоровье.

Воспитатель: Как вы думаете, а что еще же нужно делать, чтобы сохранять и укреплять своё здоровье?

Ответы детей. Делать зарядку, кушать витамины, чаще умываться, следить за чистотой.

Воспитатель: Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!

Воспитатель: Молодцы! Вы всё правильно сказали. Здоровье — это наше богатство, его нужно беречь, заботиться о нём и укреплять. Оно очень важно для человека, его жизни. Об этом знают все. Знают и знали раньше. И немало пословиц и поговорок сложили о здоровье.

Воспитатель: Ребята, а какие вы знаете поговорки и пословицы?

Дети:

- **Максим Калита:** Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

- **Яна Тузина:** Где здоровье, там и красота.

Андрей Попов: Двигайся больше — проживешь дольше.

- **Гера Николаев:** Движение - это жизнь.

Воспитатель: Молодцы, умницы.

Давайте поиграем с вами в игру «Доскажи пословицу».

Проводится игра «Доскажи пословицу»

Здоровье в порядке — (спасибо зарядке)

Чистота — (залог здоровья)

Здоровье — дороже (золота)

Курить — (здоровью вредить)

Чеснок да лук - (от семи недуг)

Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

Воспитатель: А такая поговорка, вам знакома? – «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!».

(показ слайда с изображением Солнца).

Воспитатель: Скажите, что изображено на картинке? Что дает нам солнце?

Ответы детей. солнце даёт свет и тепло. витамин «Д»,

Воспитатель: Правильно ребята, солнце даёт свет и тепло. Солнце полезно для нашего здоровья. Для детей полезно загорать, потому, что солнышко посылает в своих лучах нам витамин «Д», который делает наши руки и ноги крепкими и сильными. В сильную жару обязательно необходимо носить головной убор и долго не загорать на солнце.

Воспитатель: Как вы думаете, что такое солнечные ванны?

Ответы детей. это загар от солнышка.

Воспитатель: Солнечные ванны – это и прекрасное закаливание, которое дарит нам сама матушка природа. Но нужно соблюдать определённые правила, чтобы не навредить себе. Вначале на солнце проводят 5-10 минут, причём голову обязательно нужно прикрыть панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце.

Воспитатель: Запомните, ребята важные правила при загаре:

1. Находитесь на солнце только в головных уборах (Косынки, панамки, кепки).
2. Чтобы сократить вредное воздействие солнца, употребляйте в пищу такие продукты: морковь, картофель, абрикосы.
3. Пейте больше жидкости.
4. После солнечных ванн обязательно искупайтесь.
5. Загорайте в присутствии взрослых.

Стихотворение о солнце

(дети выполняют релаксационные упражнения согласно тексту).

Солнце спит и небо спит,

(ладони к левой щеке, к правой щеке)

Даже ветер не шумит.

(качаем поднятыми вверх руками)

Рано утром солнце встало,

(подняли руки вверх, потянулись)

Все лучи свои послало.

(качаем поднятыми вверх руками)

Вдруг повеял ветерок,

(помахали руками вверх-вниз)

Небо тучей заволок.

(закрыли руками лицо)

И деревья раскачал.

(качание туловища влево - вправо)

Дождь по крышам застучал,

(прыжки на месте)

Барабанит дождь по крышам

(хлопки в ладоши)

Солнце клонится все ниже.

(наклоны вперед)

Вот и спряталось за тучи,

(приседаем)

Ни один не виден лучик.

(встали, спрятали руки за спину)

(показ слайда с изображением неба, воздуха)

Воспитатель: Как вы думаете, чем полезны воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе?

Ответы детей. Повышают настроение, Улучшают здоровье. Улучшают сон, Улучшают работу мозга

Воспитатель: Когда мы дышим свежим воздухом, в лёгких происходит активная циркуляция воздуха и газообмен. Вдыхая кислород полной грудью, учащается наше дыхание, наше сердце начинает биться чаще, и кровеносная система начинает функционировать так, как ей это положено. Отчего мы чувствуем бодрость и лёгкость в теле. Кроме того, прогулки на свежем воздухе помогают нам закаливаться и потом не болеть.

Но, конечно же, воздух, которым мы дышим, должен быть чистым.

Как вы думаете, что может быть, если мы будем дышать грязным воздухом?

Ответы детей. Будем часто болеть.

Воспитатель: Всё верно, грязный воздух может засорить наш организм, вызвать аллергию и даже отравить.

Стихотворение о воздухе

Он – прозрачный невидимка,

Легкий и бесцветный газ.

Невесомою косынкой

Он окутывает нас.

Он в лесу – густой, душистый,

Пахнет свежестью смолистой,

Пахнет дубом и сосной.

Летом он бывает тёплым,

Веет холодом зимой,

Когда иней красит стекла

И лежит на них каймой,

Мы о нём не говорим.

Просто мы его вдыхаем –

Он ведь нам необходим!

Воспитатель: А теперь давайте поговорим о воде.

(Показ слайда с изображением воды, реки, моря, водопада).

Воспитатель: Скажите, для чего нам нужна вода?

Ответы детей. Что бы пить, приготавливать пищу, чтобы умываться.

Воспитатель: правильно, воду мы пьём и используем в приготовлении пищи, и она, так же как и воздух, должна быть чистой. Ведь в нашем организме

большое количество жидкости, и, если она будет грязной, организм будет болеть или просто не сможет жить.

Ещё вода помогает поддерживать нам чистоту: мы моем руки, умываемся, принимаем душ (смываем с себя грязь, вредных микробов). Мы убираем своё жилище, моем полы, посуду, вытираем пыль, листочки комнатных растений - всё это делает наш дом и нас чистыми и здоровыми.

Воспитатель: А кто из вас любит купаться в реке, море, озере?

Ответы детей.

Воспитатель: Купание – это огромное удовольствие и хороший способ закаливания.

Запомните, ребята важные правила купания:

1. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
2. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.
3. Не ныряйте в незнакомом месте.
4. Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!
5. Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приёма пищи можно искупаться.
6. Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете себя распаренным. Медленно походите по берегу. Сделайте лёгкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку. Пойдите в воде, походите. После этого начинайте купание.

Воспитатель: Скажите, ребята, что нового вы узнали о солнце, воздухе и воде?

Ответы детей. Они нам помогают быть здоровыми.

Воспитатель: правильно и солнце, и воздух, и вода помогают нам быть здоровыми, сильными, закалёнными бодрыми и весёлыми. Именно поэтому так и говорят: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!»

Солнце, воздух и вода —

Наши верные друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть!

Конспект
Непосредственной образовательной деятельности в
разновозрастной старшей группе
«Где прячется здоровье»

Подготовила воспитатель
Толстова Т.И.

Цели: формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья; закрепить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия; развивать познавательный интерес и речь; воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

ЗАДАЧИ:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, дыхательной гимнастики, настроения.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе

Методы: Орг момент, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координаций движений и речи, дидактическая игра, пальчиковая гимнастика.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

- Добрый день! Здравствуйте!

Воспитатель: Ребята, а сейчас давайте встанем в круг и возьмем за руки друг друга.

Мы стали рука в руке,

Вместе мы большая сила (поднимают руки вверх). Молодцы. Давайте настроимся на рабочий лад и покажем нашим гостям какие мы дружные. Молодцы, проходим на свои места. Сели, успокоились.

Воспитатель: А знаете, ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит, что мы пожелали друг другу здоровья.

Воспитатель: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? *(ответы детей) (это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)*

Воспитатель: Ребята посмотрите на мольберт. Что вы видите?

Дети: Солнышко

Воспитатель: Да, ребята, солнышко. Только оно какое-то грустное, что то у него не хватает.

Дети: Лучиков.

Воспитатель: да ребята лучей.

Воспитатель: Давайте поможем нашему солнышку вернуть лучики.

Дети: Давайте.

Воспитатель: Что бы вернуть лучики, нам нужно вспомнить составляющие нашего здоровья.

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье похоже на солнышко, у которого много лучиков.

Первый лучик - это физкультура (**модель солнца, к нему прикрепляется лучик с изображением физических упражнений**)

Слайд "Картинка физических упражнений"

Что такое физкультура?

Дети: это когда мы занимаемся спортом, делаем зарядку.

Воспитатель: Ребята, а какую пользу приносит физкультура для нашего организма?

Ответы детей: (*укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое и хорошее настроение.*)

Воспитатель: А вы сами занимаетесь физкультурой? Где и когда? **Ответы детей:** (на зарядке, физкультминутках, физкультурных занятиях, играя в подвижные игры).

Воспитатель: Молодцы.

Воспитатель: Когда мы делаем зарядку, занимаемся физкультурой - мы растем сильными и крепкими. Есть такая пословица: «Чтобы больными не лежать, надо спорт уважать!»

- **Воспитатель:** А какие пословице о спорте вы знаете?

Ответы детей:

- **Максим Калита:** Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

- **Яна Тузина:** Где здоровье, там и красота.

Андрей Попов: Двигайся больше – проживешь дольше.

- **Габриель Привалова:** Солнце, воздух и вода наши верные друзья.

- **Гера Николаев:** Движение - это жизнь.

Воспитатель: Молодцы, умницы.

Воспитатель: А сейчас я покажу вам фокус, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья. Посмотрите на этот пакет, внутри него есть что-то? (нет)

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка в пакет заходи(поймать пакетом воздух)

Слайд "Картинка воздуха в пакетике"

- Что за невидимка сидит в пакете? (это воздух) Правильно ребята!

- **Воспитатель:** Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте проверим, так ли это? Мне для участия в эксперименте понадобится 3 помощника. Сейчас подойдите к столу и смотрите на меня. Я набираю в себя воздух и тихонько выдыхаю его в трубочку, которая находится в стакане с водой. Посмотрели. А теперь возьмите трубочки, опустите в стакан с водой и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (потому, что в наше организме есть воздух)

Воспитатель: Молодцы. Спасибо за помощь. А теперь садитесь на свои места. А сейчас еще один эксперимент постарайтесь глубоко вздохнуть и выдохнуть закрыть рот и нос ладошками и постарайтесь не дышать. Что вы почувствовали?

Дети: нам стало тяжело без воздуха.

Воспитатель: А почему стало тяжело, потому что наш организм не может жить без воздуха.

Воспитатель: Ребята вы устали. Давайте немножко отдохнем.

Воспитатель: А теперь всем детям встать! (имитация движений под речевку)

Руки медленно поднять.

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко,

И отправились в дорожку.

Две руки хлопают, (хлопки в ладоши)

Две ноги топают, (ритмичное топание ногами)

Два локотка вращаются, (руки к плечам, вращательные движения локтями)

Два глаза закрываются, (руки вниз, глаза закрыть)

Ручками захлопали -

Хлоп, хлоп, хлоп,

Хлоп, хлоп, хлоп.

Ножками затопали -

Топ, топ, топ, Топ, топ, топ.

Головку опускаем (наклон головы вперед)

И спинку выпрямляем (выпрямиться, руки в стороны)

- МОЛОДЦЫ!

Воспитатель: Так как называется второй лучик здоровья?(Прикрепляю второй лучик к солнцу)

Дети: Воздух

- Воспитатель: Правильно – воздух.

Слайд "Каринка часов"

Воспитатель: Дети, что это? (Показываю модель часов)

Дети: Часы

Воспитатель: А как вы думаете, зачем нам нужны часы? (*ответы детей: чтобы знать когда идти в садик. На работу*)

- Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы соблюдать режим дня.

- Воспитатель: Дети, как вы думаете, что такое режим? (*ответы детей*)

Воспитатель: А У нас в саду есть режим дня?

Дети: Да

Воспитатель: С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения этого режима дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье.

Воспитатель: А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется **«Поставь по порядку»**. Для игры мне опять нужны 4 помощника. Сейчас я вам предлагаю подойти к столу где лежат картинки на которых изображены режимные моменты, вам нужно взять их и встать по порядку. День у нас с чего начинается?

Дети называют части суток.

Воспитатель: **Раз два три встали по порядку.** Картинки нам показывайте ребята.

(дети выходят с картинками, на которых изображены режимные моменты.

Воспитатель: **Правильно они встали?:** (задать вопрос: Что у тебя на картинке?) Какая часть суток суток?

Воспитатель: Молодцы, проходите на свои места.

Воспитатель: **Что такое режим дня мы с вами выяснили.**

Так как будет называться третий лучик здоровья?

Дети: режим дня.

Правильно. Молодцы

Слайд "Картинка правильное питание"

- Воспитатель Чтобы здоровым оставаться нужно правильно питаться.

В магазинах продают много разных продуктов. Если вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Я предлагаю

вам игру " Полезные и неполезные продукты. Молодцы и с этим заданием вы справились.

. Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

Воспитатель: Какие мы с вами знаем витамины?

Слайд: Картинка витамины.

Дети: А, В, С, Д.

Воспитатель: А про витамин А нам расскажет Олеся Батракова.

Витамин А -

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Воспитатель: А про витамин В нам расскажет Дима Фёклин

Витами В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам

Воспитатель: А про витамин С нам расскажет Юля Угарова

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Но, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: А про витамин Д нам расскажет Серёжа Бизяев

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней - лучше жить!

Воспитатель: спасибо ребята.

Так как будет, называется четвертый лучик здоровья?

Дети: Правильное питание.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, у нас остался один лучик, хотите узнать, как называется последний лучик?

Дети: Да

Воспитатель: Посмотрите на картинку на доске.

Слайд "Картинка мойдодыра"

Воспитатель: Вы слышали такое выражение "Чистота – залог здоровья"

Дети: да

Воспитатель: Что это значит?

Дети: это значит что нужно часто мыть руки чтобы микробы не попали в наш организм, чистить зубы надо мыть посуду, убираться в помещении.

Воспитатель: да ребята если мы не будем мыть руки то микробы попадут в наш организм и мы заболеем.

Воспитатель: **Ребята так называется последний лучик?**

Дети: Чистота.

Воспитатель: **правильно.**

- **Воспитатель:** И каждый из вас должен обязательно следить за чистотой.

Воспитатель: Вот мы и собрали все лучики. Давайте вспомним, как же называются лучики здоровья (ответы детей: Физкультура, воздух, режим дня, правильное питание, чистота.

Слайд "Картинка улыбающегося солнышка"

Воспитатель: Посмотрите, солнышко радуется за вас, потому что вы знаете все правила, чтобы быть здоровыми.

Ребята, вам понравилось занятие?

Дети: Да

Воспитатель: А чем вам понравилось?

Ответы детей.

- И мне понравилось как вы сегодня работали, молодцы!

Воспитатель: а сейчас ребята давайте скажем спасибо гостям за то что они к нам пришли. А сейчас пойдёмте мыть руки, а Татьяна Михайловна нам приготовит витамин. И мы его съедим.

Всем спасибо!

