

## Проект ЗОЖ

В группе общеобразовательной направленности  
«Золушка»

Тема: «Береги здоровье смолоду!»



Воспитатель:  
Черненко К.С.

2025 год

### **Актуальность проекта:**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Проблема, значимая для детей, на решение которой направлен проект.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка

### **Гипотеза проекта:**

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

**Цель проекта:** создать условия для формирования у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

### **Задачи проекта:**

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
2. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
3. Развивать у детей желание заниматься спортом.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
5. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Участники проекта:**

Дети 5-6 лет, родители, воспитатели.

**Тип проекта:** групповой

**Вид проекта:** познавательный - творческий.

**Срок реализации:** краткосрочный (с 29.11.2025 - 10.12.2025)

**Информационные:** методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

**Этапы проекта:****1. Подготовительный.**

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

**2. Основной.**

1. Составление конспектов НОД, мероприятий с детьми 4 - 7 лет по теме проекта в работе с детьми.
2. Составление картотеки упражнений и игр для профилактики и коррекции нарушения осанки, комплексов утренней и бодрящей гимнастики
3. Изготовление нестандартного оборудования: цветные косички, разные дорожки, мешочки с наполнителем, колпачки
4. Подбор музыкального сопровождения

**3. Заключительный.**

1. Спортивный развлечение по ЗОЖ «Путешествие в страну Здоровья»
2. Спортивный праздник «Правильная осанка- залог здоровья»
3. Оформление газеты «Мы за здоровый образ жизни».
4. Подведение итогов

### **Работа с родителями:**

- Фотографии сюжетов на тему «ЗОЖ дома»;
- Сбор фотоматериалов участия детей в спортивных секциях;
- Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье»;
- Оформление газеты «Мы за здоровый образ жизни».

### **Этапы проекта:**

#### **1. Подготовительный.**

1. Анкетирование детей и родителей (Приложение №1 и 2)
2. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной теме
3. Подбор художественных произведений по теме.
4. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
5. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

#### **2. Практический**

1. НОД, беседы, спортивные развлечения с детьми по ЗОЖ;
2. Проигрывание различных ситуаций «Как защититься от микробов?», «Вредное - полезное» ...
3. Игровая, трудовая, изобразительная деятельность детей;
4. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта», «Как я провожу выходной день»;
5. Подвижные игры и эстафеты на участке;
6. Загадки про спорт и здоровый образ жизни;
7. Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Девочка чумазая», «Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа», К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», С. Михалков «Про девочку которая плохо кушала» и тд.;
8. Подбор консультаций, памяток, рекомендаций для родителей «Здоровый образ жизни семьи».

#### **3. Заключительный.**

1. Спортивный праздник «Правильная осанка- залог здоровья»;

2. Спортивный развлечение по ЗОЖ «Путешествие в страну Здоровья»;
3. Выставка рисунков «Движение- это жизнь»;
3. Газета «Мы за здоровый образ жизни».

### **Предварительный результат:**

- Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей;
- Главным результатом будет то, что родители серьезно задумаются о правильном питании детей и здоровом образе жизни. Больше времени будут проводить на свежем воздухе, а не у экранов телевизора или компьютера.

### **Тематический план «Неделя здоровья»**

День недели	Цель	Мероприятия
<b>Понедельник</b> <b>29.11.2025</b> «С физкультурой дружить – здоровым быть!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.</li> <li>• Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.</li> <li>• Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа с детьми «Что такое здоровье»</li> <li>• Загадки и пословицы о спорте.</li> <li>• Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Зимние виды спорта», «Азбука здоровья»</li> <li>• Эстафеты «Кто быстрее», Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»</li> <li>• Гимнастика для глаз.</li> </ul>
<b>Вторник 30.11.2025</b> «Витамины на столе»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания.</li> <li>• Дать детям знания о пользе продуктов питания.</li> <li>• Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Полезная пища».</li> <li>• Д/и «Приготовим кашу» «Полезно и вредно» «Составь меню» «Поварята»</li> <li>• Игра «Правильно сервируем стол»,</li> <li>• П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ»</li> <li>• Чтение стих-я «О пользе витаминов».</li> <li>• Загадки об овощах и фруктах.</li> <li>• Изготовление коллажа «Витамины на столе»</li> </ul>

<p><u>Среда 01.12.2025</u> «Режим дня»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Формировать у детей навыки здорового образа жизни, связанные с режимом дня; умение выполнять действия, соответствующие режиму дня (зарядка, гигиенические процедуры, прогулка).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Беседа «Режим дня»</li> <li>Дидактическая игра «Части суток»</li> <li>Ширма для родителей «Мы за здоровый образ жизни»</li> <li>Анкетирование родителей «Растём здоровыми»</li> </ul>
<p><u>Четверг 02.12.2025</u> «Гигиена- залог здоровья».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы.</li> <li>Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумазая».</li> <li>Д/и «Оденем куклу на прогулку».</li> <li>Народные п/и «Мы веселые ребята», «Гори – гори ясно».</li> </ul>
<p><u>Пятница 03.12.2025</u> «Мы за здоровый образ жизни!»</p>	<p>Создать условия для формирования представлений детей о здоровом образе жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Спортивное развлечение «Путешествие в страну здоровья»</li> <li>Предложить буклеты «Если хочешь быть здоров!»</li> </ul>

День недели	Цель	Мероприятия
<p><u>Понедельник</u> <u>06.12.2025</u> «Что такое здоровье?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.</li> <li>Развивать знания об основах здорового образа жизни и приобщать детей к физической культуре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Составление описательных рассказов «Как я провел выходные дни» Беседа «Зачем людям спорт?»</li> <li>Беседа «Зачем людям спорт?»</li> <li>Предложить нарисовать «Любимый вид спорта»</li> </ul>
<p><u>Вторник 07.12.2025</u> «Правильная осанка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уточнить и закрепить знания детей о соблюдении правильной осанки;</li> <li>Помочь осознать детям, что правильная осанка это – здоровье;</li> <li>Дать детям практические навыки самоконтроля за своей осанкой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Утренняя гимнастика</li> <li>Бодрящая гимнастика после сна;</li> <li>Упражнения для профилактики и коррекции нарушения правильной осанки;</li> <li>Беседа «Соблюдение правильной осанки»;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напомнить родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультминутки;</li> <li>• Спортивные игры на улице;</li> <li>• . Самостоятельная двигательная деятельность «Дарц», «Кольцеброс», «Кегли», «Воротца для подлезания».</li> </ul>
<p><u>Среда 08.12.2025</u> «Я и мое тело»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с главными органами человеческого организма (глаза, уши, нос, желудок...);</li> <li>• Расширять знания детей об организме человека;</li> <li>• Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закаливание, правильное питание;</li> <li>• Вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Я и мое тело»;</li> <li>• Рассматривание альбома «Изучаем части тела»;</li> <li>• Загадывание загадок про части тела;</li> <li>• Дыхательная гимнастика (см.комплекс);</li> <li>• С/р игра «Больница», «Скорая помощь»</li> <li>• Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»</li> <li>• Кинезиологические упражнения с детьми (см.комплекс)</li> </ul>
<p><u>Четверг 09.12.2025</u> «Компьютер – да или нет?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать умения видеть положительные и негативные стороны в работе с компьютером;</li> <li>• Способствовать становлению интереса детей к правильному использованию компьютера;</li> <li>• Обратить внимание родителей на увлечения своих детей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа-проблема «Зачем нужен компьютер, телевизор, телефон?»</li> <li>• Дидактическая игра «Шестой лишний»</li> <li>• Проблемное обсуждение «Можно ли обойтись без гаджетов?»</li> <li>• Речевая игра «Для чего предмет?»</li> <li>• С/р игра «Современная семья»</li> <li>• Консультация для родителей «Влияние компьютера на здоровье вашего ребенка» на сайте группы</li> </ul>
<p><u>Пятница 10.12.2025</u> Спортивный праздник «Красивая осанка- залог здоровья»</p>	Создать условия для формирования представлений детей о здоровом образе жизни	Спортивный праздник «Красивая осанка- залог здоровья»

## Приложение №1.

### Анкета для родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье»

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»?

\_\_\_\_\_.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да \_\_\_\_\_,

- нет \_\_\_\_\_.

- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата;

- недостаток знаний;

- другие причины (указать) \_\_\_\_\_.

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

-да:

- нет:

- иногда.

5. Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;

- нет;

- иногда.

6. Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;

- плохое материальное положение в семье;

- неблагоприятные экологические условия;

- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

- другие причины (указать) \_\_\_\_\_.



7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении \_\_\_\_\_.

## Приложение №2

### Опросник для детей.

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и), каким видом спорта ты(вы) занимались?
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

## Приложение №3

### Беседа «Мое здоровье»

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку?

Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем вы каждый день получаете от медсестры витамины, полощите горло?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

## Приложение №4.

### Беседа «Зачем нужны витамины?»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить  
витамины.

## Приложение 5.

### Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет лопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

## Приложение №6.

### Дидактическая игра «Вредно и полезно»

*Воспитатель:*

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

## КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК О ЗДОРОВЬЕ

В здоровом теле - здоровый дух. Здоровью- цены нет.

Здоровья не купишь.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!

Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Лук от семи недуг.

### Приложение №7.

#### Беседа «Зачем людям спорт?»

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься? плаваю? не умею кататься на коньках? плохо прыгаю?

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

## Приложение №8.

Тема: «Путешествие в страну Здоровья»

**Цель:** Создать условия для формирования представлений детей о здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

- Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения;
- Закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены;
- Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь;
- Способствовать формированию положительных эмоций.
- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни;
- Создать радостное настроение.

**Демонстративный материал:** Картинка овощей и фруктов; полотенце, карандаши, кисточка, носовой платок, зубная щетка, книга, расческа, ключи, зубная паста, игрушки; Презентация: Нож, иголка, ножницы, утюг, таблетки.

### **Ход развлечения:**

**Воспитатель.** Доброе утро.

**Воспитатель.** А чтобы утро было действительно доброе, давайте встанем в круг и пожелаем, друг другу доброго утра, и пусть это пожелание будет тёплым и искренним.

**Воспитатель.** Ребята, а какое настроение у вас сегодня?

**Дети.** Хорошее, бодрое.

**Воспитатель.** Вы все здоровы? А что такое здоровье?

**Дети.** Когда у тебя ничего не болит, когда ты радуешься, и у тебя хорошее настроение.

**Воспитатель.** А как вы себя чувствуете, когда болеете?

**Дети.** Не хочется играть, разговаривать...

**Воспитатель.** Ребята, а в какой бы стране вы хотели бы жить, в стране Болезни или в стране Здоровья?

**Дети.** В стране Здоровья.

**Воспитатель.** Тогда я вам предлагаю отправиться в путешествие по стране Здоровья. Вы согласны?

**Воспитатель.** Молодцы. В страну Здоровья мы отправимся на поезде.

**Воспитатель.** Поезд отправляется! (Звучит музыкальное сопровождение)  
ТАКА-ТАКИ (музыка)

**Воспитатель:** А вот и страна Здоровья.

Появляется доктор Айболит

**Айболит:** Здравствуй, ребята, рад вас видеть!

**Дети:** Здравствуй, доктор Айболит!

**Айболит:** Зачем пожаловали?

**Воспитатель:** Мы хотим, чтобы показал и рассказал нам о своей волшебной стране.

**Айболит:** Ну что ж, с удовольствием!

Нынче к доброй медицине путь спешу я показать!

Чтобы были вы красивы, чтобы были не плаксивы,

Чтоб в руках любое дело - дружно спорилось, горело.

Чтобы громче пелись песни, Жить чтоб было интересней.

Ребята, а вы знаете что такое здоровье? (ответы детей)

**Айболит:** Правильно, ребята! Здоровье – это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, овощи и фрукты. А главное – это подвижный образ жизни. Вы любите играть?

Проводится игра «Если весело живется»

**Дети.** Да.

**Айболит:** А чтобы мы не сбились с пути, давайте мы с вами рассмотрим карту – схему страны Здоровья. (Смотрят карту). В стране здоровья много улиц, которые отмечены цифрами.

**1.Воспитатель.** Вот мы и пришли. **1улица «Витаминкина».**

**Айболит:** Правильно, ребята! Здоровье – это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, овощи и фрукты. Отгадайте загадки:

1. Круглое, румяное,  
Я расту на ветке,  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. **(Яблоко.)**

2. Синий мундир,  
Жёлтая подкладка  
А в середине — сладко. **(Слива.)**

3. Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява,  
Кто любит щи —  
Меня ищи. **(Капуста.)**

4. Как на нашей грядке  
Выросли загадки —  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые,  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.  
**(Помидоры.)**

5. Сидит старый дед,  
Во сто шуб одет.  
Кто его раздевает,  
Тот слёзы проливает.  
**(Лук.)**

6.Апельсину он братишка,  
Но поменьше, фрукт-малышка.  
Тоже делится на дольки,  
Но они поменьше только.

**(Мандарин)**

7. Полюбуйся: что за сказка!  
В грядку спряталась указка.  
Ярко-рыжая плутовка!  
А зовут  
ее. **(Морковка).**

8. Золотой каретой в сказке  
Этот овощ был когда-то.  
Отгадайте без подсказки,  
Как зовется он, ребята.

9. Белый зубчик от простуды  
Пожевать совсем не худо.  
От простудных от болезней  
Нету овоща полезней. **(Чеснок)**

10. Он похож на апельсин,  
С грубой кожей, сочный.  
Недостаток есть один  
– Кислый он уж очень.

**(Лимон)**

**2.Воспитатель:** Молодцы. Отправляемся на другую улицу Давайте найдём на карте цифру 2. Улица «Чистоты».

**Воспитатель:** Здоровье надо укреплять, его всегда оберегать,

заботиться о нём всегда. Болеть не будешь никогда!

**Воспитатель.** Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины. Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

**Воспитатель.** Какие правила гигиены ребята мы соблюдаем дома и в детском саду?

**Дети.** Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы, купаемся, причёсываемся, надеваем чистую одежду.

**Воспитатель:** Ребята, как могут попасть микробы в наш организм?

Ответы детей: через грязные руки, по воздуху при кашле.

**Воспитатель:** Как можно бороться с микробами?

Ответы детей: мыть руки.

**Воспитатель:** Как часто надо мыть руки?

**Поговорка:** «От простой воды и мыла у микробов тает сила»

**Воспитатель:** Ребята, не всеми вещами можно пользоваться всем вместе, есть вещи, которыми человек пользуется один - это личные вещи. Предметы личной гигиены.

Полотенце, карандаши, кисточка. Носовой платок, зубная щетка, книга, расческа. Ключи, зубная паста, игрушки. (показ)

**Воспитатель.** Молодцы. Давайте еще раз назовем, какие предметы нам необходимы для личной гигиены.

(Один ребенок перечисляет все предметы).

А скажите-ка ребята, можно ли давать другим людям свои предметы личной гигиены и почему?

**Дети.** Нельзя (рассуждение детей).

**Воспитатель.** Ребята, какие правила нужно выполнять, чтобы сохранить свое здоровье?

**Дети.** .....не есть и не пить на улице;

.....всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета;

.....есть только мытые овощи и фрукты;



.....когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;

.....есть только из чистой посуды.

**Воспитатель:** Ребята, как можно помочь своему организму стать крепким и здоровым?

**Ответы детей** - заниматься спортом, гулять на свежем воздухе.

**3.Воспитатель.** Молодцы! Продолжим наше путешествие. Давайте найдём на карте цифру 3. Улица «Веселая зарядка»

*Музыкальная игра «Мы пойдем на право, мы пойдем на лево».*

**4.Воспитатель:** Молодцы. Отправляемся на другую улицу. Давайте найдём на карте цифру 4. Наша улица «Внимательная»

**Айболит:** Дети! А что может помешать здоровью? (Использование ИКТ)

**Дети.** Нож, иголка, ножницы, утюг, таблетки. *(На экране по очереди появляются опасные предметы —нож, иголка, ножницы, утюг, таблетки.)*

**Воспитатель:** Ребята мы все с вами знаем правила хранения опасных предметов и правильного обращения с ними. Давайте вспомним правила обращения с ними.

**1 ребёнок:** Все иголки и булавки не разбрасывай по лавкам,

А на место положи и в порядке их держи!

**2 ребёнок:** Электричество не трогай, не включай. Ударит током.

**3 ребёнок:** Не бери ты острый нож, никогда его не трожь!

**4 ребёнок:** Брать таблетки в рот нельзя, это яд, мои друзья!

**5 ребёнок:** Порошок стиральный брать могут лишь отец и мать.

**Воспитатель:** Молодцы. Очень важно соблюдать время спать, гулять, играть. Режим дня вы выполняйте и здоровьем управляйте.

**Дети.** Да.

**5.Воспитатель:** Молодцы. Отправляемся на другую улицу. Давайте найдём на карте цифру 5. Наша последняя улица «Спортивная»

**Воспитатель:** Ребята, как можно помочь своему организму стать крепким и здоровым?

**Ответы детей** - заниматься спортом, гулять на свежем воздухе.

**Воспитатель:** И, конечно, не секрет, быть здоровым много лет  
Физкультура вам поможет, укрепить здоровье сможет.  
Вы подвигайтесь, ребятки, занимаемся зарядкой.

## **ПАНТОМИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА**

— Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь.  
— А теперь вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?  
— Вот скакалки вы берите, через них сейчас скачите!  
— Взяли обручи, и вот крутим бёдрами, народ!  
Энергичнее крутите, обручи не уроните!  
— А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!  
— Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

**Воспитатель:** Здоровье – это зарядка, это розовые щёчки, это когда мы  
сильные, ловкие, смелые и весёлые. **А еще чтобы быть здоровым нужно**  
заниматься спортом, гулять на свежем воздухе. А главное – это подвижные  
игры. Вы любите играть?

### **1. Эстафета «Кто быстрее».**

Добежать до кубика и вернуться обратно, передать эстафету следующему.

### **2. Эстафета «Перенеси мяч».**

В руках у детей по два мяча, обежать ориентир и передать мячи следующему.  
Победившей команде дается буква «Д».

### **3. Эстафета «Обруч»**

Кинуть в обруч мешочек с песком, чья команда больше забросит та и  
победила

**Айболит:** Дети, давайте все вместе поиграем в игру

**«Если весело живётся – делай так»** (Звучит музыка гости, и дети по музыку  
выполняют движения).

**Айболит:**

Ребята, я вижу, что вы знаете очень много о своем здоровье, как его сохранить,  
как стать сильными, крепкими и здоровыми. Ну а теперь нам пора прощаться,  
очень жаль ребята мне с вами расставаться.

**Айболит уходит.**

**Воспитатель.** Молодцы. А теперь нам пора возвращаться в детский сад.

Дети закрываем глаза и говорим волшебные слова: «Раз, два, три обернись – в детском саду окажись»

**Воспитатель.** Молодцы ребята!!! Вот мы и вернулись в детский сад.

Понравилось вам наше путешествие?

**Дети.** (Ответы детей)

**Воспитатель.** Сегодня мы совершили путешествие в Страну здоровья. Что вам больше всего понравилось, запомнилось?

Я уверена, вы все запомните, как важно быть здоровым и что необходимо делать, чтобы сохранить здоровье. И обязательно будете соблюдать правила, которые помогут вам быть здоровыми! Будьте здоровы! Давайте друг другу улыбнемся.