Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Золотой ключик», Детский сад №3

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ

познавательно-развлекательная программа по приобщению детей к здоровому образу жизни для детей старшего дошкольного возраста

Составители: педагог-психолог
Машенкова Т.Н.,
Воспитатель Каст О.М.
.

Городской округ «Город Губаха»

Цель: Формирование потребности в освоении способов сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

Образовательные задачи:

-Закреплять знания детей об основах здорового образа жизни;

-Закреплять знания детей о предметах личной гигиены;

-Продолжатьзнакомить детей с несложными приемамисамооздоровления, массажами, самомассажами;

-Закрепить этапы трудового процесса;

-Продолжать формировать навыки совместной деятельности;

Развивающие задачи:

-Развивать коммуникативные навыки;

-Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, расширять знания детей;

-Развивать логическое мышление, память, творческое воображение;

-Развивать умение координировать движения с речью;

Воспитательные задачи:

-Воспитывать желание заботиться о своем здоровье;

-Воспитывать навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Используемый материал:

Музыкальный центр; фортепиано; мультимедийный проектор; презентация «Витамины»; картинки предметов личной гигиены; свежие ягоды, сахар, вода, посуда и инструменты для приготовления морса; картинки, шаблон для изготовления книги; фартуки, колпаки, полотенца.

Источники информации:

- В.Н. Зимонина «Воспитание ребенка-дошкольника». Москва, издательский центр «Владос», 2003 год

- «Здоровый малыш». Программа оздоровления детей в ДОУ, под редакцией З.И. Бересневой. Москва, издательский центр «Сфера», 2004 год;

- А.С Галанов «Игры, которые лечат», творческий центр «Сфера»;

-интернет ресурсы.

Ведущий. День здоровья любят дети
Городов и деревень!
Пусть же станет в целом свете
Днем здоровья каждый день!
Ведущий. Когда мы «здравствуй» говорим,
То желаем всем здоровья.
И это слово повторим
Мы много раз сегодня.

(МУЗ. ИГРА-ПРИВЕТСТВИЕ «ЗНАКОМКА»)

1.В нашем зале все друзья,
Вы и мы, и ты , и я!
Припев:
Здравствуй, друг, который справа,
Здравствуй, друг, который слева.
Мы - одна семья!

2.В нашем зале все друзья:
Вы и мы, и ты, и я!
Припев:
Руку дай тому, кто слева,
Руку дай тому, справа!
Мы – одна семья!

3.То же, что и в 1 куплете.
Припев:
Улыбнись тому, кто справа,
Улыбнись тому, кто слева.
Мы – одна семья!

(входит клоун Бим, грустный, закутанный)

Бим: У меня печальный вид:
Голова моя болит,
Я чихаю, я охрип…
Ох, наверно, это грипп.

Ведущий. А вот наши дети почти не болеют!

А почему? Биму расскажите поскорее!

Ребенок. Каждый день, по утрам,

Делаем зарядку.

Очень нравится всем нам

Делать по-порядку.

Ребенок. Весело шагать, руки поднимать,

Приседать, бегать, танцевать.

Ребенок. Ты от мыла не беги,

И мочалку полюби.

Чище-ка умойся

И воды не бойся!

Ребенок. Потому что мы, ребята,

Уважаем чистоту!

Ведь стоит она, ребята,

У здоровья на посту!

Ведущий. Оставайся снами клоун Бим,

Многое узнаешь – станешь другим!

Чтоб расти скорее, не болеть

Нужно закаляться,

Есть побольше витаминов,

Чисто умываться!

Ведущий.А теперь вы для порядка,

Отгадайте-ка загадки!! (на каждую отгадку показывается слайд)

- ✓ Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щетка)

- ✓ Целых двадцать пять зубков

  Для кудрей и хохолков,

  И под каждым под зубком

  Лягут волосы рядком.(расческа)

- ✓ Гладко, душисто, моет чисто!

  Нужно чтоб у каждого было

  Душистое…..(мыло).

  После бани помогаю,

- ✓ Промокаю, вытираю.
  Пушистое, махровое,
  Чистое, новое. (полотенце)

- ✓ Чтобы волосы блестели
  И красивый вид имели,
  Чтоб сверкали чистотой,
  Мною их скорей помой. (шампунь)

- ✓ Вы меня намыльте смело,
  Сразу я возьмусь за дело.
  Руки, ноги вам потру,
  Грязь любую ототру! (мочалка)

- ✓ Чтобы чистым быть всегда,
  Людям всем нужна…… (вода).

Бим. Я не умею умываться,
Лень мне даже расчесаться.
Как в руки мыло взять не знаю…
Ведущий. Подумаешь беда какая!
Коль есть желание учиться
Мы тебя научим мыться!

Адаптированная игра «Ровным кругом»

Ровным кругом друг за другом
Будем весело шагать!
Что нам Мыло здесь покажет,
То и будем выполнять! (далее расческа, шампунь, щетка, мочалка, мыло)
Ведущий. Даже шустрые ребята, озорные поросята
Чистенькими быть хотят, умываться всем велят.

Танец-игра с элементами массажа «Мылись в баньке свинки»

Ведущий. Вы запомните, ребята,

Всех важнее чистота.

От хворобы, от болезней

Защищает нас она.

Недаром говорят в народе:

«Чистота – залог здоровья»!

Бим. Научился умываться я,

Мы с чистотой теперь друзья

Вы про спорт мне расскажите,

Что надо делать - покажите.

Ребенок. Кто со спортом дружит смело,

Кто от себя прогонит лень,

Будет сильным и умелым,

И здоровым каждый день.

Дети исполняют под ФНГ «Веселую зарядку»

Ведущий. Чтоб после занятий спортом

Не болели твои мышцы –

Научим делать мы массаж!

Все в жизни пригодится.

Массаж «Был у зайки огород»

Дети встают в пары, один ребенок позади другого

Был у зайки огород,

Ребенок стоящий сзади, приставляет ладони к голове партнера (заячьи ушки)

Ровненьких две грядки.

Первый ребенок разводит руки в стороны, второй их поглаживает от плеча к кисти.

Там зимой играл в снежки,

Второй легко стучит пальцами по разведенным рукам.

Ну а летом в прятки.

Второй ребенок прячет кулачки под ладони партнера.

А весною в огород

Зайка весело идет

Оба ребенка делают пружинки, держась за руки.

Он сначала все вскопает,

Второй ребенок делает вращательные движения кулачками по спине зайки

А потом все разравняет,

Второй ребенок пальчиками-грабельками сверху вниз поравняет.

Семена просеет ловко,

Второй ребенок берет кисти другого и потрясывает их.

И пойдет сажать морковку.

Пружинка.

Ямка – семя, ямка –семя.

Второй ребенок собирает кожу на спине первого в щепотку и ставит в центр точку.

Закопает, разравняет.

Кулачки, «грабельки»

И глядишь на грядках вновь,

Вырастет горох, морковь.

Постепенно поднимает опущенные руки через стороны вверх.

А как осень подойдет,

Урожай свой соберет.

Сверху вниз по спине проводит ребрами ладоней.

Все собрал. И как раз –

Здесь закончился рассказ.

Плотно проводит руками по контуру тела Зайки от макушки до щиколоток.

Бим. Сколько нужно много знать,

Чтоб здоровым сильным стать.

Еще про витамины, дети, расскажите,

Что это такое вы мне объясните!

Ведущий. Много витаминов в овощах и фруктах

И в других полезных продуктах.

Презентация «Витамины»

Вит.А – это витамин роста. Он повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, имеет большое значение для органов зрения. Содержится в сливочном масле, молоке, яйцах, рыбе, моркови, помидорах, укропе, петрушке, салате.

Вит.В – нужен, чтоб дети росли сильными. Когда не хватает этого витамина человек много плачет и плохо спит. Он есть в черном хлебе, бобах, горохе, редисе, луке, капусте.

Вит.С – самый известный витамин. При его недостатке стенки сосудов становятся хрупкими. Он есть в овощах, фруктах, ягодах, зелени.

Вит.Д – повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях. Его много в рыбьем жире, печени рыб и морских животных.

Вот Бим, что мы знаем про витамины.

Бим. Раньше кушал я конфетки, шоколад и пастилу.

А теперь я буду кушать лишь полезную еду.

Теперь будем мы играть –

Витамины собирать!

Эстафета «Кто больше соберет витаминов» принести шарики в ложке

Бим. Какие вы все быстрые да ловкие,

Я устал, пить хочу, дайте газировки!

Ведущий. Газировку вредно пить!

Как ты это мог забыть?

Ой, ребята, как нам быть?

Чем нам Бима напоить?

Дети предлагают свои варианты решения проблемы

Ведущий. Есть у меня ягодки полезные, можно сделать для Бима вкусный и полезный морс. Сможем?

Ведущий. Как мы будем делать морс??? С чего начнем? (модель трудового процесса)

(двое, трое детей идут делать морс)

Бим: (снимает шарф)

Ах, как много я узнал!

Даже здоровее стал.

Как мне это не забыть?

В голове все сохранить?

Ведущий. Давай у деток спросим, может они и в этом помогут тебе?

Дети рассуждают как помочь Биму.

Вед. Много есть картинок у меня, с их помощью мы сможем сделать книжечку-напоминалочку для Бима.

Совместная деятельность «Изготовление книги для Бима»

Дарят ему книгу, дают попробовать морс.

Бим. Чтобы быть здоровым,сильным

Буду кушать витамины.

Чтоб не болеть, не простужаться

Буду закаляться, спортом заниматься.

Я теперь совсем здоров,

Не боюсь я докторов!

Хочу с вами я играть,

Песни петь и танцевать.

Общий танец «Помогатор»

Ведущий. День здоровья любят дети

Деревень и городов.

Пусть же станет в целом свете

Днем здоровья каждый день!

Бим: Приучи себя к порядку,

Пробуй плавать и нырять,

Научись любить зарядку

И отучишься чихать!

Ведущий.Надо с детства закаляться,

Чтоб здоровым быть весь год.

Чтобы к доктору являться,

Если только позовет.