

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №176» общеразвивающей направленности  
(МБДОУ «Детский сад №176»)

**Проект**  
**«Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего  
дошкольного возраста «Радуга здоровья»**

Разработчик:  
Штро Светлана Николаевна  
Должность:  
воспитатель

г. Барнаул  
2022 год

## Аннотация

Данный проект ориентирован на педагогов дошкольных образовательных учреждений, направлен на формирование у дошкольников потребности к здоровому образу жизни в совместной работе с семьей и основывается на физиологических, психолого-педагогических особенностях детей дошкольного возраста.

### ***Пояснительная записка***

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья - не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Природно-климатические условия Сибири в сочетании с экологическим неблагополучием, предъявляют организму человека высокие требования в процессе учебы, труда и отдыха.

Значительное количество детей дошкольного возраста имеет различные функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Одной из важнейших задач дошкольных учреждений является охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение полноценного физического и психического развития. Большинство образовательных учреждений сегодня уже используют здоровьесберегающие технологии, позволяющие сохранить и укрепить здоровье подрастающего поколения. Коллективы ДОО находятся в постоянном поиске новых, эффективных форм работы по оздоровлению детей, применяют как традиционные, так и нетрадиционные методы, и способы оздоровления детей, посещающих детский сад. Работа ведется по нескольким направлениям:

- организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду;
- рациональное и сбалансированное питание;
- организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками, реализация системы закаливания;
- физкультурно-оздоровительная работа, формирование основ здорового образа жизни.
- использование здоровьесберегающих технологий;
- просветительская работа с родителями воспитанников ДОО;

Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала детского сада и непосредственного участия родителей.

Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе о научных основах труда и

отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности, т. е. не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой.

Сохранение здоровья детей и привития навыков ЗОЖ – одна из важнейших задач дошкольного учреждения. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались уже в детском саду. Этого можно добиться с использованием игровых технологий.

В результате проведенных бесед с детьми старшего дошкольного возраста обозначилось проблемное поле:

1. поиск эмоционально привлекательных для детей форм получения информации о здоровом образе жизни;

2. поиск методов и приемов, активизирующих собственную познавательную активность детей.

В результате исследовательской деятельности по проблеме была определена цель работы - разработка программы по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста средствами игры.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей, разработана оздоровительно-развивающая программа "Радуга здоровья".

Значительное место отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, гимнастика на основе упражнений детской хатха-йоги, обучение пониманию своего эмоционального состояния.

Большая роль в работе отводится созданию информационной "Среды здоровья" (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка.

Проведение мероприятий дает возможность выявить проблемы в общении и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии.

Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребенка.

В процессе реализации данного проекта в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у дошкольников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Цель программы:** создание условий формирования здорового образа жизни детей младшего дошкольного возраста

**Задачи:**

- формирование у детей элементарных представлений о человеческом организме;

- развитие у дошкольников мотивационной сферы гигиенического поведения, основ безопасной жизнедеятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- повышение уровня физической активности, создание оптимального баланса психических процессов.

#### ***Условия реализации проекта:***

Оздоровительно-развивающая программа для дошкольников состоит из 5 блоков, включающие 5 мероприятий, которые проводятся в занимательной для детей форме с использованием игровой деятельности, практических упражнений, моделирования ситуаций, чтения художественной литературы, загадок и т.п.

Таким образом, через циклы последовательных мероприятий в каждом направлении, у детей формируются более полные представления, которые закрепляются в различные режимные моменты (приема пищи, одевания на прогулку, принятия гигиенических процедур), а так же через дидактические, сюжетно-ролевые и подвижные игры.

В предлагаемой методической разработке представлен цикл мероприятий, которые помогут расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем, помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков. Данные мероприятия позволят расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

#### ***1 блок. Загадки нашего тела.***

В процессе проведения мероприятий дети получают элементарное представление о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей и др.), кроме того, рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения.

#### **Задачи:**

- расширить представления детей о том, как устроено тело человека, о функциях внешних и внутренних органов (руки, ноги, глаза, уши, сердце, легкие и пр.), о значении скелета (является опорой тела, защищает многие внутренние органы от повреждений);
- развивать у детей интерес к организму человека, желание узнать новое о работе отдельных органов;
- воспитывать бережное отношение к своему организму.

#### ***2 блок. Гигиена, правильное питание, режим дня.***

Особое внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены, знаний о правильном питании, т. к. прием пищи является одним из режимных моментов в детском саду.

#### **Задачи:**

- формировать представление о здоровом образе жизни человека;
- уточнить и расширить представление о режиме дня, питании, культурно-гигиенических навыках, двигательной активности, одежде по

сезону и погоде, о жилище человека: что в нем полезно для здоровья, а что нет;

- воспитывать желание быть здоровым, выполнять простые правила бережного отношения к своему здоровью.

### *3 блок. Здоровье и природа.*

Мероприятия помогают сформировать у детей понимание того, что планета Земля – наш общий дом, в котором живут звери, птицы, рыбы, насекомые, а человек – часть природы, что на жизнь и здоровье человека и животных влияют чистота водоемов, почвы, воздушной среды, развить представления о том, какие действия вредят природе, портят ее, а какие способствуют ее восстановлению.

#### **Задачи:**

- расширить представление детей о жизненно важных потребностях человека в воздухе, воде, тепле и свете;

- дать понятие о том, как влияет окружающая среда на человека;

- воспитывать у детей природоохранное поведение;

- познакомить детей с правилами безопасного поведения в природной среде, рассмотрев различные экстремальные ситуации (жара, ветер, дождь, гроза, град, молния и т.п.)

### *4 блок. Островок безопасности.*

Мероприятия направлены на закрепление знаний основ безопасности собственной жизнедеятельности.

#### **Задачи:**

- сформировать навыки безопасного поведения на улицах города;

- рассказать о поведении в экстремальных ситуациях, привить умения и навыки первой медицинской помощи себе и другим;

- познакомить с номерами экстренной помощи 01, 02, 03, 04.

### *5 блок. В здоровом теле – здоровый дух.*

Данный блок включает в себя мероприятия, акцентирующие внимание на физическом и духовном развитии ребёнка. Совместно с детьми выявляются значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом. Дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Основная цель мероприятий - повышение психоэмоциональной устойчивости с помощью игровой деятельности.

Использование указанных оздоровительных технологий проходит в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго.

#### ***Ожидаемые результаты:***

Владение навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром);

Повышение уровня знаний у детей об организме человека, его функциональных возможностях; о правильном питании, правилах гигиены и т.д. Развитие физических качеств (скорости, силы, выносливости, гибкости, координации) и повысить психоэмоциональную устойчивость детей.

**Учебно-тематический план  
для детей старшего дошкольного возраста на 2021-2022 учебный год  
Перспективное планирование реализации проекта**

<i>№ n/n</i>	Тематические дни.	Вид деятельности, содержание	<i>Задачи</i>
	«Здравствуйте! Будьте здоровы!»	Вводная беседа. Диалог-знакомство.	- создать раскрепощённую атмосферу, лёгкое игровое общение; - установить контакт с детьми; - сформировать представление о здоровом образе жизни и его необходимости в нашей жизни.
1 блок. Загадки нашего тела (сентябрь 2021 г.)			
1.	«Вот я какой!»	Развивающая игровая программа. Беседа, поисковые вопросы, художественное слово, игровые приемы, просмотр иллюстраций, гимнастика. Ввод персонажа – Доктор Еж.	- дать общее представление о теле человека, его строении, расширить эти представления, воспитывать чувство гордости, что «Я – человек». -вызвать интерес к дальнейшему познанию себя; - воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.
2.	«Главная одежда человека»	Дидактическая игра «Что тебе подсказывает кожа» (в коже имеется большое количество нервных клеток, воспринимающих холод, тепло, давление, боль) Рассматривание	- дать детям представление о коже, как о сложном органе со многими функциями; - познакомить с факторами, влияющими на здоровье кожи (красивая, гладкая кожа – показатель хорошего здоровья); - познакомить с болезнями кожи (чесотка и др.),

		участка кожи через лупу. Д/и «Валеология – кожа» (познакомить со способами ухода за кожей).	способами оказания элементарной первой помощи при повреждениях кожи (царапины, укусы насекомых, ожоги горячим, чаем и пр.)
3.	«Берегите зрение»	Игра-гимнастика для глаз. Детям предлагают рассмотреть зрачки друг друга, сначала в освещенной комнате, а потом в полумраке (при задернутых шторах).	- продолжать знакомить детей с органами зрения человека (глаза и их функции), их значением для организма; - опытным путем показать значение и роль этих органов чувств в нормальной жизнедеятельности организма (определить реакцию зрачков на различное освещение).
4.	«Удивительное путешествие в страну Носиков-Курносиков».	Дыхательная гимнастика, детская хатха-йога.	- продолжать знакомить детей с органами дыхания и обоняния человека (нос и его функции); - опытным путем показать значение и роль этих органов в нормальной жизнедеятельности организма; - продолжать учить заботиться о своем организме, прививать элементарные гигиенические навыки, воспитывать заботливое отношение к своему организму.
5.	«Мозговой штурм»	Зарядка для мозга. Рассказ о строении головного мозга, сравнение его с грецким орехом; использование модели для показа	- напомнить о том, что дети уже знают об организме человека; - дать детям представление о мозге человека, его функциях (мозг управляет всеми органами человека).

		<p>работы мозга; Рассматривание иллюстрации; Разговор о бережном отношении к главному органу.</p>	<p>внутренними и внешними. В мозге, как в компьютере, хранятся знания, которые человек получает в течение жизни); - воспитывать у детей бережное отношение к главному органу; - объяснить, что тренировать можно не только тело, но и мозг.</p>
2 блок: Гигиена, правильное питание, режим дня (октябрь - ноябрь 2022 г.)			
1.	«Уроки Мойдодыра»	Музыкально-развлекательная программа. Просмотр и разыгрывание сценок из мультфильма	-познакомить детей с предметами и правилами гигиены.
2.	«Путешествие пирожка»	Игра-путешествие с элементами экспериментальной деятельности	- систематизировать представления детей о работе пищеварительной системы, что в нее входит; - опытным путем закрепить знания как работает желудок, о способности желудка растворять и впитывать различные вещества.
3.	«С утра до вечера»	Беседа-рассказ, дидактическая игра «Разложи по порядку», игровой момент	- познакомить детей с распорядком дня; - показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; - закрепить понятие о значимости режима дня; - воспитать желание придерживаться правил по его выполнению; - развивать память и мышление, уметь рассуждать, делать умозаключение.
4.	Валеокафе	Конкурсная	- сформировать основные

		<p>программа (игры, отгадывание загадок, ребусов, кроссвордов, головоломок, проведение лотереи)          Шеф – повар готовит некоторые несложные в приготовлении блюда из разных продуктов (дети участвуют в процессе).          Рассказ о полезности, историческом происхождении того или иного продукта.</p>	<p>понятия о здоровом питании, ознакомить с правилами и принципами здорового питания;          - развитие осознания полезности того или иного продукта, развитие творческого потенциала.</p>
5.	<p>Весёлый праздник с Витаминкой  <i>(Приложение 3)</i></p>	<p>Игровая программа (зарядка, загадки, эстафеты, релакс)</p>	<p>- помочь психологически и морально разрядиться, снять усталость, получить положительные эмоции;          - приобщить к правильному пониманию здорового образа жизни;          - сформировать устойчивый интерес и потребность в систематических физкультурно-оздоровительных занятиях.</p>
<p>3 блок: Здоровье и природа (декабрь – январь 2022 г.)</p>			
1.	<p>«В гостях у Озеренки»</p>	<p>Валеологический спектакль</p>	<p>- формировать представления детей о водных ресурсах земли;          - воспитывать бережное отношение к окружающей природе.</p>
2.	<p>«Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья»</p>	<p>Игра-забава на свежем воздухе.          Стихотворение А.Барто «Весенняя прогулка»          Дидактическая игра «Найди различия», «Помоги природе».          Трудовой десант</p>	<p>- дать понятие о том, как влияет окружающая среда на человека (что на жизнь и здоровье человека и животных влияют чистота водоемов, почвы, воздушной среды);          - воспитывать у детей природоохранное</p>

		«Будь природе другом». Дети перечисляют все, что нужно человеку, объясняя, какую пользу приносят человеку вода, воздух, тепло, солнце, растения и животные. Рассказ об отрицательном воздействии человека на окружающую среду (загрязнение водоемов, вырубка лесов и т.п.), и как, в результате этого, ухудшается здоровье человека.	поведение.
3.	«В гостях у доктора Айболита»	Игра – викторина. Спектакль игрушек. Активное общение детей с игрушками животных, опытно-экспериментальная работа по уходу за животными и растениями.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие творческих способностей у ребят, умений по уходу за животными и растениями, привитие любви и бережного отношения к животным и растениям;</li> <li>- изучение окружающего мира;</li> <li>- формирование гуманных чувств и развитие эмоционально-нравственных основ личности.</li> </ul>
4.	«Мой город мне дорог»	Сюжетно-ролевая игра. Детям прививается любовь к своему городу, ребята больше узнают о родном крае, об окружающем мире.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказать о городе, используя средства физического воспитания и знания о природе родного края;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств – быстроты, ловкости, координации движений;</li> <li>- развитие познавательных и творческих способностей – памяти, мышления,</li> </ul>

			<p>внимания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание любви к родному краю;</li> <li>- развитие личностных качеств: товарищества, взаимопомощи, силы воли.</li> </ul>
5.	«У природы нет плохой погоды»	<p>Сюжетно-ролевая игра «на летнем отдыхе».</p> <p>Рассматривание иллюстраций, фото.</p> <p>Обсуждение ситуаций.</p> <p>Сформулировать правила поведения на водоеме.</p> <p>Подвижная игра «Мы учимся плавать».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснить детям, что в летний период на отдыхе также много опасностей, особенно у водоема (купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности);</li> <li>- рассказать об опасности тепловых и солнечных ударов; - познакомить с элементарными мерами оказания помощи.</li> </ul>
4 блок: Островок безопасности (февраль- март 2022 г.)			
1.	«Дорожная азбука»	<p>Беседа - игра с детьми о правилах дорожного движения, рассматривание иллюстраций, разучивание песни, танца с дорожными знаками, сюжетно-ролевая игра с напольным макетом "Наш город".</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать у детей интерес к подвижным играм;</li> <li>- сформировать навыки безопасного поведения на улицах города;</li> <li>- закрепить знания правил дорожного движения, через игровые ситуации;</li> <li>- развивать умение менять свою игровую роль в зависимости от разворачивающегося сюжета;</li> <li>- воспитывать дружеские взаимоотношения в игре.</li> </ul>
2.	«Новоселье»	<p>Спектакль-сценка по охране безопасности жизнедеятельности по мотивам сказки «Кошкин дом»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказать о поведении в экстремальных ситуациях;</li> <li>- формировать навыки безопасного поведения при пожаре;</li> <li>- знакомить с мерами предосторожности при</li> </ul>

			использовании спичек, пожароопасных предметов; - дать представление о том, что огонь может быть для человека другом и врагом.
3.	«На детской площадке»	Дидактическая игра «Назови опасность и как ее можно избежать» (детям дают знак «Опасно», которые они должны поставить к опасному, по их мнению, месту на площадке). Практические упражнения.	- рассмотреть ситуации, при которых может возникнуть опасность в повседневной жизни, и как этого можно избежать; - закреплять правила безопасного поведения на качелях, лесенках и пр.
4.	«Один дома»	Игра-моделирование Напомнить сказку «Волк и семеро козлят» Почему козлята попали в беду? Что нужно было сделать? Кого мы называем незнакомыми людьми? Знакомым человеком? Что ты будешь делать, если незнакомец позвонил в дверь твоей квартиры? Правила разговора по телефону с незнакомыми людьми. Речевой образец. Рассказ о службах экстренной помощи. Упражнения набора номера. Тренинг: четко назвать свое имя и	- рассмотреть и обсудить с детьми такие опасные ситуации, в которых может оказаться ребенок, находящийся один дома; - рассказать, как правильно действовать в опасной ситуации; - научить детей пользоваться телефоном и познакомить с номерами экстренной помощи 01, 02, 03, 04.

		фамилию, указать причину, назвать адрес.	
5.	«Учусь ориентироваться»	Игра-лабиринт	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с простейшими способами ориентирования на местности;</li> <li>- потренироваться в ориентировании.</li> </ul>
5 блок: В здоровом теле - здоровый дух (апрель - май 2022 г.)			
1.	«Красота тела и души»	Музыкально-ритмическая игра (пословицы, иллюстрации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научить детей эстетическому восприятию нашего тела;</li> <li>- раскрыть важность одного из аспектов здоровья – духовной красоты;</li> <li>- воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым.</li> </ul>
2.	«В стране Болючке»	Сказка-беседа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научить ребёнка заботиться о своём здоровье</li> </ul>
3.	«Сказки водят хоровод»	Викторина-эстафета по русским народным сказкам. Дети становятся сказочными персонажами на время выполнения интересных заданий – эстафет.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширить знания детей о сказках;</li> <li>- создать условия для пропаганды здорового образа жизни;</li> <li>- способствовать развитию физических качеств: быстроты, координации, ловкости;</li> <li>- развивать речь детей, читательский интерес, память;</li> <li>- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, товарищества.</li> </ul>
4.	«Как сохранить хорошее настроение»	Спортивно-игровая программа. Оздоровительные упражнения для формирования осанки с применением	<ul style="list-style-type: none"> <li>- довести до сознания ребят, что хорошее настроение важно для каждого человека;</li> <li>- провести работу по формированию осанки;</li> </ul>

		массажных ковриков, скакалок, мешочков с песком. В игровой форме ребята учатся с пониманием относиться друг к другу, задумываются над тем, как сохранить хорошее настроение.	- вырабатывать умения сохранять и поддерживать хорошее настроение.
5.	«Малые Олимпийские игры» (итоговое мероприятие)	Спортивная олимпиада	- знакомство с Олимпийской атрибутикой; - формирование основ естественных движений человека, а также других жизненно важных качеств; - укрепление физической подготовленности детей; - способность адаптации к соревнованиям (преодоление стрессовых ситуаций).

### **Методическое обеспечение реализации проекта**

Основные формы и виды творческо-педагогической деятельности в реализации программы «Радуга здоровья» определяются тремя составляющими:

1. Спецификой материала по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.
2. Педагогическими задачами, состоящими из усвоения формирования устойчивой мотивация на здоровый образ жизни у дошкольников.
3. Возрастными психо-физиологическими особенностями воспитанников.

В предлагаемой методической разработке представлен цикл мероприятий, которые помогут расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем, помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков. Данные мероприятия позволят расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Для организации образовательной деятельности предусматривается применение коллективных и индивидуально-групповых форм обучения.

Предполагается использовать разнообразные формы занятий, такие как: беседы, праздники, концерт, экскурсии, игры, как наиболее приемлемая форма приобщения детей к здоровому образу жизни: походы, конкурсы, встречи с интересными людьми, викторины и т.д.

Для успешного достижения целей и задач программы рекомендуется обращаться к традиционным методам культурно-досуговой деятельности:

- игра;
- праздники;
- метод импровизации.

Наряду с этими методами предусмотрено использование общепедагогических методов: словесных (рассказ, объяснение), наглядных (иллюстрации, зарисовки, фотографии, предметы материальной культуры), практических (воспроизведение известного материала с целью закрепления).

В учебном процессе педагог может использовать диски с записями материала, видеофильмы тематические, календарного цикла, образцы материальной культуры как иллюстрации к изучаемому материалу, литературные источники.

### Список использованной литературы

1. Амосов, Н.М. Здоровье и счастье ребенка,- "Знание", Москва, 1979.- 95с.
2. Ариарский, М. А. Введение в философию образования Текст. / М. А. Ариарский. М. : Логос, 2003. - 246 с.
3. Базарный, В.Ф. // Медицинская газета. – 2000. - № 7.
4. Батурина, Г.И., Кузина, Т.Ф. Введение в педагогическую профессию. Учебное пособие для студентов средних педагогических заведений. Второе изд., стереотип, М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 176с.
5. Билич, Г.Л., Назарова, Л.В. Основы валеологии Изд.Водолей, 1998 г.- 560 с.
6. Выготский, Л.С. Развитие высших психологических функций. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960.
7. Добролюбов, Н.А. Собрание сочинений в 9-ти томах. Т.6. – М.-Л.: «Гослитиздат», 1963.
8. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. – СПб., 1996. – с. 105.
9. Крутецкий, В.А. Основы педагогической психологии. М.: «Просвещение», 1972. – 255 с.
10. Пахомова, Л.Э. Образ жизни современных школьников и его влияние на здоровье и качество жизни / Л.Э. Пахомова, Г.Л. Нестеренко, Л.А. Кадуцкая // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. – 2007. - № 9. – с. 19-23.
11. Петленко, В.П. Этюды валеологии: Здоровье, как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.
12. Стрельцов Ю.А. Стрельцов Культурология досуга, учебное пособие. — Изд. 2-е. — М.: МГУКИ, 2003. — 296 с.

13. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. Киев: «Радянська школа», 1974. 288 с.
14. Третьякова, Н. В. Технологии культурно-досуговых программ: технологии рекреационно-развлекательных программ: учебное пособие / авт.-сост. Н. В. Третьякова; АлтГАКИ; кафедра социально-культурной деятельности. – Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2006. – 100 с.

### ***Конспект занятия «Радуга здоровья»***

#### ***Организационный момент:***

Здравствуйте ребята! Меня зовут Игриня и я сегодня здесь, чтобы вместе с вами отправиться в увлекательное путешествие в страну Здоровья. Но чтобы туда попасть нужно, быть ловким, умным, а самое главное здоровым!

Кто хочет быть здоровым? *(отвечают)*

А вы знаете, что такое здоровье?

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

А что нужно делать, чтобы не болеть? *(отвечают)*

Правильно, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Молодцы ребята, всё-то вы знаете!

Ребята! Я совсем забыла с вами познакомиться. Как меня зовут, вы уже знаете, а ваши имена мне ещё предстоит запомнить.

Как вас зовут ребята? *(дети все разом говорят свои имена)*

Да я же ничего не поняла. Мне показалось, что всех девочек зовут «Сюсюсю», а мальчиков «БОБОБО» ничего не понятно!

Сейчас на счёт «Раз, два, три» вы все вместе очень громко и разборчиво кричите своё имя так, чтобы я всех вас услышала. Хорошо?

Итак, приготовились: «Раз, два, три....» *(дети выкрикивают свои имена)* Отлично! Так, Таня, Коля, Дима... *(перечисляю некоторые имена)*

Вот и познакомились!

А сколько же вас много: «раз, два, три, восемь, тринадцать... тьфу ты сбилась!» Я знаю, знаю, знаю, как проверить кого больше – девочек или мальчиков, а заодно и посмотрю какие вы дружные.

#### ***Основная часть:***

#### ***Игра «Мой веселый клубок»***

Ребята, а кто знает с чего нужно начинать каждое утро, чтобы быть здоровыми? *(отвечают Зарядка)*

Правильно! Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем.

***Зарядка (ритмичные упражнения под музыку)***

Ребята, со мной очень хотел придти Мойдодыр, но не смог. Зато он передал вам вот этот интересный мешочек. Даже не знаю, что в нём? Ой! Тут записка! *(читаю)*

*Здравствуйте ребята! Мешочек это не простой*

*Внутри лежит подарок твой*

*Ты загадку отгадай*

*Свой подарок получай! Мойдодыр (загадки, призы)*

Ребята, какие полезные продукты вы знаете? *(Дети перечисляют).*

Ребята, у меня есть один знакомый мальчик, Петя Незнайкин его зовут, он очень любит кушать конфеты, печенье, пирожные, чипсы, пить кока-колу, лимонад!

Как вы думаете это полезная еда? *(Нет)* Конечно, сладости можно употреблять как можно реже и в малом количестве!

Чтоб здоровыми вам быть, учтите вы заранее, что всем необходимо полезное питание.

### **Игра «Полезно-Вредно»**

А теперь немного отдохнём, ведь отдыхать тоже полезно.

**Игра «Волшебный сон»** *(Включается спокойная, тихая музыка).*

Реснички опускаются, глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать. Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем. Потянулись, потянулись. Улыбнулись.

Вот мы и незаметно прибыли в страну здоровья. Только помните ребята, крепким стать нельзя мгновенно, закаляйся постепенно! Для здоровья всем нужна – и весёлая игра!

И мы с вами сейчас поиграем в мою любимую игру, которая называется «Витаминка»!

### **Эстафета «Витаминка»**

*Построение в 2 колонны, напротив каждой команды полоса препятствий, один участник держит ведёрко и стоит на противоположной стороне от команды. -Обходя препятствия нести в руке ложку с витаминкой («киндер»), опустить шарик в ведёрко.*

*-вернуться по прямой бегом, передать ложку следующему в колонне.*

*Заключительная часть:*

День сегодняшней чудесный

Не растает без следа.

Я весёлый праздник этот

Не забуду никогда!

Спасибо вам ребята мне с вами было так интересно!

А вам понравилось наше путешествие? *(Да)*

Я говорю вам до свидания,

До новых встреч!

Всем желаю не лениться

Спортом заниматься

Фруктами питаться.  
Пить лишь соки и нектары,  
Есть арбузы и бананы.  
Яблоки, изюм и киви,  
Манго сладкое и дыни,  
Не болейте, улыбайтесь  
Быть здоровыми старайтесь! *(Игринка раздает витаминки)*