**«Сам себе я помогу и здоровье сберегу»**

**Проект подготовлен воспитателями**

**СП «Детский сад №3 г.о. Сызрань»**

**Лычовой Н.Н. и Гололобовой Н.Ф.**

Сызрань, 2021 г.

**Вид проекта:**  познавательный.

**Продолжительность**:  среднесрочный (3 месяца).

**Участники:**  дети средней группы, родители, воспитатели группы.

**Интеграция образовательных областей**:  познавательное, речевое, социально – коммуникативное, физическое, художественно – эстетическое развитие.

**Актуальность:**Необходимость знаний здорового образа жизни, особенно в последние годы, вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Сегодня актуальность этой темы очевидна почти каждому. Правда, чаще всего под здоровьем понимается исключительно физическое здоровье. Но вокруг мы можем видеть массу примеров того, как человек, здоровый физически, болен духовно. Это закон жизни: если человек уделяет внимание только какой-то одной сфере жизни, неизбежно начинают разрушаться другие сферы жизнедеятельности. Здоровый образ жизни - это не только здоровье физического тела. В это понятие так же входит психологическое состояние человека.

**Цель:** Формирование у детей представлений об основах здорового образа жизни, осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью, к здоровью окружающих, развитие интереса к физической культуре, активизация работы с семьёй воспитанников по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная деятельность.** |  **Задачи.** |
| **Познавательное развитие.** | Сформировать у детей представление о здоровом образе жизни. Развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать желание следить за своим здоровьем, вести активный образ жизни, воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. |
| **Социально-коммуникативное.** | Прививать умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями о здоровом образе жизни в повседневной жизни. |
| **Художественно-эстетическое развитие.** | Формировать умение отражать полученные знания о пользе физических упражнений, питания в рисунках и аппликациях. |
| **Речевое развитие** | Пополнить словарь детей: спорт, правильное питание, диета, закаливание, пробежки, тренировки, гигиена.Активизировать словарь: плавание, гимнастика, физкультура, спортзал. |
| **Физическое развитие** | Формировать потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, формирование физической активности, здорового образа жизни и стремления к самовоспитанию. |

**Ожидаемый результат.**

В результате поэтапной, систематической, работы с детьми, родителями, педагогами повысится уровень представлений о ценности здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами. Повысится количество детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о ценности здорового образа жизни в повседневной жизни.

**Основные формы реализации проекта:**

* беседы,
* занятия,
* посещение бассейна,
* рассматривания иллюстративного материала,
* практическая двигательная детей,
* использование средств СМИ,
* использование компьютерных технологий.

**Распределение работы над проектом**

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.

|  |  |
| --- | --- |
| Работа воспитателя с родителями. | * Акция «Подари детсаду книгу о здоровом образе жизни»
* Сбор энциклопедической литературы по заданной теме.
* Подбор наглядного и иллюстративного материала (репродукции, книги)
* Консультация для родителей «Что должны знать дети о здоровье?»
* Папка – передвижка на тему «Валеология – наука о здоровом образе жизни»
 |
| Совместная работа воспитателя с детьми. | * Рассматривание альбомов с иллюстрациями о различных видах спорта.
* Заучивание поговорок и пословиц о пользе спорта.
* Размещение в приложении «Вайбер» для родителей средней группыперечня

художественных произведений для чтения детям по формированию здорового образа жизни.* Чтение произведений о спорте здоровом образе жизни.
* Занятие « В гостях у Мойдодыра» (культурно - гигиеничекие навыки).
* Разгадывание загадок о спорте.
* Спортивное занятие в бассейне «Вода – наш друг».
* Беседа с медицинской сестрой «Учитесь охранять свое тело и здоровье».
* Просмотр презентаций о спортсменах «Кто со спортом дружит - никогда не тужит», подготов-

 ленных воспитателем.* Викторина «Знатоки здорового питания».
* Рассказ воспитателя о пользе закаливания.
* Просмотр мультфильмов (Спортания - «ЗОЖ»).
* Компьютерные игры.
* Рисование на тему «Мы делаем зарядку».
 |
| Совместная работа родителей с детьми | * Встреча со спортсменами – школьниками.
* Экскурсия родителей с детьми на стадион.
* Создание уголка «Здоровейка».
* Выставка совместного творчества родителей и детей.
 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

***1 этап – подготовительный. Формирование устойчивого интереса к тематике проекта.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия.** |  **Задачи.** | **Участники проекта.** | **Сроки.** |
| 1. | Создание проблемной ситуации для детей. | Заинтересовать детей в поиске информации. |  | 1 неделя июня |
| 2. | Акция: Подари книгу детскому саду о здоровом образе жизни. |  Пополнить библиотеку научной литературой. Продолжать формировать у родителей и детей желание участвовать в мероприятиях группы. | Родители, дети, воспитатели. | 1 неделя июня |
| 3. | Сбор информации о здоровом образе жизни и иллюстративного материала для ознакомления. | Воспитывать желание узнавать новые факты о том, как сохранить свое здоровье. | Родители и воспитатель. | 2 неделя июня |
| 4. | Сбор видео материала по ознакомлению детей со здоровым образом жизни.   | Ознакомить родителей с проблемой. Вместе обсудить цели и задачи проекта. Сформировать интерес у родителей по созданию условий для реализации проекта. | Воспитатели, родители. | 2 неделя июня |
| 5. | Обсуждение и составление плана дальнейшей познавательной и продуктивной работы воспитателя с детьми, совместной работы детей и родителей. | Заинтересовать детей данной работой. Учить аргументировать свое предложение, давать правильную оценку выбору. Создать условия для демонстрации продуктов детской деятельности. | Воспитатель, родители и воспитанники. | 2 неделя июня |

***2 этап – познавательно - технологический.***

***Углубление знаний и формирование умений, навыков при изготовлении поделок, рисунков с помощью взрослого и самостоятельно.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия.** |  **Задачи.** | **Участники проекта.** | **Сроки.** |
| 1. | **Просмотр мультфильма**«Азбука здоровья. Скажи микробам нет»[*https://www.youtube.com/watch?v=ibKAfMyl-ho*](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DibKAfMyl-ho) |  Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма, привитие стойких культурно-гигиенических навыков, обучение уходу за своим телом. | Воспитатель и дети | 3 неделя июня |
| 2. | **Разгадывание загадок** о спорте | Уметь применять свои знания при разгадывании загадок о своем здоровье и видах спорта. | Воспитатель и дети | 3 неделя июня |
| 3. | **Рассматривание альбомов** с иллюстрациями о различных видах спорта | Формирование привычек здорового образа жизни. | Воспитатель и дети | 3 неделя июня |
| 4. | **Размещение в приложении «Вайбер» для родителей средней группы** перечня ***художественных произведений для чтения детям и мультфильмов*** по формированию здорового образа жизни | Путем информационно-просветительской работы донести до родителей  информацию о воспитании детей, дать полезные рекомендации, советы. | Воспитатель | 4 неделя июня |
| 5. | **Чтение*****«Сказка про Гимнастику и Разминку»*** | Донести до детей через художественное произведение пользу занятий двигательной деятельностью. | Воспитатель и дети | 4 неделя июня |
| 6. | **Встреча**соспортсменами – школьниками***«Спорт – это здоровье»*** | Создание у детей мотивации заниматься физической культурой и спортом, ознакомление со спортивными достижениями родного города Сызрань. | Воспитатель, родители, спортсмены  | 1 неделя июля |
| 8. | **Папка – передвижка с консультацией**на тему «Валеология – наука о здоровом образе жизни» | Привлечь внимание родителей к теме ЗОЖ и  донестинужную информацию. | Воспитатель  | 1 неделя июля |
| 9. |  **Экскурсия** родителей с детьми на стадион | Расширять представления детей о спортивной жизни города: спортивных сооружениях, различных видах спорта; о профессиях, связанных с физическим воспитанием. | Родители и дети | июль |
| 10. | **Заучивание поговорок и пословиц** о пользе спорта | Познакомить с мудростью русского народа -пословицами и поговорками. Воспитывать интерес к русскому народному фольклору. Прививать здоровый образ жизни. | Воспитатель и дети | 2 неделя июля |
| 11. | **Интерактивная игра****«Где найти витамины?»** | Ориентировать детей на более широкое взаимодействие не только с воспитателем, но и друг с другом и на доминирование активности дошкольников в процессе обучения. | Воспитатель и дети | 2 неделя июля |
| 12. | **Рассказ воспитателя**  о пользе закаливания | Формировать у детей знания об укреплении защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям. | Воспитатель и дети | 3 неделя июля |
| 13. | **Викторина****«Знатоки здорового питания»** | Продиагностировать знания детей о здоровом питании и пользе витаминов для растущего организма.  | Воспитатель, родители и дети | 3 неделя июля |
| 14. | **Спортивное занятие в бассейне** «Вода – наш друг» | Доставить детям удовольствие от купания, развитие выносливости и общее укрепление организма, пополнить знаний детей о пользе воды для закаливания детского организма.  | Плаврук, воспитатель и дети | 4 неделя июля |
| 15. | **Консультация для родителей**  «Что должны знать дети о здоровье?»  | Довести до сознания родителей, что укрепление здоровья зависит не только от взрослых, но и от самого ребенка.  | Воспитатель и родители | 4 неделя июля |
| 16. | **Чтение произведения** Вл. Мясоеденкова***«Сказка про Яшку – спортсмена»***  | Довести до сознания детей, что занятия спортом укрепляют здоровье.  | Воспитатель и дети | 1 неделяавгуста |
| 16. | **Рисование** « Мы делаем зарядку». | Формирование у детей умения применять полученные знания в изобразительной деятельности, учить рисовать фигуру человека в движении. | Родители и дети  | 1неделя августа |
| 17. | **Беседа с медицинской сестрой** «Учитесь охранять свое тело и здоровье». |  Формирование у детей желания заботиться о своём здоровье. | Медсестра, воспитатель и дети | 2 неделя августа |
| 19. | **Занятие*****« В гостях у Мойдодыра»*** (*воспитание культурно - гигиеничеких навыков)* | Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными, уважительно относиться к своему телу. | Воспитатель и дети | *2 неделя августа* |
| 20. | **Просмотр презентаций** о спортсменах *«Кто со спортом дружит - никогда не тужит»*  | Наглядно показать детям, как важно заниматься спортом. Прививать любовь к движению с детства. | Воспитатель и дети | 2 неделя августа |

***3 этап – результативный. Самореализация участников проекта и оценка результатов.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия. | Задачи. | Ответственные. | Сроки. |
| 1. | Создание уголка ***«Здоровейка***» | Формировать у детей первичные ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни, формировать представление о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. | Воспитатель, дети и родители.  | 3 неделя августа |
| 2. | ***Выставка*** совместного творчества родителей и детей | Способствовать сплочению коллектива родителей, детей и педагогов детсада. Создать микроклимат в группе. Развивать умение демонстрировать свои способности в продуктивной деятельности.  | Воспитатель и родители | 3 неделя августа |

**Приложение.**

**Поговорки, пословицы и стихи о спорте**

«В здоровом теле - здоровый дух»

«Кто спортом занимается, тот силы набирается»

«Кто любит спорт, то здоров и бодр».

«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься,

Играет в теннис - теннисист, он спортсмен, а не артист.

В футбол играет футболист, в хоккей играет хоккеист,

Будем спортом заниматься, бегать, прыгать, закаляться!»

**Загадки о спорте**

Шайбу здесь вовсю гоняют

И в ворота забивают.

Здесь на поле лёд везде,

Рады мы такой игре!

 *(хоккей)*

Болеть мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье*…(спорт)*

Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой.
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы *... (футбол)*

Мы проворные сестрицы,

Быстро бегать мастерицы.

В дождь лежим, в мороз бежим,

Уж такой у нас режим… *(коньки)*

Зеленый луг.
Сто скамеек вокруг.
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети… (*стадион)*

**Сказка про Яшку - спортсмена**

 [Владимир Мясоеденков](https://www.chitalnya.ru/users/1954/)

Чтобы сильным оставаться – надо спортом заниматься.
Многие об этом знают, только вот не выполняют.
Основная тут беда – лень, коварна и хитра,
Тихо шепчет: «Полежи, на зарядку не ходи…»
И лежат и здесь и там, и мечтают, что потом
Будут спортом заниматься, будут бегать и смеяться.
Но всё это будет завтра, а сейчас бы полежать,
И еще часок поспать, телевизор посмотреть да в окошко поглядеть.
Только Яшка не такой, зорко смотрит за собой,
Утром делает зарядку и бегом на спортплощадку.
После бегает трусцой, выглядит, как молодой.
Все девчонки-неваляшки смотрят вслед спортсмену Яшке.
Он девчонкам говорит: «Жизнь нам в форме быть велит!
Вы девчонки не смотрите, на зарядку приходите!»
И теперь на спортплощадке шумно, весело и жарко.
Все девчонки нынче там, раз здесь Яшка – капитан.

На площадке все стоят и понравиться хотят.
Яшка смотрит и хохочет, женихом он быть не хочет.
- Занят службой я пока, нет и время у меня,
Скоро я освобожусь и на ком-нибудь женюсь.
Но хочу я, чтоб жена, была весела, умна,
И еще была хозяйкой, а потом хорошей мамкой.
Воспитала мне детей – молодых богатырей,
Чтобы Родину любили, от врагов бы защитили.
Им достанется страна, постарею вскоре я,
И хочу, чтобы они защитить её смогли.
Сильных, смелых уважают и всегда дружить желают,
Если спите на ходу - потеряете страну.
Посещайте спортплощадку, утром делайте зарядку,
За собой всегда следите, и к хорошему идите.
Будьте веселы, умны, и понравитесь всем вы,
Спортом дружно занимайтесь и такими оставайтесь.

**Сказка «Гимнастика и Разминка»**

В сказочной стране жили две подружки - Гимнастика и Разминка. Чаще всего их можно было встретить на стадионе (это такое место в сказочной стране, где все занимаются спортом). Много ребят собиралось там, где появлялись Гимнастика и Разминка. С Разминкой ребятам нравилось играть в спокойные игры; дети также собирались в кружок и делали различные упражнения. Гимнастика была веселой и задорной. Ребята весело смеялись, бегали, прыгали и играли. С такими подругами детям не страшны были ни мороз, ни болезни, ни скука.

Но вот однажды, когда Гимнастика и Разминка возвращались домой немного позже обычного, они решили сократить путь и пошли по тропинке, по которой никогда не ходили. Тропинка заросла травой, деревья смыкали над ней свои кроны и закрывали солнце. Было сыро и пахло не то поганками, не то плесенью. Подружки уже хотели вернуться назад, когда деревья расступились, и на полянке появился дом, из которого доносились странные звуки: чихание, кашель и стоны.

 Странно - сказала Разминка - на улице лето, а кто-то болен.

Давай зайдем и спросим, не нужна ли помощь - предложила Гимнастика.
Подружки подошли к разбухшей от сырости двери и постучали. Дверь им
отворила бледная и больная Простуда (Гимнастика и Разминка никогда не
встречались с этой девочкой, так как никогда не болели). Несмотря на жару, девочка была одета в шубу, но ее все равно трясло от холода.

 Как ты смогла заболеть - спросили подружки - ведь на улице тепло?

А я на улицу и не выходила - ответила Простуда - зачем, в доме прохладно, солнце не мешает, лежи себе и отдыхай. Только вот кашель и насморк одолели,   никак   не   проходят. Мне уже бабушка Ягушка Бессмертновна и настойку из пиявок приносила, и по спине крапивой стегала - ничего не помогает, только хуже становится.

А хочешь, мы тебя будем лечить своими средствами? - предложили Разминка и Гимнастика.

Что, купание в куриных перьях или обтирание лягушачьей слизью? – вяло поинтересовалась Простуда.

- А вот увидишь!

Когда Простуда появилась на стадионе в своей шубе (это-то в разгар лета) ребята сильно удивились, однако с радостью пригласили ее в игру «Сначала». Простуде было скучно, да и как-то лень. Со временем упражнения стали получаться все четче, движения стали ловкими и уверенными, а в футбол вообще она стала играть лучше всех. С удивлением заметила Простуда, что на стадион ходить ей нравиться, а лежать дома на кровати - нет, что чихание и кашель прекратились, а лицо стало румяным, кожа загорелой. Девочка так полюбила физкультуру и спорт, что стала заниматься и дома. И звать ее стали не Простудой, а Зарядкой. И про старое имя все забыли, потому что оно ей больше не подходит.

# Викторина «Знатоки здорового  питания»

# Форма проведения: совместно с детьми и родителями в форме викторины

**Цель:**  информирование взрослых и детей о принципах правильного питания и о его роли в сохранении здоровья; расширение и уточнение представлений детей о продуктах, приносящих пользу или вред организму, об организации правильного здорового питания, стимулирование творческой и исследовательской деятельности детей.

**Задачи:**

**●**расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;

● формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

● способствовать развитию творческих способностей детей, умению работать сообща, согласовывать свои действия со сверстниками и взрослыми;

● активизировать деятельность родителей по воспитанию у детей культуры здоровья, формированию здорового образа жизни.

 **Предварительная работа:**
1.     Составление вопросов для викторины.
2.     Подготовка памятки для каждого родителя с советами на тему здорового питания.
3.     Изготовление вместе с детьми приглашений  на родительское собрание в виде открытки с аппликацией «Здоровый карапуз».
4.     Оформление альбома «Полезные и вредные продукты».
5. Выставка  методической и популярной литературы по теме: «Культура питания и здоровый образ жизни».
6.  Формирование команд (родители и дети). Каждая команда выбирает капитана, придумывает название своей команды, девиз и эмблему.

5.  Подготовка родителями домашнего задания: рецепты от каждой семьи.

**Ход мероприятия:**

*Под музыку входят команды, состоящие из родителей и их детей, садятся за игровые столы* **Ведущий:** Здравствуйте, дорогие наши родители, ребята и наши уважаемые гости! Спасибо, что вы нашли время и пришли на нашу встречу. Сегодня у нас необычная встреча, а конкурс - викторина «Знатоки здорового питания». Однажды великого мудреца Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!” Да, правда – здоровье не купишь - это неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Здоровье очень зависит от правильного питания - здорового питания.

**Ребенок:** Человеку нужно есть
  Чтобы прыгать, кувыркаться,
  Песни петь, дружить, смеяться,
   Чтоб расти и развиваться
  И при этом не болеть,
  Нужно правильно питаться
  С самых юных лет уметь»
 **Ведущий:** За последние 100 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду. А ведь с самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Поэтому сегодня мы пригласили - настоящих знатоков здорового питания - это наши родители. Предлагаем нашим семьям проявить свои умения и знания в конкурсах. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. В викторине участвуют 4 семейных команды детей с родителями.

**Ведущий:** И какой же конкурс без жюри, сейчас я Вам его представлю. Наше жюри будут внимательно следить за вашими ответами, и оценивать каждое задание, в конце наше уважаемое жюри подведёт итоги конкурса.  Победители получат ***диплом «Знатока здорового питания».***

**Ведущий:** Слово для приветствияпредоставляется командам:

**1. Приветствие команд**

1. Мы – «Улыбочки», друзья,
Нам проиграть никак нельзя.
С вами мы сразимся,
Так просто не сдадимся!

2. Мы - команда “Здоровячки”.

Наш девиз:

Ни шагу назад, ни шагу на месте,
Только вперед, только вместе.

3. Мы - команда «Витаминки»,
Мы на встречу к нам пришли.
И смекалку, и уменье
Мы с собою принесли.

4**.** Мы - команда “Крепыши”.

 Наш Девиз:

  Мы лучше всех, наш ждет успех.

**Ведущий**: - Чтобы быть в хорошей форме, предлагаю провести **Разминку команд.**

 **Игра «Да и Нет»**

Если наш совет хороший,
Вы говорите - да!
На неправильный совет
Говорите - нет!

Постоянно нужно есть, для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (*Нет*)

В мире лучшая награда – это плитка шоколада

В мире лучшая награда – это ветка винограда.

Каша – вкусная еда

 Это нам полезно? (*Да*)

Даёт силы мне всегда очень жирная еда.

Лук зеленый иногда

 Нам полезен, дети? *(да)*

Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (*Да*)

Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (*Да*)

**Ведущий**. И так, первое задание для родителей.

 **2.** **Игра для родителей «Мысль-невидимка».**

Из буквенной неразберихи предлагаю родителям составить слова таким образом, чтобы можно было прочесть народную пословицу.

Буквенная неразбериха:

*Мо ё зд ор ов ье в м о их р ук ах*

**Ведущий**: Пока родители выполняют задание, мы с вами, ребята отправимся в магазин.

 **3.****Эстафета для детей** **«Продукты питания»**

В магазин сейчас пойдем,

 Продукты мы приобретем.

 Чтоб обед был вкусным,

 Постараться нужно.

 *(Из разрезных картинок дети собирают и определяют группу продукта питания (молочные, мясные, овощи, фрукты, мучные, кондитерские, хлебобулочные, неполезные для организма). Затем жюри предлагается посмотреть, что купили в магазине участники команд. Все «продукты» выкладываются на стол.*

 **Ведущий**.  **4. Задание «Викторина сказочная»** *вопрос каждой команде по очереди*

1. Любимое лакомство Карлсона? (Варенье, плюшки)
2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? (Колобок)
3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? (Каша и топора)
4. Угощение для больной бабушки? (Пирожки, горшочек маслица)
5. Кто спас Машеньку с братцем от гусей-лебедей? (Молочная река, кисельные берега, печка с ржаными пирожками, яблоня с яблочками)
6. Какой овощ тянули впятером, а вшестером вытащили? (Репка)
7. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. (Каравай)
8. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (Пирожки)
9. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? (Похлебка)
10. Меню Дюймовочки? ( Пол зёрнышка)

 *(Под музыку влетает Карлсон. В одной руке бутылка фанты (пепс-колы), в другой – пакет, где лежат коробка с конфетами, чипсы, сухарики, сладкий рулетик).*

**Карлсон:** Т-Р-Р-Р-Р-Р-Р-Р! Привет! Привет!

 Я – Самый упитанный в мире Сладкоежкин,

 Люблю вкусно я поесть.

 Чипсы и пирожное,

 Вкусное мороженое!

 Пирожки, ватрушки,

 Сдобные пампушки,

 Шоколад и мармелад

 Обожаю – это факт!

 Знаю точно, что «Пикник»

 Развивает аппетит.

 Не люблю делиться,

 Всё мне пригодится.

*(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое)*

Это чипсы мне,

 И рулетик мне,

 И конфетки мне,

 Ты не подходи ко мне.

**Ведущий***:* *(подходит к Карлсону)*  **-** Не бойся,Карлсон , я у тебя ничего не заберу, только не могу поверить, что всё это ты сможешь съесть один.

**Карлсон:** Да, съем и никому не дам, ведь я очень люблю вкусно поесть.

 Нет большей радости,

 Чем вкусности да сладости*.*

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку колит! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят. Ой, ой, ой, мне нужен доктор.

**Ведущий**: **-** Дети, а почемуКарлсонзаболел? Да, вы правы. Сладости и вкусно поесть мы любим, но есть нужно понемногу. Давайте послушаем, что об этом скажут нам поварята.
А ты, Карлсон, садись вместе с детьми, внимательно слушай и запоминай.
*(Исполняется танец поварят)*

**Ведущий**:  Молодцы, поварята! Напоминают нам, что есть надо в меру и стараться в одно и то же время

 Надо научиться выполнять правила здорового питания. Давайте их вспомним:

1. **ребенок: -**  Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я.
2. **ребенок:** - Стараться есть в одно и то же время.
3. **ребенок : -** Употреблять всегда свежие продукты, овощи и фрукты.

**Ведущий**. - Итак, для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит - правильно?
**Карлсон: -** Я знаю, я знаю – это надо кушать конфеты,  мармелад, шоколад. Я их люблю!

 ***Сценка - перекличка:***

**Карлсон:** Знайте, дамы-господа,

«Сникер» лучшая еда!

**Дети:** Будешь кушать «Сникерс» сладкий

Будут зубы не в порядке

**Карлсон:** Стать здоровым мне помог

С красным кетчупом  ход-дог

**Дети.** Будешь часто есть ход-доги

Через год протянешь ноги

**Карлсон:** Эта желтенькая фанта

Вот напиточек для франтов

**Дети:** Будешь фанту пить смотри

Растворишься изнутри

**Карлсон:** В благодарность пепси – коле

Лучше всех учусь я в школе

**Дети:** Обопьешься  пепси – колы

Не помогут и уколы

**Родитель:** Надо  кушать помидоры

Фрукты овощи лимоны

Кашу утром, суп в обед

А на ужин  - винегрет.

Ну а если свой обед

Ты начнешь с кулька конфет

Шоколадом подсластишь

Жвачкой импортной закусишь

То тогда наверняка

Ваши спутники всегда

Близорукость, бледный вид

И неважный аппетит

**Карлсон: -** Что-то я совсем запутался, что же тогда можно есть?

**Ведущий: -**  Тебе помогут наши ребята расскажут, что это значит - правильно питаться ?

Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку –
Вот Вам, дети, наш совет**.**
Если хочешь быть здоровым,

Спортом занимайся!
Плавай, бегай, закаляйся,

Правильно питайся!
 **6. Игра командная «Полезные и вредные продукты».**

**Ведущий:** А сейчас командам предлагается разместить различные продукты по степени полезности. На зеленый лист вы кладете изображения полезных продуктов, на желтый лист – продукты, которые можно употреблять иногда, а на красный лист – вредные продукты. А родители помогают наклеить на листы выбранные вами продукты питания.

*(Ведущий берет интервью у команд*)

- Какие продукты вы поместили на **зеленый лист**?

- Чем же полезны перечисленные вами продукты?

- А почему нельзя часто есть продукты, которые вы поместили на **желтый лист?** иногда

-Какие продукты вы поместили на **красный лист?** Их нельзя совсем употреблять в пищу или иногда можно?

- Большое вам спасибо за подробный ответ.

-А можно и мне  вам помочь?  А вот шоколад мы куда отнесём?

- Говорят, что шоколад полезен для умственного развития, а вы считаете, что он вреден?

- А что же может случиться, если есть много шоколада?

- Большое вам спасибо за интервью.

**Ведущий:**  А мне хочется сказать то, что вы все молодцы, справились с заданием. Вы умели слушать своих друзей, не спорили, а вместе решали, поставленную, перед собой задачу.

 **7.** **Игра для родителей «Определи по запаху»** *( Родителям предлагаются мешочки с травами с под номерами: ромашка, эвкалипт, шалфей, лаванда, мята. Задание – определить название травы по запаху).*

**Ведущий:** Ну вот, Карлсон, помогли тебе ребята, ты все запомнил?
 **Карлсон:**  Да, какие ребята у вас умные. Спасибо ребята, я столько интересного сегодня  узнал, и все это буду обязательно соблюдать и выполнять.
**Ведущий:**  Мы очень на это надеемся.
**Ведущий:** Молодцы все. Пора подвести итоги нашего конкурса-викторины пока жюри подводит итог мы все вместе споём песню

 **Карлсон**: Мне пора прощаться . А всем знатокам от меня витамины - корзина яблок.

  *(Карлсон улетает)*
*(Жюри подводит итоги и вручает призы победителям и участникам - диплом «Знаток здорового питания» и буклеты с полезными советами )*

**Конспект занятия по познавательной деятельности**

**«В гостях у Мойдодыра»**

(в средней группе)

Организованная образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

• Формировать навыки здорового образа жизни, развивать речь детей.

• Закреплять знания детей в знании предметов туалета и их назначении.

• Обогащать словарный запас, совершенствовать наглядно - память, развивать мелкую моторику.

• Продолжать закреплять знания детей о последовательности действий при мытье рук, используя схемы – алгоритмы; развивать наблюдательность, любознательность.

• Воспитывать у детей культурно - гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными, уважительно относиться к своему телу.

Методы и приемы: загадки, художественное слово, сюрпризный момент, беседа, рассматривание, пальчиковая гимнастика, физкультминутка, дидактические игры.

Дидактический материал: мыло, полотенце, зубная щётка, гель для душа, лейка с холодной водой и с тёплой водой, тазик для мытья рук, иллюстрации алгоритма мытья рук.

Предварительная работа: чтение произведения К. Чуковского "Мойдодыр"; разучивание потешек о формировании культурно- гигиенических навыков; беседы о здоровом образе жизни.

**Ход занятия:**

Воспитатель: - Дети посмотрите, как много у нас гостей, давайте с ними поздороваемся.

Дети: - Здравствуйте!

Воспитатель: - А знаете, вы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте!

Воспитатель: - А сейчас садитесь тихонько на стульчики *(дети садятся)*.

(*Раздается стук в дверь. Появляется мальчик Грязнуля).*

Грязнуля: - Здравствуйте!

Воспитатель: - Ой, а кто это к нам пришел?

Дети: - Это же Грязнуля из сказки *«Мойдодыр»*.

Воспитатель: - Дети, вы хотите дружить с Грязнулей?

Дети: - Нет, мы не хотим дружить.

Воспитатель: - Почему?

Дети: - Потому что, он грязный, чумазый, лохматый, немытый, неряшливый….

Воспитатель: - Что случиться c его здоровьем, если он будет ходить грязным?

Дети: - У него заболит живот, испортится слух, глаза будут плохо видеть, может попасть в больницу.

Воспитатель: - Что же ему нужно делать, чтобы сохранить здоровье?

Дети: - Надо мыть руки, содержать в чистоте тело, лицо, расчесывать волосы и т. д.

Воспитатель: Правильно. Сегодня мы с вами поговорим о чистоте и здоровье. А вы ребята умеете умываться?

Дети: - Да!

Воспитатель: - Давайте покажем, как мы это делаем.

(*Воспитатель проводит пальчиковую гимнастику* *«Закатаем рукава»*, *дети выполняют движения по тексту.)*

Закатаем рукава, *(Имитируют закатывание рукавов)*

Открываем кран – вода!

Моем глазки, моем щечки,

Моем уши и ладошки,

Ручку об ручку, *(Соединяют руки лодочкой)*

Пальчик о пальчик, *(Трут ладошки друг об друга)*

Посмотрите, крошки, *(Ладошки раскрывают вверх)*

На свои ладошки.

Ах, какие ладошки! *(Машут ладошками)*

Чистые ладошки!

Воспитатель: - Какие принадлежности требуются, чтобы, быть чистым? Давайте расскажем Грязнуле.

Воспитатель: - Полина, подойди к столу. Выбери средство, чем мы моем руки. *(Мыло)*.

Воспитатель: - Расскажи, мыло, какое?

Ребёнок: - Душистое, белое, круглое.

Воспитатель: - Для чего нужно мыло?

Дети: - Мыло надо для того, чтобы мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы быть чистым, здоровым, не болеть, смывать грязь, уничтожать микробы.

Воспитатель: А еще нам нужна вода. У меня она в лейках, давайте о ней расскажем. Регина подставь руки, я полью водой. Какая вода?

Ребёнок: - Прозрачная, чистая, холодная.

Воспитатель: - А какой водой лучше мыться?

Дети: - Теплой.

Воспитатель: - Сережа, подставь руки, я полью водой. Какая вода?

Ребенок: - Теплая.

Воспитатель: - Какими стали твои руки?

Ребёнок: - Мокрыми.

Воспитатель: - А что же поможет нам высушить руки?

Дети: - Полотенце.

Воспитатель: - Подойди к столу, найди полотенце и высуши руки.

Воспитатель: - Какое полотенце?

Дети: – Мягкое, теплое, пушистое, сухое, нежное, теплое, ароматное, приятное.

Воспитатель: - Молодцы.

Воспитатель: - Давайте поможем Грязнуле: научим его правильно мыть руки.

*(Знакомство с алгоритмом мытья рук*. ***Дидактическая игра*** *«Что сначала, что потом»).*

Воспитатель: - У меня на столе картинки. Давайте их расставим по порядку. А Грязнуля за вами будет повторять действия.

*(Дети выполняют задание, расставляют по порядку картинки, комментируют свои действия).*

1. Завернуть рукава.

2. Открыть кран.

3. Взять мыло, смочить его.

4. Хорошо намылить ладони.

5. Смыть мыло со всех сторон.

6. Закрыть кран.

7. Взять полотенце, вытереть руки со всех сторон.

8. Опускаем рукава.

Воспитатель: - Вот мы умыли Грязнулю. А какая стала вода, давайте посмотрим. *(Показывает детям)*.

Дети: - Грязная, мутная, непрозрачная.

Воспитатель: - Он теперь чистый. Осталось его причесать. Что нам понадобится?

Дети: - Расческа.

Воспитатель: - Какая она расческа?

Дети: - С длинной ручкой, с зубчиками, пластмассовая, легкая.

Воспитатель: - Для чего нужна расческа?

Дети: - Расчесывать волосы, делать прическу, чтобы волосы были красивые, здоровые.

Воспитатель: - Ой, посмотрите, каким Грязнуля стал красивым, чистым. Ведь, если человек чистый, то он всегда здоровый.

Посмотрись в зеркало. Нравится тебе быть чистым?

*(Подводим Грязнулю к зеркалу)*.

Грязнуля: - Да. Теперь я буду всегда мыть руки и буду здоровым.

Воспитатель: - Теперь мы будем называть тебя по-другому. Ребята, как мы будем звать?

Дети: - Чистюля.

Грязнуля: - Спасибо вам, ребята, вы мне сегодня очень помогли.

Ребёнок читает отрывок из *«****Мойдодыра****»* Чуковского.

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым

Трубочистам

Стыд и срам!

**Физминутка.**

Воспитатель: - Но чтобы быть здоровыми, надо не только умываться каждый день, но и делать зарядку. Давайте и мы сделаем зарядку.

А теперь все по порядку,

Дружно делаем зарядку.

Руки в стороны, согнули,

Вверх подняли, помахали

Спрятали за спину их.

Повернулись через левое плечо

Через правое ещё

Дружно присели, пяточки задели

На носочки поднялись

Опустили руки вниз.

Грязнуля: - У Мойдодыра ещё есть много друзей. А кто они такие вы узнаете, если отгадаете загадки.

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Воспитатель: - Зачем нам нужна зубная щетка?

Дети: - Чтобы чистить зубы.

Воспитатель:- А почему надо чистить зубы?

Дети: - Чтобы зубы не болели, были здоровые, чистые.

Воспитатель: - Сколько раз надо чистить зубы?

Дети:- Два раза: утром и вечером перед сном.

Воспитатель: - Какая зубная щётка?

Дети: - С длинной ручкой, щетина мягкая.

Воспитатель: - А еще чем можно мыться в душе, в ванной, кроме мыла?

Дети: - Гелем для душа *(показать детям)*.

Воспитатель: - Все эти предметы называются предметы личной гигиены. Воспитатель: - Ребята, а еще Мойдодыр вам даёт советы, что сделать, чтобы быть здоровыми.

Мойдодыр: - Умывайтесь по утрам и вечерам. Мойте руки, лицо, шею и уши. Чистите зубы.

Мойдодыр: - Мойте руки с мылом перед едой, после игры, прогулки и туалета.

Мойдодыр: - Чаще принимайте душ и ванну.

**Итог.**

Воспитатель: - Ребята чем мы занимались сегодня?

Дети: - Мы научили Грязнулю мыть руки, и он всегда теперь будет чистым и здоровым.

**Конспект по рисованию в средней группе « Мы делаем зарядку».**

**Цель**: упражнять детей в рисовании фигуры человека в движении.

**Задачи:**

- закреплять способы выполнения наброска простым карандашом с последующим закрашиванием цветными карандашами;

- вызвать интерес к занятию спортом;

- развивать мелкую моторику;

- формировать у детей стремление доводить начатое дело до конца.

**Материалы**: игрушка Чебурашка, счетные палочки, альбомные листы, простые карандаши, ластик, цветные карандаши, аудиозапись группы «Непоседы» - «Гимнастика».

**Ход:**

- Ребята, посмотрите, у нас сегодня необычный гость. Он вам знаком? Это же Чебурашка.

**Чебурашка:** - Да, ребята, я Чебурашка, я люблю заниматься спортом и хочу поехать на Олимпиаду. А вы знаете, что такое Олимпиада? Какими качествами должен обладать спортсмен (быть выносливым, сильным, смелым, упорным)

- Чебурашка, а наши ребята, очень любят спорт, и участвуют в спортивных соревнованиях «Веселые старты».

**Чебурашка:** - Я узнал об этом и сразу же поспешил в детский сад. Расскажите, а как же вы готовитесь к соревнованиям? (ответы детей)

**Чебурашка:** - Здорово, и сейчас можете мне показать?

- Конечно, а помогут нам в этом «палочные человечки».

 (Дети на столах выкладывают человечков из счетных палочек. По тексту дети изменяют положение рук и ног палочных человечков)

А ну-ка по порядку, вставайте на зарядку

(принимают исходное положение)

**Мы разминку начинаем:**

Ноги шире раздвигаем

Руки в стороны разведем

А потом в локтях согнем.

Вверх рука, вниз рука

Нам присесть уже пора

Мы разминку завершаем:

Руки, ноги выпрямляем!

**Чебурашка:** Мне так понравились эти упражнения, я тоже хочу научиться их выполнять, только вот беда, я их не запомнил.

**Воспитатель:** - Ребята, как же мы можем помочь Чебурашке?

*(нужно нарисовать, как мы выполняем упражнения)*

- Давайте посмотрим, как будет выглядеть человек на рисунке.

Что нужно знать для того чтобы нарисовать человека? (*нужно знать части тела)*

Назовите их *(голова, туловище, шея, 2 руки, 2 ноги)*

С чего начнем рисовать? (с головы)- сопровождается показом на мольберте. Что нарисуем потом? (шею и туловище)

Что нужно знать при рисовании этих частей тела? *(плечи у человека покатые, шея соединяет голову и туловище*). Что нарисуем на потом? (*ноги и руки)*

О чем нужно помнить, чтобы изображение получилось правильным*? (ноги такой же длины, как тело. Руки и ноги тоньше туловища.)*

- Ребята, а на что вы обратили внимание, когда палочные человечки делали упражнения? *(руки и ноги состоят из 2-х частей, поэтому они легко сгибаются: руки в локтях, ноги в коленах)*

Верно, как вы считаете, изображение закончено? *(нет, мы не нарисовали глаза, нос, уши, волосы)*

Молодцы, все верно подметили, ну не будем терять ни минуты и приступим к рисованию, пусть каждый из вас нарисует для Чебурашки свое любимое упражнение.

2. **Основная часть**

Самостоятельная деятельность детей (музыкальное сопровождение деятельности)

3. **Заключительная часть** **(Анализ)**

Какой спортсмен тебе понравился? Объясни, какое упражнение он выполняет.

А правильно ли расположены части тела? А как ты думаешь, выполняя это упражнение, какие части тела укрепляет спортсмен?

**Чебурашка:** Ой, спасибо вам, ребята, теперь я тоже смогу подготовиться к Олимпиаде.

А сейчас, Чебурашка, мы приглашаем тебя на веселую ритмическую гимнастику (группа Непоседы «Гимнастика»).

**Подборка мультфильмов**

**«Здоровый образ жизни»**

1.Фиксики-Витамины

[https://www.youtube.com/watch?v=6LHgo4ziw4c](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D6LHgo4ziw4c)

2.Фиксики-Тренажёр

[https://www.youtube.com/watch?v=ueFE6j18RkY](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DueFE6j18RkY)

3.Фиксики-Зубная паста

[https://www.youtube.com/watch?v=DPo1tYOW5Ps](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DDPo1tYOW5Ps)

4.Фиксики-Микробы

[https://www.youtube.com/watch?v=DPo1tYOW5Ps](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DDPo1tYOW5Ps)

5.Мойдодыр 1954 г.

[https://www.youtube.com/watch?v=Huu4c6DoZ\_4](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DHuu4c6DoZ_4)

6.Королева Зубная щётка

[https://www.youtube.com/watch?v=nT-Z5lmhBo4](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DnT-Z5lmhBo4)

7.Спортания-здоровый образ жизни

[https://www.youtube.com/watch?v=BbP88kJW4GQ](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DBbP88kJW4GQ)

8.Спортания-Хоккей (3 серия) [https://www.youtube.com/watch?v=SqIpZyukwwE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DSqIpZyukwwE)

9.Ради здоровья.Смешарики.3D СПОРТ. [https://www.youtube.com/watch?v=ektiSkdc-wA](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DektiSkdc-wA)

10.Команда Познавалова

[https://www.youtube.com/watch?v=pCtWp9kcP4U](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DpCtWp9kcP4U)

11.Барбоскины.В здоровом теле-здоровый дух

[https://www.youtube.com/watch?v=ngR8ncMYzKM](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DngR8ncMYzKM)

12.Азбука здоровья. Распорядок [https://www.youtube.com/watch?v=ofkbNrPN2zs](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DofkbNrPN2zs)

13.Азбука здоровья. Руки

https://www.youtube.com/watch?v=i6ilrZZUzU4

14. Азбука здоровья. Скажи микробам нет [https://www.youtube.com/watch?v=ibKAfMyl-ho](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DibKAfMyl-ho)

15. Пин-код - Мультиповар [HD] (Смешарики - Новые серии) [https://www.youtube.com/watch?v=-OwM57Ah4uM](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D-OwM57Ah4uM)

16. Сказки Сутеева - Про бегемота, который боялся прививок [https://www.youtube.com/watch?v=Y\_-36zYEsX4](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DY_-36zYEsX4)

17. Малышарики - Мандарин🍏🍐🍊🍋🍒 - серия 74. [https://www.youtube.com/watch?v=A68By0UfIe](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DA68By0UfIe)

18. Уроки осторожности Тетушки Совы [https://www.youtube.com/watch?v=TRHzzjqvF4M](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DTRHzzjqvF4M)

19. Неумойка ( 1964г.)

[https://www.youtube.com/watch?v=8calUSc5g98](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D8calUSc5g98)

20. Мультфильм: Лечение Василия | Весёлая карусель№6 [https://www.youtube.com/watch?v=MJcErG1kgRk](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DMJcErG1kgRk)

21. "Лесная история", мультфильм, СССР, 1956 год [http://megogo.net/ru/view/23149-lesnaya-istoriya.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmegogo.net%2Fru%2Fview%2F23149-lesnaya-istoriya.html)

22. Птичка Тари

[http://mults.info/mults/?id=526](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmults.info%2Fmults%2F%3Fid%3D526)

23. Добрый доктор Стоматолог мультфильм детям про зубы [https://www.youtube.com/watch?v=hiOEbin89yI](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DhiOEbin89yI)

24. Гиппо Пеппа Скорая помощь Мультик для детей [https://www.youtube.com/watch?v=5X2x1kRM9QM](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D5X2x1kRM9QM)

25. «Доктор Плюшева»

[http://hdrezka.ag/cartoons/kids/18956-doktor-plyusheva.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fhdrezka.ag%2Fcartoons%2Fkids%2F18956-doktor-plyusheva.html)

26.Мультфильм "Игра ГИГИЕНА" [https://www.youtube.com/watch?v=qBHZn\_tS654](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DqBHZn_tS654)

27. Семья почемучек(19 серия.) [https://www.youtube.com/watch?v=7iGWdTYoW-I](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D7iGWdTYoW-I)

28.Четверо в кубе - Сборник мультиков - [https://www.youtube.com/watch?v=zxKK6EAwjdA](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DzxKK6EAwjdA)

29. О здоровом питании

[https://www.youtube.com/watch?v=D87EzprlFwE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DD87EzprlFwE)

30. Приключения Тани и Вани в стране продуктов [https://www.youtube.com/watch?v=bLjOEnQbRiE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DbLjOEnQbRiE)

31. Пчёлка Умняша: полезные и вредные продукты

[https://www.youtube.com/watch?v=UGlk5HhqnSA](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DUGlk5HhqnSA)

32. Развивающие мультики

Песенка для детей про еду и разные продукты – БЯКА

[https://www.youtube.com/watch?v=M4TjdjM7hXU](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DM4TjdjM7hXU)

33. ОВОЩИ - Развивающая песенка мультик про полезную еду и синий трактор для детей малышей

[https://www.youtube.com/watch?v=a\_Zc4PFtxVg](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Da_Zc4PFtxVg)

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ДЕТЯМ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

1. Барто А. Девочка чумазая. -М.1953.
2. Барто А. Я расту, Мы с Тамарой санитары //Любимые страницы.- Смоленск, 1999.
3. Волков А. Волшебник Изумрудного города: Сказка (отрывки). - М., 1992.
4. Маршак С. О мальчиках и девочках, Робин-Бобин // Плывёт, плывёт кораблик. - М., 1990.
5. Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп // Я тоже маленьким: Стихи. – М., 1980.
6. Мошковская Э. Нос, умойся // Дождик вышел погулять. – М., 1963.
7. Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка (отрывки ). – М., 1988.
8. Стременьова И. Я – человек, ты – человек. – М., 1991.
9. Толстой Л. Старый дед и внучек: Басня // Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста / Под ред. В.И. Логиновой. – М., 1990.
10. Чуковский К. Мойдодыр // Сказки. – М.,1984.

**О ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

1. Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка // День начинается с чудес. М., 1975.
2. Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.
3. Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка // Уронили мишку на пол… - М., 1997.
4. Берестов В. Как я плавать научился // Что всего милее. – М., 1974.
5. Берестов В. Ходули, Мяч // Читалочка: Стихи. – М., 1988.
6. Галиев Ш. Заяц на физзарядке // Огурцы в тюбетейках.- М., 1974.
7. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. – М., 1990.
8. Михалков С. Весёлый турист // Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки.- М., 1970. – Т. 1.
9. Слоников А. Я футболист // Маленький сборник добрых стихов. – М., 2002.
10. Суслов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977.

**О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ**

1. Аким Я. Мыло // Разноцветные дома: Стихи. – М., 1989.
2. Благинина Е. Банька // Журавушка: Стихи. – М., 1973.
3. Зазнобина Л., Ковенько Л. Моя первая книжка о превращениях в природе. – М., 1996.
4. Коростылёв В. Королева Зубная щётка. М., 2000.
5. Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо? // Детям: Стихи.- М., 1978.

**О РЕЖИМЕ ДНЯ И УМЕНИИ ЦЕНИТЬ ВРЕМЯ**

1. Барто А. На прогулку // Твои стихи. – М., 1960.
2. Дриз О. Тихий час // Моя песенка. – М., 1978.
3. Маршак С. Не опоздай! // Дом, который построил Джек. – М., 1967.
4. Маршак С. Рано в кровать! // Плывёт, плывёт кораблик! – М., 1973.
5. Мошковская Э. Песенка моих часов // Весёлый ветер. М., 1975.

**О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ И ВИТАМИНАХ**

1. Галиев Ш. Витаминные буквы, Находка с загадкой // Огурцы в тюбетейках. – М., 1974.
2. Кончаловская Н. Про овощи // М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. – Л., 2000.
3. Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала // Настоящие друзья. – М., 1981.
4. Тувим Ю. Овощи // С.В. Михалков. Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. М., 1970. – Т. 1.

**О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ**

1. Барто А. Володя болен // Стихи детям. – М., 1976. – Т. 2.
2. Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М., 1991.
3. Михалков С. Грипп // Весёлый день. – М., 1979.
4. Мошковская Э. Мы заболели, Даже болеть надо уметь, Засыпает больница // Дом построили для всех. – М., 1970.

**О ВРАЧАХ**

1. Берестов В. Доктор Лебедев // Жаворонок. – М., 1978.
2. Маршак С. Ледяной остров // Рассказы в стихах. – М., 1978.
3. Мошковская Э. Пускай они скучают // Весёлый ветер. – М., 1975.