

**Муниципальное дошкольное автономное некоммерческое  
образовательное учреждение детский сад №11  
муниципального образования Кореновский район**

**Учебно-методический сборник  
по формированию привычки здорового образа жизни  
«Секреты здоровья».**

**Автор: Бердник Марины Владимировны  
инструктор по физической культуре**

**2021г.**

## Содержание

1. Содержание .....	2
2. Предисловие .....	3
3. Конспект проведения квест- игры «Секреты здоровья» для всех возрастных групп на Всемирный день здоровья.....	5
4. Конспект проведения летнего спортивного праздника «День Здоровья с доктором Айболитом» для всех возрастных групп.....	11
5. Конспект проведения Дня здоровья с учетом карантинных мероприятий.....	17
6. Приложение 1. Сборник подвижных игр и эстафет по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста.....	31
7. Список используемой методической литературы .....	40

## **Предисловие**

Предлагаемое методическое пособие предназначено для проведения досуговой деятельности с детьми дошкольного возраста (4-7 лет) в дошкольном учреждении.

Дошкольный период считается более благоприятным с целью формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Детство- уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье.

Задачей взрослых- научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Ориентиром в педагогической работе ДОУ является Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), в соответствии с которым одной из обязательных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности.

Данное методическое пособие, в соответствии с ФГОС ДО поможет педагогам решать перечисленные задачи во всех образовательных областях: познавательной, социально- коммуникативной, речевой, художественно-эстетической, а также физического развития.

Методическое пособие составлено на основе практического опыта педагогической работы инструктора по физической культуре по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни и собрано из сценариев проведения дней здоровья, сборника подвижных игр и эстафет, состоит из пояснительной записки и методических рекомендаций.

Опыт проведения «Дня здоровья» в детском саду показывает интерес детей к занятиям физической культурой, стимулирует их заботиться о своем здоровье и развивает привычку здорового образа жизни, которую дети передают в свои семьи и полезная привычка становится семейной. А игры и эстафеты, загадки и стихотворения, дидактические игры и веселые песни, помогают закрепить материал в интересной и привычной для детей игровой форме и становятся приятным дополнением атмосферы тепла и уюта, которую создают педагоги.

Методическое пособие поможет специалистам обогатить содержание своей педагогической деятельности, заложить в сердцах маленьких детей полезные привычки и стимулировать детей к возможно будущей спортивной профессии.

Материал, собранный в методическом пособии знакомит ребенка с основами физического воспитания привычки к здоровому образу жизни, раскрывает секреты здоровья, т.е. сообщает ребенку базовый объем знаний, умений и навыков.

Методическое пособие направлено на создание базы для дальнейшей работы по формированию здорового образа жизни детей и их родителей.

Автор раскрывает вопросы, связанные с проблемами определения целей и задач, содержания обучения и физического развития, методов воспитания здорового дошкольника.

Понимание структуры педагогического процесса позволяет педагогу осознанно и грамотно проектировать образовательный процесс, отбирая эффективные способы достижения планируемых результатов в обучении.

**Конспект проведения квест- игры «Секреты здоровья»  
для всех возрастных групп на Всемирный день здоровья.**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, развитие у детей коммуникативных навыков, умения работать в команде.

**Задачи:**

Образовательные:

- развивать познавательный интерес
- развивать чувство юмора, воображение, смекалку
- развитие физических (ловкость, быстрота реакции, координационная способность) и психических (воля, целеустремлённость, самоконтроль) качеств.

Воспитательные:

- воспитывать уважение друг к другу, чувство ответственности, внимательное отношение к окружающим.

**Оборудование:** плакат «секреты здоровья», карта- план помещения, 6 шт. шаров «киндеры», записки с частями пословицы; мешочек, средства гигиены- мыло, щетка, зуб.паста, зеркальце, вода, ножницы, шампунь, полотенце, карточки со стихами о средствах гигиены; халат, чепчик медицинский, стетоскоп, стул; столики- 2шт, корзинка с овощами, корзинка с фруктами»; музыкальное сопровождение.

**Ход квест-игры:**

Инструктор вместе с Айболитом, Бармалеем пройдут по группам, расскажут о предстоящем мероприятии, выполнят вместе задания и получают части плаката от Бармалея. Собирают плакат в итоге и пройдут по группам, сделают фото на память.

**Инструктор:** Ребята, сегодня, 7 го апреля празднуют Всемирный день Здоровья! К нам в гости в детский сад пришел добрый доктор Айболит.

**Айболит:** Ребята и уважаемые воспитатели! Я приготовил плакат, на котором собрал все секреты здоровья. Но злой Бармалей, отобрал у меня основные части плаката и не отдает, говорит вернет если дети выполнят все его задания. И теперь, чтобы собрать все секреты, вам нужно выполнить задания, и за правильное выполнение получить по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать секреты и сохранить свое здоровье.

Вбегает Бармалей.

**1. Станция 2й младшей группы №1 «Зарядкино».-муз.зал**

**Бармалей:** Ну что детишки, вы пришли за секретом!? Чтобы получить часть плаката, вам нужно сделать зарядку!

**Инструктор:** Это мы с радостью, правда ребята! На зарядку шагом марш по залу.

Делают зарядку под музыку «Капитан Краб».

**Бармалей:** Справились, молодцы! Держите ваш секрет! А я побегу дальше! (убегает на другую станцию)

**Инструктор:** Доктор Айболит, вот и нашли мы с ребятами первый секрет, можно вернуть часть на свое место.

**Айболит:** Молодцы. Ребята!

**Инструктор:** Равняйся, смиренно! Шагам марш в группу, а мы с Айболитом отправляемся к другим детям!

## **2. Станция разновозрастной группы «Смекалкино»-группа.**

Айболит и инструктор повторяют цели мероприятия, вбегает Бармалей.

**Бармалей:** Здравствуйте, вам! Хотите часть получить!? В вашей группы, я спрятал 6 цветных шаров, в каждом из них по одному слову пословицы, вам их нужно найти и собрать пословицу, после я отдам вам часть плаката. Вот вам карта в помощь!

**Инструктор:** Ребята, ну что, приступим к поиску. Давайте посмотрим на карту.

**Бармалей:** Справились, молодцы! Держите ваш секрет! А я побегу дальше! (убегает на другую станцию)

**Инструктор:** Доктор Айболит, вот тебе еще одна часть плаката! (приклеивают на место)

**Айболит:** Спасибо ребята.

Инструктор и Айболит прощаются и говорят, что пошли искать части плаката дальше.

## **3. Станция подготовительной группы «Гигиена»-группа**

Айболит и инструктор повторяют цели мероприятия, вбегает Бармалей.

**Бармалей:** Здравствуйте, ребята, чтобы получить часть плаката, вам нужно отгадать секреты мешочка «Здоровья». Дети по очереди засовывают руку в мешочек и на ощупь отгадывают предмет гигиены, а Айболит читает стихотворение об этом предмете. (сидит на стуле, а дети за столами и по очереди подходят к Бармалею). Айболит читает стихи.

### **Про мыло:**

Мыло бывает

Разным-преразным:

Синим,

Зелёным,

Оранжевым,

Красным...,

Но не пойму:

Отчего же,

Всегда

Чёрной – пречёрной

Бывает

Вода?

### **Про щетку:**

Утром нужно непременно,

Чистить зубы ежедневно,

Чтоб они здоровы были,

А улыбка – лучшей в мире.

### **Про пасту:**

Щётку с пастой мы берём,  
Смело в душ с собой несём,  
И теперь нам ни по чём –  
Стоматолога приём.

**Про зеркальце:**

А зеркало чудесное,  
Такое интересное!  
Оно всё отражает:  
Грязнулю сразу замечает  
Чистюля выглядит прекрасно  
И зеркало сияет ясно.

**Про водичку:**

Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы щечки покраснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

**Про полотенце:**

А теперь ополоснусь,  
В полотенце завернусь,  
Вот какой я чистый  
Розовый, душистый!

**Про расческу:**

Мама сделала укладку -  
Причесала кудри гладко,  
Ну и я возьму расческу,  
Тоже сделаю прическу

**Про туалетную бумагу:**

Без неё в хозяйстве трудно,  
Некомфортно, неудобно.  
Эта вещь нужна тебе,  
И даже папе с мамой.  
И не нуждается она  
Ни в какой рекламе.  
Такая неприметная,  
Бумага туалетная.

**Про ножницы:**

Два колечка мы сжимаем,  
Что те делают, мы знаем,  
Режут ткань, фольгу, бумагу.  
Нам помощницы во благо.  
С ними быстро платье сшили.  
Как бы мы без НОЖНИЦ жили?

**Про шампунь:**

Блеск и красоту волос,  
Пышность, превосходный лоск,  
Вам шампунь подарит новый,  
Чтобы выглядеть вам клево!

**Про носовой платок:**

Лёг в карман и караулю –  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.

**Бармалей:** Справились, молодцы! Держите ваш секрет! А я побегу дальше!  
(убегает на другую станцию)

**Инструктор:** Вот и еще одну часть добыли, ребята молодцы! (приклеивают часть).

Инструктор и Айболит прощаются и говорят, что пошли искать части плаката дальше.

**4. Станция средней группы «Спортивная». –муз.зал**

Айболит и инструктор встречают детей в муз.зале, повторяют цели мероприятия, вбегает Бармалей.

**Бармалей:** Чтобы получить часть плаката, вам нужно поиграть ребята!

**Инструктор:** Хорошо, для начала предлагаю игру «Медосмотр», Айболит пожалуйста, осмотри наших детей! (Две команды, Айболит на стульчике сидит, а дети к нему прибегают и он их слушает).

Бармалей, мы с ребятами покажем тебе, как хорошо они знают овощи и фрукты, поиграем в игру «Овощи и фрукты». (Под музыку дети танцуют, на стоп собирают фрукты в корзину Айболиту, а овощи в корзину Бармалею!

**Бармалей:** Справились, молодцы! Держите ваш секрет! А я побегу дальше!  
(убегает на другую станцию)

**Инструктор:** Еще один секрет спасен! Мы с Доктором отправляемся дальш!  
Отличная работа ребята! Равняйся, смирно! Шагом марш в группу!

**5. Станция старшей группы «Витаминная». -группа**

Айболит и инструктор повторяют цели мероприятия, вбегает Бармалей.

**Бармалей:** Добрый день, честной народ! Хотелось мне узнать у вас, скажите, а что такое витамины?

Дети: Это вещества, полезные для нашего организма.

**Инструктор:** Правильно, если витаминов не хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах.

**Бармалей:** Отгадайте-ка мои загадки (читает) (садится на стул, а дети сидят полукругом напротив)

1. В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодной порою.



Для Сашули и Полины  
Что полезно? **(ВИТАМИНЫ)**

2. Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице. **(морковь)**

3. Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я **(Капуста)**

4. Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко.

Круглое, румяное с дерева достану я. **(Яблоко)**

5. Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его **(Лимон).**

6. Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растёт **(банан)**

7. Он на юге выросстал

В гроздь плоды свои собрал.

А суровою зимой

Придет изюмом к нам домой **(виноград)**

8. Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает **(лук)**

9. Это вовсе не игрушка -

Ароматная **(петрушка)**

10. Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый **(сок)**

11. Очень крепкий этот малый,

Зубу непослушный,

Расколи его сначала,

А потом и кушай **(орех)**

**Бармалей:** Справились, молодцы! Держите ваш секрет!

Инструктор: Смотрите, все части плаката найдены, теперь мы можем узнать секреты здоровья! (читает)

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

В мире нет рецепта лучше:  
Будь со спортом неразлучен.  
Проживешь ты до ста лет!  
Вот тебе и весь секрет!

**Айболит:** Ребята, вы меня порадовали- столько знаете о здоровье! Теперь я точно знаю, что со здоровьем у вас будет все в порядке!

**Инструктор:** Вот и подошло к концу наше путешествие. А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Давайте оценим его с помощью «Лайка». Фото на память.

## Конспект летнего спортивного праздника «День Здоровья с Доктором Айболитом».

**Цель:** Сохранять и укреплять здоровье детей.

**Задачи:**

- закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках,
- воспитывать интерес к ЗОЖ и спорту,
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах,
- создать радостное эмоциональное настроение.

**Оборудование:** карточка с командами: поздороваться правой (левой) рукой, спиной, животом, попой, коленом левым (правым), плечом левым (правым), боком левым (правым), локтем левым (правым); веревочки желтого цвета по кол-ву детей, кольца желтого цвета 2 шт; большой зонтик; флажки- красный, зеленый, желтый, синий; деревянные ложки- 2 шт, большой таз с водой, маленькие мячи красного и зеленого цвета по кол-ву игроков, корзинки- 2 шт; лейки- 2 шт, стойки- 6 шт,таз с водой; обручи, один на пару игроков; воздушные шары по кол-ву участников; большой стол, корзинки- 2 шт, муляжи продуктов питания- полезные и вредные; ведерки- 2 шт, маленькие кубики-12 шт, обручи- 2 шт.

### Ход праздника.

**Ведущий:**

-Здравствуйте, дорогие друзья!

Что- то тихо!

Давайте сейчас поздороваются девочки!

**Девочки:** Здравствуйте!

Теперь поздароваются мальчики!

**Мальчики:** Здравствуйте!

А теперь все хором прокричим!

Здравствуйте!!!!

**Ведущий:** Отлично, молодцы! Приглашаю ребят подг.гр. Они знают игру «Здравствуйте!»

Дети танцуют под музыку, а когда музыка останавливается, Ведущий дает команду: Поздороваться правой(левой) рукой, спиной, животом, попой, коленом, и т.д.

**Ведущий:**

Начинаем Веселые старты!

Будут игры, будет смех

И веселые забавы

Приготовлены для всех.

Предлагаю всем отправиться в чудную страну Спортландию.

Возьмите с собой быстроту и смелость, находчивость и смекалку.

Ребенок:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт- помощник! Спорт – здоровье!

Спорт - игра! Физкульт-ура!

**Ведущий:**

Ведущий - Все к соревнованиям готовы?

Дети - Все!

Ведущий -Только все ли вы здоровы?

Дети – Все!

Входит доктор.

**Ведущий:** К нам на праздник обещался прийти доктор Айболит. А вот и он.

Как вы добрались доктор Айболит?

**Доктор Айболит.**

Я еле-еле успел к вам на праздник.

По полям, по лесам, по лугам я бежал,

И два только слова шептал:

Детский сад, детский сад, детский сад!

**Ведущий.**

Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается.

Ребята, с Доктором Айболитом мы знакомы. Но посмотрите кто-то там в сторонке стоит, и зайти боится.

**Доктор Айболит:** Да, ребята я пришел к вам не один, со мной мои друзья-звери из Лимпомпо!(машет им рукой, зазывает) Назвать их \_\_\_\_.

**Ведущий:** На празднике нашем, мы всем рады! Приглашаю детей старшей группы №1, они знают игру «Давай знакомится» и вы звери с нами поиграйте.

**Игра «Давай знакомиться»- старшая гр №1**

Дети встают в круг, водящий за кругом идет и дотрагивается к одному из участников, дети бегут навстречу друг другу, жмут руки, здороваются и называют свои имена, потом бегом возвращаются на свободное место в кругу, кто не успел, становится ведущим.

**Ведущий:**

Вот мы и познакомились, можем начинать! Доктор, нам нужна ваша помощь: перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях?

Доктор, всех вы осмотрите

Ловких, смелых отберите.

**Доктор Айболит:** У вас ангина?

Дети: Нет!

Доктор Айболит: Скарлатина?

Дети: Нет!

Доктор Айболит: Аппендицит?

Дети: Нет!

Доктор Айболит: Малярия и бронхит?

Дети: Нет!

Доктор Айболит (ходит слушает и осматривает детей).

**Доктор Айболит:**

Попрошу всех ровно встать  
Что скажу, то выполнять  
Все дышите, не дышите (2 раза)  
Выдохните, а теперь вдохните!  
Вместе руки поднимите. (2 раза)  
Превосходно! Опустите!  
Наклонитесь, разогнитесь  
Встаньте прямо, улыбнитесь

**Доктор Айболит:**

Подходит к ведущему и говорит:

«Да, доволен я осмотром, все здоровы и к соревнованиям готовы».

**Ведущий:**

Спасибо Доктор Айболит.

**Доктор Айболит:**

«Все веселые, болезней нет. В чем же ваш секрет?»

1й Ребенок:

2й ребенок:

3й ребенок:

**Ведущий:** Ну что, давайте вместе сделаем зарядку!

Дети с места выполняют зарядку «Раз, два, три...»

**Доктор Айболит:** Вот так зарядка, и размялись и посмеялись!

**Ведущий:** Ребята, давайте улыбнемся солнышку и начнем наш спортивный праздник!

**1е Животное:**

Ребята, отгадайте мою загадку.

Большой подсолнух в небе,

Цветет он много лет,

Цветет зимой и летом,

А семечек все нет.

**Дети:** Солнце.

**1е Животное:** Правильно, эта загадка о Солнце, какое же лето без солнца.

**Ведущий:** Начнем наш праздник с игры «Веселое солнышко, и приглашаю в нее поиграть детей средней группы.

**Игра «Веселое солнышко»- дети Ср.гр.**

Дети становятся в круг, в руках у них веревочки-Лучики, в центре круга Солнышко (кольца желтого цвета), дети двигаются по кругу и говорят слова:

«Нас лето с собою зовет,

Солнышко в гости нас ждет!»

По окончании слов звучит музыка и дети бегают по кругу, по окончании музыки, дети выкладывают лучики к солнышку.

**Игра «Солнышко и дождик»-1я мл.гр**

**Ведущий:** А ребята 2й мл.группы знают игру «Паровозик из ромашково».

Давайте поиграем.

**Игра «Паровозик из Ромашково»- 2я мл.группа**

Дети бегают по кругу, ведущий показывает флажки: красный- прыжки на месте, зеленый- ходьба на месте с хлопки в ладоши, желтый- бег.

**2е Животное:** Отгадайте следующую загадку:

Зимой падает,  
Весной журчит,  
Летом шумит, Осенью капает!

Дети: Вода

**2е Животное:** Верно ребята.

**Доктор Айболит:** Для здоровья человека вода играет большую роль. А как вы думаете, зачем нам нужна вода?

Дети отвечают.

**Ведущий:** Пришла пора поиграть нам с водой.

А сейчас ребята из старшей группы превратятся в рыбаков, но не простых, которые ловят рыбу удочками. Мы будем ловить рыбу деревянными ложками.

**Эстафета «Поймай рыбку»- старшие группы.**

У первых игроков команды в руках деревянные ложки, напротив команд стоит большой таз с водой в котором плавают «рыбки»-мячи зеленого и красного цветов. Задача участников добежать до таза, выловить рыбку нужного цвета и бегом вернуться в команду, положить рыбку в тазик, и передать эстафету.

**Доктор Айболит:** Как приятно и весело играть с водой! Правда, ребята?

**Ведущий:** Доктор Айболит, а наши ребята не только играть любят, но и трудиться умеют. Теперь ребята подготовительной группы покажут, как они поливают цветы.

**Эстафета «Полив цветов»- под.гр.**

Дети стоят в командах, у первых игроков в руках лейки, перед командами препятствие стойки. Задача игроков, обежать стойки, добежать до клумбы, полить цветы и вернуться в команду тем же маршрутом.

**Доктор Айболит:** Ребята, а скажите, с какими спортивными снарядами можно играть летом?

Дети: отвечают

**Доктор Айболит:** Молодцы, а для следующей игры нам понадобятся обручи.

**Ведущий:** Приглашаю детей 2й мл.гр.

**Игра «Самолеты»- 2я мл.гр.**

Дети встают по кругу, в центре разложены обручи. Дети- самолеты под музыку двигаются по площадке, на остановку музыки, по сигналу «Погода нелетная, на посадку!» дети должны лететь на аэродром- обруч по два человека на каждый!

**1е Животное:**

Слушаем следующую загадку:

Через нос проходит в грудь,  
И обратный держит путь,  
Он невидимый, и все же  
Без него мы жить не можем!

Дети: отвечают

**Доктор Айболит:** Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать.

**Ведущий:** Приглашаю наших воспитателей. (Или пять детей)

**Игра «Надувай быстрее шарик».**

**Ведущий:** Доктор Айболит, а ребята в нашем детском саду любят гулять на свежем воздухе, и зимой и летом ходят на прогулку. Дети средней группы покажут, как они выходят на прогулку.

**Игр «Найди пару» или «Пойдем погуляем!»**

Дети идут парами по кругу, звучит музыка, они разбегаются по площадке, остановилась музыка, они должны стать парами и пойти по кругу.

**Ведущий:** Вот какие мы с вами молодцы. Доктор Айболит, а еще наши ребята умеют делать самомассаж. И сейчас они вам покажут.

Дети сидя на местах выполняют действия.

*Массаж лица «Неболейка»*

Чтобы горло не болело (поглаживание сверху вниз)

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать. (указ.пальцем растираем крылья носа)

Будем носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем (ко лбу ладони «козырьком»)

Ладонку держим козырьком

«Вилку» пальчиками сделай (раздвинуть ук.и ср.пальцы и растирать точки перед и за ушами)

Массируй ушки ты умело

Знаем точно: «да-да-да» (2 раза) (надавливаем точки между большим и ук.пальцем)

Нам простуда ни почем!!!!

**Доктор Айболит:** Вижу, что ребята в этом саду следят за своим здоровьем!

Молодцы! Ребята, а что нужно кушать, чтобы укреплять здоровье?

**2е Животное:** А я знаю, чипсы, конфеты, шоколадки, жвачки, газировку пить! Вот объедение! Чего тут знать!!!

Ведущий: А вы как думаете, ребята, правильно говорит Животное?

Дети отвечают

**1е Животное:** Я вам загадки загадаю, а вы попробуйте отгадать.

Расту в земле на грядке я

Красная, длинная, сладкая (Морковь)

Уродилась я на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

Меня в них ищи. (Капуста)

Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а ... (лук)

Маленький горький- луку брат. (Чеснок)

Круглое румяное

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (Яблоко)

**Ведущий:** Сейчас нам ребята подготовительной группы соберут корзины Полезной и вредной еды.

**Эстафета «Собери корзину»- под.гр.**

На столе лежат разные продукты, участники бегут с корзинами, выбирают по одному продукту. Одна команда полезные, а другая вредные продукты, в конце проверить.

**Доктор Айболит:** Здорово, ребята у вас получилось! Вижу, вы знаете все о полезной еде!

**Ведущий:** Доктор Айболит, в нашем саду все следят за здоровьем и чистотой! И ребята умеют не только разбрасывать, но и всегда помогают воспитателям убирать игрушки!

Приглашаю ребят старшей группы, навести порядок на площадке.

**Эстафета «Пчелки»- старшие группы.**

Дети делятся на две команды, у каждой ведро с кубиками, напротив команд обручи. Задача участников добежать до обруча, высыпать кубики, второй бежит- собирает. И т.д.

**Доктор Айболит:** Вижу вы ребята быстрые, умные, ловкие и дружные! Порадовали меня, тем что знаете как сохранить и укрепить свое здоровье! Вот вам подарочек от меня и моих друзей! Корзина вкусных фруктов и овощей!

**(Животные подают 2шт.корзины воспитателям с овощами и фруктами)**

Ваши повара приготовят для вас вкусную и полезную еду из них! Теперь мне нужно с вами прощаться и спешить в другой детский сад! А друзья мои животные задержаться немного у вас, и потанцуют с вами! До новых встреч!

**Ведущий:** Вот и прошел наш праздник здоровья и напоследок я хочу вам дать полезный совет:

Каждый должен твердо знать:

Здоровье нужно сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго- долго будут жить.

И запомни, ведь здоровье

В магазине не купить!

*Дискотека для детей!!!!*



**Сценарий**  
**"День здоровья"**  
**с учетом проведения карантинных мероприятий.**

**Цели:** сохранить и укрепить здоровье дошкольников в условиях карантинных мероприятий.

**Задачи:**

- способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой;
- доставить ощущение радости;
- формировать эмоционально- положительное отношение и интерес к спорту;
- развивать воображение, внимание и ловкость.

**Оборудование:** большой стол, овощи и фрукты по кол-ву игроков, корзины- 2 шт; карточка со словами для игры- массажа «Моё тело»; карочка со словами для игры «Хорошо – плохо»; фишки красного и синего цвета, по кол-ву детей, карточки с изображением продуктов питания или список перечисленных продуктов питания; обручи,бубен, маска «Мышь»; мяч, флажки, обручи 4 цвета, кольца на стойке; 2 шт мяча, веревки 2шт (длинные); 2 мяча, стойки 2шт, обручи 2шт, веревки-ориентиры 2шт; 2шт веревки-ориентиры, 2шт самоката.

**Ход мероприятия.**

**День Здоровья для старшего дошкольного возраста.**

Мероприятие проводилось с учетом карантинных мер, для каждой возрастной группы отдельно.

1. Прием детей: Ребята, сегодня в нашем детском саду проходит «День здоровья». Здоровье — это когда человек сильный, крепкий, никогда не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты, овощи. А что еще для этого необходимо вы сегодня и узнаете, а мы - узнаем: какие вы ловкие и сильные...

2. Провести дидактические игры: «Угадай вид спорта», «Съедобно - несъедобно»;

Вместе с детьми рассмотреть тематический альбом «Чистота – залог здоровья» (при наличии)

3. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»

4. Артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика.

**5. Утренняя гимнастика:**

**1. 1я младшая группа:** 8:00- Капитан Краб-Зарядка!

**2. 2-я младшая группа:** 8:10- Капитан Краб-Зарядка!

**3. средняя группа:** 8:15- Капитан Краб-Зарядка!

**4. старшая группа:** 8:20-Капитан Краб- Воображалка!

**5. подготовительная группа:** 8:25- Капитан Краб- Воображалка!

6. Поиграть с детьми в игру – тренинг общения «Встаньте все те, кто...»  
- любит прыгать; - любит бегать; - имеет младших сестру, брата; - любит рисовать...

7. Завтрак: беседы с поваром, с медсестрой.

8. Беседа «Наши верные друзья – режим дня»

Программное содержание:

Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

Закрепить понятие о значимости режима дня;

Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

*Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.*

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассмотрение иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости.

### **1 часть**

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом.

Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?\* (рассуждения детей)

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. (ответы детей)

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

А представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы невытой посуды, крошки и

объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? (ответы детей) Верно! Не может! А почему? (рассуждения детей) Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Дети, сегодня мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

### **«Массаж ушных раковин».**

Методика проведения

Дозировка

1. Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок.

Повторить 5 -6 раз

2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить. Повторить 5 - 6 раз

3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок).

Сдавливать и поворачивать его во все стороны.

В течение 20 - 30 секунд

### **2 часть.**

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время любимые мультфильмы посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей).

Вы все правильно сказали. Однако у них есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня.

Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы.

Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Я знаю немало ребяташек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!» Ребята, с чего начинается ваш день? Что вы делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (ответы детей, дополнение воспитателя).

А теперь ребята ответьте на мои вопросы:

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

А в конце нашей беседы, я хотела бы вам прочитать одно очень интересное стихотворение (по желание детей его можно разучить, а называется оно

**«Чтоб здоровье сохранить»:**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья,  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать -  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

9. Блок инструктора по физической культуре:

**План мероприятий:**

**1-я младшая группа, 2-я младшая группа:**

1. Игра «Кролики». Оборудование: обручи, бубен.
2. Игра «Огуречик». Оборудование: бубен, маска «Мышь».

**Средняя группа:**

1. Игра «Передай мяч». Оборудование: мяч, бубен.
2. Игра «Цветные автомобили». Оборудование: бубен, флажки, обручи 4 цвета, кольца на стойке.

**Старшая и подготовительная группы:**

1. Игра-эстафета «Перемена мест». Оборудование: 2 шт мяча, веревки 2шт (длинные).
2. Эстафета «Кто самый ловкий». Оборудование: 2 мяча, стойки 2шт, обручи 2шт, веревки-ориентеры 2шт.
3. Эстафета «Кто самый быстрый». Оборудование: 2шт веревки-ориентеры, 2шт самоката.
10. После прогулки, в группе – пальчиковая и артикуляционная гимнастики
11. Обед
12. Тихий час
13. Подъем и проведение бодрящей гимнастики
14. Полдник
15. Конкурс загадок и отгадок на тему: «Загадки о спорте и туризме»
16. Организовать условия для спортивных игр: «Прокати обруч», «Попади в движущую цель»
17. Подведение итогов дня: «Чем запомнился нам этот день».

18. Ужин.

### **День Здоровья для младшего дошкольного возраста.**

Мероприятие проводилось с учетом карантинных мер, для каждой возрастной группы отдельно.

Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой, доставить ощущение радости, формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к здоровому образу жизни, развивать воображение, внимание, ловкость, быстроту

Материалы и оборудование: корзина с муляжами овощей и фруктов, атрибуты к подвижным и дидактическим играм

#### **ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ.**

1. Прием детей на улице.

#### **2. Утренняя зарядка:**

1. **1-я младшая группа:** 8:00- Капитан Краб-Зарядка!

2. **2-я младшая группа:** 8:10- Капитан Краб-Зарядка!

3. **средняя группа:** 8:15- Капитан Краб-Зарядка!

4. **старшая группа:** 8:20-Капитан Краб- Воображалка!

5. **подготовительная группа:** 8:25- Капитан Краб- Воображалка!

3. Завтрак: беседа с поваром, с медсестрой.

4. Блок воспитателя.

Воспитатель: Сегодня в нашем детском саду - День здоровья! Во всём мире люди показывают, как они заботятся о своём здоровье и привлекают других делать как они. И сегодня мы покажем, как можно заботиться о своём здоровье

Воспитатель: Ребята, утром мы с вами делаем зарядку на участке, а что ещё, кроме зарядки, помогает быть крепкими и здоровыми? (Ответы детей).

Правильно, овощи и фрукты.

Отгадайте, что лежит у меня в корзине

От простуды и ангины помогают... (апельсины)

Круглое, румяное, я расту на ветке.

Любят меня взрослые и малые детки (Яблоко)

Жёлтый, кислый, ароматный, в чае с сахаром, приятный.

Витаминов полон он... Как зовут его?. (лимон)

Рыженькая как лисица но, сидит она в темнице,

Хвост над грядкой держит ловко называется (морковка)

Очень горький - но полезный! Защищает от болезней!

И микробам он не друг - потому что это -. (лук)

Этот овощ как головка, в ней зубцы засели ловко,

Как мы зубчик очищаем, всех микробов убиваем (Чеснок)

Проводится игра «Кто скорее перенесёт овощи и фрукты» (например с одной корзинки в другую)

Воспитатель: Ребята, а вы знаете своё тело? Давайте проверим (дети показывают части тела или называют их)

Оля весело бежит к речке по дорожке.  
А для этого нужны нашей Оле (ножки).  
Оля ягодки берёт по две, по три штучки,  
А для этого нужны нашей Оле (ручки).  
Оля слушает в лесу, как кричит кукушка,  
А для этого нужны нашей Оле (ушки).  
Оля ядрышки грызёт, падают скорлупки,  
А для этого нужны нашей Оле (зубки).  
Оля смотрит на кота, на картинки-сказки,  
А для этого нужны нашей Оле ... (глазки).  
Воспитатель: Да, вы хорошо знаете своё тело, а умеете ли вы делать массаж?

### **Игра- массаж «Моё тело»**

Головушка-соловушка (Гладят голову)  
Лобик – бобик (Выставляют лоб вперёд, как бычки)  
Носик – абрикосик (С закрытыми глазами дотрагиваются до кончика носа)  
Щёчки- комочки (Осторожно мнут щёки трут их ладошками)  
Губки – голубки (Вытягивают губы в трубочку)  
Зубочки – дубочки (Тихонько постукивают зубами)  
Бородушка – молодушка (Гладят подбородок)  
Реснички – сестрички (Моргают глазами)  
Ушки – непослуш (Трут пальцами уши)  
Шейка – индейка (Вытягивают шею)  
Плечики – кузнечики (Поднимают и опускают плечики)  
Руки – хватучки (Обхватывают себя обеими руками)  
Пальчики – мальчики (Шевелят пальцами)  
Грудочки – уточки (Выгибают грудь вперёд)  
Пузик – арбузик (Надувают животы)  
Спинка – остинка (Выпрямляют спину, поднимаясь на носки)  
Коленки – поленки (Поочередно сгибают ноги в колене и прижимают к животу)  
Ножки – сапожки (Топают ногами).  
Воспитатель: Ребята, а гулять вы любите? (Ответы детей). Это очень хорошо!  
Свежий воздух для здоровья полезен и аппетит улучшает. Давайте  
быстренько оденемся и пойдём на прогулку  
На прогулке проводятся подвижные игры

5.Блок инструктора:

#### **1-я младшая группа, 2-я младшая группа:**

1. Игра «Кролики». Оборудование: обручи, бубен.
- 2.Игра «Огуречик». Оборудование: бубен, маска «Мышь».

#### **Средняя группа:**

1. Игра «Передай мяч». Оборудование: мяч, бубен.
2. Игра «Цветные автомобили». Оборудование: бубен, флажки, обручи 4 цвета, кольца на стойке.

#### **Старшая и подготовительная группы:**

1. Игра-эстафета «Перемена мест». Оборудование: 2 шт мяча, веревки 2шт (длинные).
2. Эстафета «Кто самый ловкий». Оборудование: 2 мяча, стойки 2шт, обручи 2шт, веревки-ориентиры 2шт.
3. Эстафета «Кто самый быстрый». Оборудование: 2шт веревки-ориентиры, 2шт самоката.
6. Обед.
7. Тихий час.

## ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

8. Гимнастика после дневного сна  
Воспитатель: Поднимайся, детвора! Нам, теперь вставать пора,  
Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.  
Мы проснулись, потянулись, вправо, влево повернулись.  
Приподняли мы головку, кулачки сжимаем ловко  
Обопрёмся мы на ножки, приподнимемся немножко.  
Сделай вдох и поднимайся, выдыхай и опускайся,  
Ножки начали плясать, стопу будем разминать,  
Все по полу босиком, а потом легко бегом,  
Не желаем больше спать, по «дорожкам» будем мы шагать  
Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись!
9. Игры, чтение худ. литературы.

### **Сюжетно-ролевая игра «Больница»**

Цель: продолжать учить детей развивать много персонажные сюжеты, поощрять к импровизации, смене и совмещению ролей, стимулировать детей к использованию предметов заместителей, воспитывать дружеские взаимоотношения

### **Художественная литература:**

#### Стих о здоровье для детей

Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!  
Вот тогда начнёте жить!  
Здорово здоровым быть!  
Быть здоровым — это модно!  
Быть здоровым — это модно!  
Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!



Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке —  
Со здоровьем всё в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну, а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит —  
Будет самый лучший вид!

### **Дигра «Если хочешь быть здоров»**

Цель: уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым, развивать внимание, сообразительность, воспитывать желание быть здоровым

### **Массаж рук «Ладочки»**

Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу,  
Поздоровуюсь с ним сильно  
И вытягивать начну  
Затем руки я помою  
Пальчик в пальчик я вложу  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу  
Выпущу я пальчики  
Пусть бегут как зайчики

Расслабление

### **Упражнение «Спящий котёнок»**

Дети исполняют роль котёнка, который ложиться на коврик и засыпает.  
У котенка поднимается и опускается животик  
10. Уход домой.

## **Приложение.**

**Тема: «Здоровая пища!»**

### **«Молочные реки, кисельные берега»**

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно! Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины.

#### **1. Для чего детям необходимо молоко?**

- Для счастья

- Для настроения
- Для роста

## **2. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?**

- Творог
- Мороженое
- Пудинг

### «Овощи с грядки»

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

#### **1. Какой овощ очень полезен для зрения?**

- Морковь
- Капуста
- Помидор

#### **2. В каком овоще больше всего витамина С?**

- В капусте
- В свёкле
- В сладком красном перце

### «Витаминная семейка»

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы балласт. Ребята, а какие витамины вы знаете? (дети высказываются)

#### **1. Основной источник витаминов – это...**

- Овощи и фрукты
- Сладости
- Мясные продукты

#### **2. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?**

- Витамин Д
- Витамин С
- Витамин А

#### **3. Какой витамин называется «витамином роста»?**

- Витамин С
- Витамин Е
- Витамин А

#### **4. В каких продуктах содержится витамин Е?**

- Рыба, овощи
- Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла
- Фрукты, шоколад

### «Напитки»

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте

напиткам, полезным для здоровья.

**1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?**

- Квас
- Морс
- Лимонад

**2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов**

- Компот
- Кисель
- Чай

**3. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?**

- Кофе
- Кефир
- Кисель

«Каша – радость наша»

Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

**1. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?**

- Счастье
- Дружба
- Любовь

**2. Какую кашу называют кашей красоты?**

- Овсяную
- Манную
- Рисовую

**3. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?**

- Рисовая
- Кукурузная
- Перловая

**Тема: «Полезные привычки».**

Чистота-залог здоровья!

Нам нужно вспомнить о наших друзьях, которые помогают нам быть чистюлями. Чистота – залог здоровья.

Отгадайте предметы, которыми мы пользуемся каждый день, чтобы быть чистыми и аккуратными.

1. Я увидел свой портрет.

Отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит, -

А любому правду скажет-

Все как есть ему, покажет. (Зеркало)

2. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят ... (Душ)

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! (Мыло)

4. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей. (Расческа)

### **Игра «Хорошо – плохо»**

Я называю действие, а вы отвечаете хорошо это или плохо

-Мыть ноги и принимать душ;

-Перед сном много пить и есть;

-Проветривать комнату перед сном;

-Смотреть страшные фильмы;

-Много гулять на свежем воздухе;

-Играть перед сном в шумные игры;

-Кушать жирную и сладкую пищу;

-Есть больше овощей и фруктов;

-Надевать чужую одежду и обувь;

-Смотреть на яркий свет;

-Делать гимнастику для глаз;

-Грызть орехи зубами;

-2 раза в день чистить зубы.

Ребята отгадаете **загадки**? Я начну, а вы кончайте. Дружно хором отвечайте.

Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки ... (с мылом мыть)

Здоровье в порядке

Спасибо... (зарядке)

Ежедневно закаляйся.

Водой холодной... (обливайся)

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит (спорт)

Защититься от ангины

Нам помогут (витамины)

Собери пословицу о здоровье

Чаще мойся - воды не бойся.

Мойте руки перед едой - будете здоровы.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Чистота - лучшая краса.

Очень важно, чтобы дома было чисто, но не менее важно и проветривание.

Необходимо регулярно открывать форточку для «очистки» воздуха.

Здоровье человека зависит и от того, как он питается. Не все продукты полезны для организма.

Давайте поиграем в игру «Полезно - вредно». Если продукт полезен для организма, показывайте синий сигнал, а если вреден – красный.

Рыба, морковь, чипсы, кефир, пепси, жирное мясо, лук, «Сникерс», яблоки, геркулес, фанта.

1. Назови предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ.
2. Назови предметы, которые понадобятся тебе для умывания.
3. Как часто нужно мыться?
4. Как часто нужно подстригать ногти?
5. Что такое личная гигиена?
6. Как часто нужно чистить зубы?

#### **Тема: «Безопасность детей».**

Ребята, большую часть времени вы проводите на улице, особенно во время каникул. Знаете ли вы, что улица порой таит в себе опасность и надо знать, как себя вести в конкретной сложившейся ситуации.

- Дети должны хорошо знать свой домашний адрес, номер телефона как домашнего, так и рабочих родителей.
- Отправляясь на прогулку, вы должны сообщить своим родителям куда идете, обговорить конкретное время возвращения домой.
- Гулять или играть можно только там, где разрешили родители. Избегайте слабоосвещенных и безлюдных мест.
- Никогда не принимайте от незнакомых людей сладости, подарки, деньги, приглашение покататься на машине.
- Не вступайте в разговор с незнакомыми людьми. Особенно, когда они пытаются узнать, где и с кем вы живете, где работают ваши родители...
- Если вы увидели на улице дерущихся, не вступайте в драку. Обойдите это опасное место стороной и сообщите взрослым, чтобы они вызвали милицию.
- Если группа людей останавливает вас с вопросами «можно позвонить» или «который час», продолжайте движение, на ходу отвечая, что у вас нет того, о чем они спрашивают. Таким образом, вы помешаете им вас окружить и дадите понять, что не напугались.
- Если вас схватили на улице и пытаются завести в подъезд или заталкивают в машину, или просто куда-то пытаются тащить – кричите, упирайтесь, зовите милицию, любыми способами привлекайте к себе внимание. Если это случилось в помещении – кричите «Пожар!». Обычно на этот крик откликаются все, кто вас услышал, потому что пожар несет в себе опасность для всех.

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение.

В качестве маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т. п. Поэтому любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность. Не предпринимайте самостоятельно никаких действий. Это может привести их к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!

Ребята! Вы ознакомились с основными правилами безопасного поведения.

Запомните формулу безопасности, которая заключается в следующем:

-предвидеть опасность;

-по возможности избегать ее;

-при необходимости – действовать решительно и четко;

При любой чрезвычайной ситуации звоните в службу спасения по телефону «112». Спасатели всегда придут к вам на помощь/

**Тема: «Спорт- лучший друг здоровью!»**

Физкульт- привет, спортсмены! Сегодня у нас в саду День здоровья, вы уже поговорили с воспитателями о том, что нужно делать, чтобы его сохранить.

А теперь пришло время нам спортом заняться и потренироваться.

**План мероприятий:**

**1-я младшая группа, 2-я младшая группа:**

1. Игра «Кролики». Оборудование: обручи, бубен.

2.Игра «Огуречик». Оборудование: бубен, маска «Мышь».

**Средняя группа:**

1. Игра «Передай мяч». Оборудование: мяч, бубен.

2. Игра «Цветные автомобили». Оборудование: бубен, флажки, обручи 4 цвета, кольца на стойке.

**Старшая и подготовительная группы:**

1.Игра-эстафета «Перемена мест». Оборудование: 2 шт мяча, веревки 2шт (длинные).

2.Эстафета «Кто самый ловкий». Оборудование: 2 мяча, стойки 2шт, обручи 2шт, веревки-ориентиры 2шт.

3.Эстафета «Кто самый быстрый». Оборудование: 2шт веревки-ориентиры, 2шт самоката.

## **Приложение №1.**

### **Сборник подвижных игр и эстафет по формирования привычки здорового образа жизни детей дошкольного возраста.**

#### **Предисловие.**

В физическом воспитании детей дошкольного возраста подвижные игры занимают главное место. Они позволяют одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу ребенка. С помощью игр развиваются ловкость, быстрота, сила, выносливость. Кроме того, подвижные игры положительно влияют на развитие и совершенствование не только физических, но и личностных качеств ребенка.

Большое значение на формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников оказывают подвижные игры. Проводятся они на занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия.

Игры дошкольников организуют воспитатель или инструктор по физической культуре, но чаще всего сами дети. Как правило, дети играют небольшими группами. Чувство радости, самостоятельности в игре стимулирует дошкольников стремиться к еще большей физической активности и организации здорового образа жизни.

Цель проведения подвижных игр:

1. Пропаганда здорового образа жизни, развитие у детей коммуникативных навыков, умения работать в команде.
2. Сохранять и укреплять здоровье детей.
3. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой.
4. Доставить ощущение радости.
5. Формировать эмоционально- положительное отношение и интерес к спорту.
6. Развивать воображение, внимание и ловкость.

Предлагаю сборник подвижных игр и эстафет, мало подвижных и словесных игр для детей дошкольного возраста. Данный материал будет полезен воспитателям детского сада, музыкальным руководителям, так как в соответствии с требованиями ФГОС в детском саду осуществляется календарно-тематическое планирование образовательной работы. Игры на определённую тематику значительно ускорят процесс планирования работы воспитателем, систематизируют знания детей.

**Квест –игра «Найди части пословицы и прочитай ее».**

**Оборудование:** карта- план помещения, 6 шт. шаров «киндеры», записки с частями пословицы.

**Правила игры:** В помещении нужно спрятать 6 цветных шаров, в каждом из них по одному слову из пословицы. Пословица «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!»

Ребята, с помощью карты- плана, ищут в групповом помещении спрятанные шары с записками. После того, как все части будут найдены, нужно собрать пословицу и прочитывать.

**Мало подвижная игра: Секреты мешочка «Здоровья».**

**Оборудование:** мешочек, средства гигиены- мыло, щетка, зуб.паста, зеркальце, вода, ножницы, шампунь, полотенце, карточки со стихами о средствах гигиены.

**Правила игры:** Дети по очереди засовывают руку в мешочек и на ощупь отгадывают предмет гигиены, называют его, а потом достают из мешочка. Если правильно назвали, то взрослый читает стихотворение о предмете. Если распознать предмет не удалось, дается вторая попытка и игрок достает еще один предмет.

Стихотворения:

**Про мыло:**

Мыло бывает

Разным-преразным:

Синим,

Зелёным,

Оранжевым,

Красным...,

Но не пойму:

Отчего же,

Всегда

Чёрной – пречёрной

Бывает

Вода?

**Про щетку:**

Утром нужно непременно,

Чистить зубы ежедневно,

Чтоб они здоровы были,

А улыбка – лучшей в мире.

**Про пасту:**

Щётку с пастой мы берём,

Смело в душ с собой несём,

И теперь нам ни по чём –

Стоматолога приём.

**Про зеркальце:**



А зеркало чудесное,  
Такое интересное!  
Оно всё отражает:  
Грязнулю сразу замечает  
Чистюля выглядит прекрасно  
И зеркало сияет ясно.

**Про водичку:**

Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы щечки покраснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

**Про полотенце:**

А теперь ополоснусь,  
В полотенце завернусь,  
Вот какой я чистый  
Розовый, душистый!

**Про расческу:**

Мама сделала укладку -  
Причесала кудри гладко,  
Ну и я возьму расческу,  
Тоже сделаю прическу

**Про туалетную бумагу:**

Без неё в хозяйстве трудно,  
Некомфортно, неудобно.  
Эта вещь нужна тебе,  
И даже папе с мамой.  
И не нуждается она  
Ни в какой рекламе.  
Такая неприметная,  
Бумага туалетная.

**Про ножницы:**

Два колечка мы сжимаем,  
Что те делают, мы знаем,  
Режут ткань, фольгу, бумагу.  
Нам помощницы во благо.  
С ними быстро платье сшили.  
Как бы мы без НОЖНИЦ жили?

**Про шампунь:**

Блеск и красоту волос,  
Пышность, превосходный лоск,  
Вам шампунь подарит новый,  
Чтобы выглядеть вам клево!

**Про носовой платок:**

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.

### **Эстафета «Медосмотр».**

**Оборудование:** халат, чепчик медицинский, стетоскоп, стул.

**Правила игры:** Две команды находятся на линии старта, на линии финиша- взрослый переодетый в костюм доктора. По сигналу ребята бегут к «доктору». «Доктор» их осматривает- слушает, потом игроки возвращаются в команды, передают эстафету и становятся в конец команды. И так далее, пока все участники пройдут медосмотр.

### **Подвижная игра «Овощи и фрукты».**

**Оборудование:** столики- 2шт, корзинка с овощами, корзинка с фруктами.

**Правила игры:** Под музыку дети танцуют, на стоп нужно собрать овощи в одну корзинку, а фрукты в другую корзину. Кто быстрее справится с заданием, тот и победил.

### **Подвижная игра «Здравствуйте!»**

**Правила игры:** Дети танцуют под музыку, а когда музыка останавливается, нужно выполнить команду ведущего.

Команды: поздороваться правой (левой) рукой, спиной, животом, попой, коленом левым (правым), плечом левым (правым), боком левым (правым), локтем левым (правым).

### **Игра «Давай знакомиться».**

**Правила игры:** Дети встают в круг, водящий за кругом идет и дотрагивается к одному из участников, дети бегут навстречу друг другу, жмут руки- здороваются и называют свои имена, потом бегом возвращаются на свободное место в кругу, кто не успел, становится ведущим.

### **Мало подвижная игра «Осмотр Айболита».**

**Правила игры:** Доктор Айболит подходит к детям и задает вопросы, дети отвечают и выполняют действия.

Доктор Айболит: У вас ангина?

Дети: Нет!

Доктор Айболит: Скарлатина?

Дети: Нет!

Доктор Айболит: Аппендицит?

Дети: Нет!

Доктор Айболит: Малярия и бронхит?

Дети: Нет!

Доктор Айболит (ходит слушает и осматривает детей).

Доктор Айболит:

Попрошу всех ровно встать

Что скажу, то выполнять  
Все дышите, не дышите (2 раза)  
Выдохните, а теперь вдохните!  
Вместе руки поднимите. (2 раза)  
Превосходно! Опустите!  
Наклонитесь, разогнитесь  
Встаньте прямо, улыбнитесь  
Доктор Айболит подходит к ведущему и говорит:  
«Да, доволен я осмотром, все здоровы и к соревнованиям готовы».

### **Игра «Веселое солнышко».**

**Оборудование:** веревочки желтого цвета по кол-ву детей, кольца желтого цвета 2 шт.

**Правила игры:** Дети становятся в круг, в руках у них веревочки-лучики, в центре круга солнышко (кольца желтого цвета), дети двигаются по кругу и говорят слова:

*«Нас лето с собою зовет,  
Солнышко в гости нас ждет!»*

По окончании слов звучит музыка и дети бегают по кругу, по окончании музыки, дети выкладывают лучики к солнышку.

### **Игра «Солнышко и дождик».**

**Оборудование:** большой зонтик.

**Правила игры:** Взрослый стоит в стороне, в руках у него зонт. Взрослый говорит «Солнышко», дети под музыку двигаются по площадке, бегают, танцуют. Как только музыка остановилась, взрослый говорит «Дождик», дети убегают прятаться под зонтик.

### **Игра «Паровозик из Ромашково».**

**Оборудование:** флажки- красный, зеленый, желтый, синий.

**Правила игры:** Дети бегают по кругу под музыку, на стоп ведущий показывает флажки, а дети выполняют соответствующее движение.

Сигналы: красный- прыжки на месте, зеленый- ходьба на месте, синий- хлопать в ладоши, желтый- бег.

### **Эстафета «Поймай рыбку».**

**Оборудование:** деревянные ложки- 2 шт, большой таз с водой, маленькие мячи красного и зеленого цвета по кол-ву игроков, корзинки- 2 шт.

**Правила игры:** У первых игроков команды в руках деревянные ложки, напротив команд стоит большой таз с водой в котором плавают «рыбки»- мячи зеленого и красного цветов. Задача участников добежать до таза, выловить рыбку нужного цвета и бегом вернуться в команду, положить рыбку в тазик, и передать эстафету. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием.

### **Эстафета «Полив цветов».**

**Оборудование:** лейки- 2 шт, стойки- 6 шт, таз с водой.

**Правила игры:** Дети стоят в командах, у первых игроков в руках лейки, перед командами стоит таз с водой и препятствия стойки. Задача игроков, по сигналу набрать воды в лейки, обежать стойки, добежать до клумбы, полить цветы и вернуться в команду тем же маршрутом. И так далее, до последнего игрока, Побеждает тот, кто быстрее выполнит задания.

### **Подвижная игра «Самолеты».**

**Оборудование:** обручи, один на пару игроков.

**Правила игры:** Дети встают по кругу, в центре разложены обручи. Дети-самолеты под музыку двигаются по площадке, на остановку музыки, по сигналу «Погода нелетная, на посадку!» дети должны лететь на аэродром-обруч по два человека на каждый!

### **Мало подвижная игра «Надувай быстрее шарик».**

**Оборудование:** воздушные шары по кол-ву участников.

**Правила игры:** Задача игроков надуть воздушный шарик быстрее соперников, при условии что их будут мешать и всячески мешать выполнять задание. Побеждает тот, кто будет сосредоточен и быстр.

### **Подвижная игра «Найди пару» или «Пойдем погуляем!».**

**Правила игры:** Дети идут парами по кругу, звучит музыка, они разбегаются по площадке, остановилась музыка, они должны стать парами и пойти по кругу.

### **Эстафета «Собери корзину».**

**Оборудование:** большой стол, корзинки- 2 шт, муляжи продуктов питания- полезные и вредные.

**Правила игры:** На столе лежат разные продукты, Участникам нужно заполнить корзины. Игроки бегут с корзинами, выбирают по одному продукту. Одна команда полезные, а другая вредные продукты. По окончании эстафеты нужно проверить, правильно ли собраны корзины команд.

### **Эстафета «Пчелки».**

**Оборудование:** ведерки- 2 шт, маленькие кубики-12 шт, обручи- 2 шт.

**Правила игры:** Дети делятся на две команды, у каждой ведро с кубиками, напротив команд лежат обручи. Задача первого участника добежать до обруча, высыпать кубики, второй бежит- собирает кубики. И так далее, в такой последовательности. Побеждает команда, выполнившая быстрее задание.

### **Подвижная игра «Кто быстрее перенесёт овощи и фрукты».**

**Оборудование:** большой стол, овощи и фрукты по кол-ву игроков, корзинки- 2 шт.

**Правила игры:** На столе разложены в перемешку овощи и фрукты. Дети строятся в две команды, в руках у первых игроков корзинки. По сигналу первые участники бегут с корзинкой к столу и выбирают фрукт или овощ и возвращаются назад. И так далее, пока корзинки не наполнятся. По окончании игры проверить, правильно выполнены задания.

### **Игра- массаж «Моё тело».**

**Правила игры:** Дети вместе со взрослым проговаривают слова и выполняют действия.

Головушка-соловушка (Гладят голову)

Лобик – бобик (Выставляют лоб вперёд, как бычки)

Носик – абрикосик (С закрытыми глазами дотрагиваются до кончика носа)

Щёчки- комочки (Осторожно мнут щёки трут их ладошками)

Губки – голубки (Вытягивают губы в трубочку)

Зубочки – дубочки (Тихонько постукивают зубами)

Бородушка – молодушка (Гладят подбородок)

Реснички – сестрички (Моргают глазами)

Ушки – непослуш (Трут пальцами уши)

Шейка – индейка (Вытягивают шею)

Плечики – кузнечики (Поднимают и опускают плечики)

Руки – хватучки (Обхватывают себя обеими руками)

Пальчики – мальчики (Шевелят пальцами)

Грудочки – уточки (Выгибают грудь вперёд)

Пузик – арбузик (Надувают животы)

Спинка – остинка (Выпрямляют спину, поднимаясь на носки)

Коленки – поленки (Поочередно сгибают ноги в колене и прижимают к животу)

Ножки – сапожки (Топают ногами).

### **Игра «Хорошо – плохо».**

**Правила игры:** Взрослый называет действие, а дети отвечают хорошо это или плохо.

- Мыть ноги и принимать душ;
- Перед сном много пить и есть;
- Проветривать комнату перед сном;
- Смотреть страшные фильмы;
- Много гулять на свежем воздухе;
- Играть перед сном в шумные игры;
- Кушать жирную и сладкую пищу;
- Есть больше овощей и фруктов;
- Надевать чужую одежду и обувь;
- Смотреть на яркий свет;

- Делать гимнастику для глаз;
- Грызть орехи зубами;
- 2 раза в день чистить зубы.

### **Мало подвижная игра «Полезно - вредно».**

**Оборудование:** фишки красного и синего цвета, по кол-ву детей, карточки с изображением продуктов питания или список перечисленных продуктов питания.

**Правила игры:** Взрослый показывает карточку с изображенным продуктом питания или зачитывает список, а дети показывают фишки. Если продукт полезен для организма, показывают синий сигнал, а если вреден – красный. Продукты питания: рыба, морковь, чипсы, кефир, пепси, жирное мясо, лук, «Сникерс», яблоки, геркулес, фанта.

### **Подвижная игра «Кролики».**

**Оборудование:** обручи, бубен.

**Правила игры:** На площадке в один ряд лежат обручи-клетки. Дети-кролики сидят в обручах- клетках, по два игрока в одном обруче. Взрослый подходит, открывает клетки и выпускает кроликов травку щипать. Дети прыгают, изображают кроликов. На стоп сигналы, кролики возвращаются в свои клетки. Задача игроков не перепутать свой домик.

### **Подвижная игра «Огуречик».**

**Оборудование:** бубен, маска «Мышь».

**Правила игры:** Игрок-мышь сидит в сторонке, дети вместе со взрослым двигаются по направлению к «мышке» и говорят слова:

«Огуречик, огуречик..

Не ходи на тот конечек,

там мышка живет,

тебе хвостик отгрызет...»

На последние произнесенные слова, мышка начинает догонять детей.

### **Мало подвижная игра «Передай мяч».**

**Оборудование:** мяч, бубен.

**Правила игры:** Дети стоят по кругу, у водящего мяч в руках. Под звуки бубна дети передают мяч из рук в руки, на стоп, тот у кого мяч в руках, хлопает в ладоши.

### **Игра «Цветные автомобили».**

**Оборудование:** бубен, флажки, обручи 4 цвета, кольца на стойке.

**Правила игры:** Ведущий раздает детям кольца- «рули» в соответствие цветам флажков. Флажки устанавливаются на стойки и обозначают гаражи, соответствующих цветов. Под бубен дети «едут по кругу и крутят рули». На стоп, машины заезжают в гараж такого цвета, которого у них руль в руке.

### **Игра-эстафета «Перемена мест».**

**Оборудование:** 2 шт. мяча, веревки 2шт (длинные).

**Правила игры:** Команды строятся в две шеренги напротив друг друга, у капитанов мячи в руках. По сигналу, капитаны передают мяч в руки вторым игрокам, а те дальше, до последнего игрока в команде. Последний игрок с мячом в руках перебегает вперед и становится перед капитаном. И так, пока вся команда не перейдет на другое место.

### **Эстафета «Кто самый ловкий».**

**Оборудование:** 2 мяча, стойки 2шт, обручи 2шт, веревки-ориентиры 2шт.

**Правила игры:** Команды строятся на линии старта, у капитанов мячи зажаты между ног. На финише стоит стойка. По сигналу капитаны с мячом между ног прыгают до стойки на финише, берут мяч в руки и бегом возвращаются назад в команду, передают мяч следующему игроку. Эстафета продолжается до тех, пор, пока все игроки команд не выполнят задание.

### **Эстафета «Кто самый быстрый».**

**Оборудование:** 2шт веревки-ориентиры, 2шт самоката.

**Правила игры:** Команды строятся на линии старта. У капитанов в руках самокаты. На финише стоит стойка. По сигналу капитаны едут на самокатах до финиша, объезжают стойку и едут назад к линии старта. И так, до последнего игрока в команде. Побеждает команда, быстро выполнившая задание.

## Список используемой методической литературы:

1. Научно методический журнал «Инструктор по физической культуре», 2010 г.
2. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010г.
3. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. 2003.
4. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду. 2000.
5. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. 2009.
6. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с.
7. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. – Шадринск, 2004.
8. Т. А. Шорыгина «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Творческий центр «Сфера», Москва, 2004 г.
9. Л. В. Кочеткова. Оздоровление детей в условиях детского сада. Москва. Просвещение. 2005 г.
10. О. Н. Моргунова Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 г.
11. Е. И. Подольская. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 5–7 лет. Волгоград. Учитель, 2010 г.
12. Н. И. Крылов. Здоровье — берегающее пространство ДОУ. Волгоград. Учитель, 2009.
13. К. К. Утробина. Занимательная физкультура в детском саду. М. Просвещение, 2003 г.
14. Т. М. Бабунова Дошкольная педагогика. Учебное пособие. ТЦ. Сфера, 2007 г.
15. Сорокина И. В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни // Молодой ученый. — 2016. — №6. — С. 823-825. —