

# «БЫТЬ здоровыми ХОТИМ»

Здоровье - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного и духовного благополучия.

В нашем детском саду мы решаем проблемы, связанные с укреплением и сохранением здоровья и физического развития детей. Важным условием проведения оздоровительной работы является правильное питание, система физкультурных занятий и оздоровительных мероприятий, соблюдение режима дня.

Важный критерий здоровья - психическое состояние ребёнка. Детский сад - это особый мир, в котором он проживает важную часть своей жизни, где радуется и огорчается, выражает чувства, формирует мнение, отношение к кому или чему - либо. Положительные эмоции выступают залогом психического здоровья.



В нашей группе мы стараемся придерживаться таких правил:

- не дерись, не обижайся без дела;
- не дразни других, не выпрашивай ничего;
- не ябедничай ;
- если тебя зовут играть - иди, если не зовут попросись, это не стыдно;
- часто говори: давай дружить, давай играть;
- не хвастайся, ты не лучше всех, но и не хуже других;
- просят о помощи - не отказывай;
- если что - то не получается - не плачь, попробуй ещё раз и всё у тебя получится!

Здоровье - это самое дорогое, что есть у человека!

Предлагаю заглянуть в нашу группу «Земляничка» и провести с нами мероприятие "Быть здоровыми хотим".

Вспомнили слагаемые здоровья; режим дня, правильное питание, сон, хорошее настроение, свежий воздух, занятия спортом.

Предлагаем отправиться в путешествие в город здоровья и проверить правы ли мы в своих убеждениях.

А отправимся в это путешествие на поезде.



## Первая остановка «Дом Чистоты»



А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

Гладко, душисто,  
моет чисто. (Мыло)

Костяная спинка,  
Жестяная щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
нам усердно служит.  
(Зубная щетка)

Оказались на макушке  
Два вихра и завитушки.  
Чтобы сделать нам причёску,  
Надо что иметь? (Расческа).

Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою  
Что это такое? (полотенце)



Мы поиграли в дидактическую игру; Чего не стало. Дети по сигналу закрыли глазки, а в это время убираем один из предметов, открыв глаза, называли недостающий предмет. Дети хорошо справились с заданием.

**Продолжаем путешествие по стране здоровья.  
Следующая остановка называется «Спортивная».**

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно!  
Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку»

Утро в этом городе начинается с зарядки! И ребята выполнили любимую зарядку.





Весёлая зарядка.

Поехали дальше. Продолжаем путешествие по стране здоровья.

Следующая остановка «Витаминная»



Мы знаем различные витамины – А, В, С. Все эти витамины живут в домиках.

А домиками для них являются продукты, которые мы с вами едим. Дети назвали все продукты – овощи, фрукты, молоко, каши, рыба, мясо.

Но еще мы увидели и другие продукты – бутерброд, газированный напиток, чипсы, конфеты, жареный картофель, пончик. Эти продукты можно назвать полезными и вредными. Дети очень удивились и стали спрашивать, как эти продукты могли здесь оказаться.

И, оказалось, что Баба-яга подкинула вредные продукты и в городе появились большие проблемы. Ребята определили вредные продукты и ликвидировали их, тем самым спасли город.



В наших силах не только сохранить своё здоровье, но и укрепить его.

А для этого нужно соблюдать режим дня, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться и не менее важно, быть всегда в хорошем настроении.



**Будьте здоровы!**

Подготовила: Швецова О.В.  
воспитатель группы «Земляничка»  
МАДОУ д/с 162 к 3  
Январь, 2023