

**Программа дошкольного образования
по формированию культуры здорового образа
жизни и патриотическому воспитанию
детей подготовительной группы
«Будь здоров, как Максим Орлов!»**

2014 г.

Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и задачами «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

Программа предназначена для детей подготовительной группы дошкольных образовательных организаций (6-7 лет) и адресована:

- руководителям образовательных организаций, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования;

- методистам;

- воспитателям дошкольных образовательных организаций;

- инструкторам по физической культуре;

- родителям.

Программа систематизирует знания детей о здоровом образе жизни, полученные в дошкольном детстве, закладывает базовый уровень навыков здоровьесбережения, гражданственности, патриотизма и направлена на преемственность связей с последующим уровнем образования (начальная школа).

Программа подготовлена с учётом интеграции различных образовательных областей, представляет собой систему работы с детьми, рассчитанную на три месяца, и предусматривает вариативность её использования, внесение изменений и дополнений в соответствии с приоритетами в работе с детьми конкретной дошкольной образовательной организации.

Программа обеспечена дидактическим учебно-методическим комплектом.

Программа разработана по инициативе Правительства Омской области.

Автор Программы: Аристова Юлия Владимировна, филолог, писатель.

Куратор проекта: Петрова Е. А., доктор психологических наук, профессор, действительный член Академии педагогических и социальных наук, действительный член и Президент Академии имиджелогии, зав. кафедрой социальной психологии РГСУ. Член Российского психологического общества, член правления Московского отделения РПО, руководитель секции психологии имиджа.

Консультационная поддержка: Цветкова Т.К., руководитель Учебного центра АНО «Международная Академия спорта Ирины Винер».

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	4
1.1	Пояснительная записка.....	4
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	8
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	10
2.1	Общие положения содержания.....	10
2.2	Возрастные особенности развития детей 6-7 лет (подготовительная группа).....	12
2.3	Тематическое планирование занятий.....	14
2.4	Образовательная деятельность по областям развития.....	16
2.5	Примерное планирование образовательной деятельности (с прогнозируемыми результатами) в соответствии с образовательными областями.....	20
2.6	Формы совместной деятельности взрослых и детей в рамках Программы.....	27
2.7	Методы и технологии.....	28
2.8	Целевые ориентиры на этапе завершения реализации программы.....	30
2.9	Формы сотрудничества с семьёй.....	30
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	32
3.1	Объекты предметной среды.....	32
3.2	Объекты социальной среды.....	32
3.3	Учебно-методическое и материально-техническое сопровождение.....	33
4	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	37

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение процесса развития личности россиянина, процесса, главными аспектами которого являются: укрепление здоровья, привитие ценностей здорового образа жизни, духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание.

В первую очередь это касается подрастающего поколения страны.

Забота о детях сегодня – это забота о будущем России, для этого в настоящее время консолидируются усилия всего общества, при этом ведущая роль отдается системе образования как основной базе для возвращения молодого потенциала страны.

Гармоничное развитие детей, привитие им навыков культуры здорового образа жизни и духовных ценностей – это не просто механизмы воспитания, а большая и ответственная педагогическая деятельность по выявлению и конструктивному использованию наилучшего опыта в создании новых форматов работы с ребятами, начиная с раннего возраста их развития.

Огромную поддержку в этой работе оказывает сформированная государственная законодательная и нормативно-правовая база¹.

В настоящее время особую актуальность приобретают такие важные направления деятельности образовательных организаций, как:

- формирование у ребят ценностей здоровья и культуры здорового образа жизни;
- создание системы и механизмов сотрудничества образовательной организации и семьи в области формирования культуры здорового образа жизни детей, их родителей и педагогов.

Одновременно в «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761) отмечен ещё один аспект в воспитании подрастающего поколения, – низкий уровень этического, гражданско-патриотического развития детей, проблема, связанная с влиянием западной культуры и сети Интернет. В документе говорится о необходимости формирования новой общегосударственной системы воспитания детей, обеспечивающей их социализацию, высокий уровень гражданственности, патриотичности, толерантности, законопослушное поведение, а также внедрения современных

¹ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155); «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761); Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р).

программ гражданско-патриотического воспитания, направленных на создание российской гражданской идентичности.

В свете вышесказанного особое значение приобретает процесс дошкольного образования и воспитания ребёнка, начиная с ранних лет его жизни, «зелёную улицу» которому предоставил Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО). Он позволяет, с одной стороны, утвердить и защитить специфику дошкольного детства как физически и психологически особого периода развития ребёнка, а с другой – обеспечить целостность и преемственность системы российского образования.

Генеральной линией ФГОС ДО является развитие личности ребенка, которое происходит в процессе освоения им общекультурных норм, способов деятельности, общений. Это делает содержание дошкольного образования базисным и многоаспектным и даёт возможность с раннего детства развивать у ребят значимые личностные качества (активность, самостоятельность, ответственность, толерантность, любознательность, открытость, патриотичность, понимание собственного участия в сохранении своего здоровья, пр.).

Настоящая Программа направлена на решение задач ФГОС ДО в области формирования общей культуры личности детей. Она пополняет и систематизирует их знания о здоровом образе жизни, закладывает у них навыки здоровьесбережения, гражданственности, патриотизма, формирует нравственные качества личности и предпосылки для их дальнейшей успешной учебной деятельности.

Цель Программы: создание модели образовательного процесса по формированию у детей самостоятельности и ответственности в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, основ гражданственности и патриотичности.

Задачи Программы:

- формирование у детей основ культуры здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма воспитанников;
- развитие у детей двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для формирования интегративных качеств личности ребёнка;
- воспитание навыков собственного здоровьесбережения, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание уважения к отечественным традициям и социокультурным ценностям;
- формирование знаний о спортивных достижениях нашей страны;

- формирование основ гражданственности и патриотизма.

Концептуальные подходы.

Программа создана в концепции развивающего обучения и предполагает системно-деятельностный, компетентностный подход к образованию детей дошкольного возраста.

Программа учитывает навыки и умения, которыми обладает ребёнок в настоящее время (в том числе способности, данные с рождения), и предлагает педагогические приёмы, которые позволяют реализовать задачи и приобрести навыки, умения сначала только при помощи взрослого, а потом – самостоятельно.

Программа предполагает последовательное обращение к образно-ассоциативному ресурсу, эмоциональной, ассоциативной и мышечной памяти ребёнка.

В её содержании заложены идеи амплификации детского развития (обогащение развития ребёнка как личности) А.В. Запорожца – максимальное обогащение содержания специфически детскими формами игровой практической и изобразительной деятельности, а также общения детей друг с другом и со взрослыми с целью формирования психических свойств и качеств, для возникновения которых в раннем детстве создаются наиболее благоприятные предпосылки.

Главным способом реализации содержания программы являются беседа, чтение и заучивание отдельных фрагментов «поэмы», в которых в стихотворной форме заложены основы знаний, планируемые для освоения детьми. Это выстроенная система повествования о важности тех ценностей нашей жизни, формирование навыков которых отражено в цели и задачах Программы.

Важной составляющей процесса реализации Программы является разнообразная игровая деятельность, осуществляемая ребёнком совместно с другими детьми и взрослыми.

Программой предусмотрена теоретическая подготовка детей в области физической культуры, ценностей здорового образа жизни, духовно-нравственных и патриотических традиций России.

Программа предполагает творческий подход воспитателей к процессу её реализации и активное участие в нём родителей.

Принятый воспитательный образ (идеал) – это высоконравственный, сознательный гражданин России, принимающий её судьбу как свою личную, осознающий ответственность за своё здоровье, настоящее и будущее своей страны.

Основные принципы реализации Программы.

Основным принципом реализации Программы является создание максимально благоприятных ситуаций для развития каждого ребёнка в

соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями, социальными возможностями и врождёнными способностями.

В целях организации качественной работы по указанному принципу предполагается также использование таких принципов, как:

- системный подход, реализация образовательного содержания «от общего к частному»;
- принцип «единства аффекта и интеллекта» (Л.С. Выготский) – интегрированный подход к организации процесса освоения предлагаемого содержания Программы;
- развитие у детей навыков поисковой деятельности, т. е. создание проблемных ситуаций, которые будут мотивировать ребёнка к самостоятельному поиску возможностей их разрешения;
- практическое экспериментирование – использование различных ресурсов для решения поставленной задачи (беседы, поэзия, игры, рисунок, пр.);
- учёт индивидуальных особенностей (в том числе лидерских качеств, инициативности, различий в темпе выполнения задач, пр.);
- создание условий для мотивации к саморазвитию (развитие у детей желания в различной свободной деятельности повторять (дополнять) пройденный материал);
- использование всех видов восприятия информации (визуального, аудиального, кинестетического);
- использование формата диалога (ребёнка с взрослым, детей между собой, педагогов друг с другом и родителями) как основной базы процесса передачи информации.

Использование указанных принципов при организации и осуществлении учебного процесса с детьми дошкольного возраста будет способствовать их полноценному психическому развитию, качественному восприятию всего учебно-развивающего материала Программы, сохранению положительной эмоциональной обстановки в коллективе дошкольной организации в целом и на занятиях по Программе в частности и способствовать решению задач по здоровьесбережению ребят.

Уникальность Программы заключается в создании творческих условий для гармоничного развития личности посредством использования в воспитательном процессе эксклюзивного авторского подхода к изложению учебного материала и созданию интегративных схем его подачи детям (разнообразные формы устного изложения, наглядности, игровой деятельности, пр.).

Основные акценты содержания Программы направлены на формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни, навыков здорового питания, способствуют воспитанию у них с ранних лет нравственных качеств, основ патриотизма и российской гражданской идентичности.

Особенность программы заключается в подборе дидактических материалов, основанных на поэме Юлии Аристовой «Будь здоров, как Макс Орлов», которые создают возможность всем участникам реализации Программы (дети, педагогические работники и родители) творчески решать поставленные задачи.

Ещё одной актуальной положительной чертой Программы является её нацеленность на укрепление конструктивного альянса «ребёнок-воспитатель-родители» по многим важным вопросам жизнедеятельности детей. Эффективные формы социально-делового и психолого-педагогического партнёрства всех участников образовательных отношений, приёмы приобщения родителей к процессу реализации Программы заложены в специальном пособии о здоровом образе жизни в виде детской книжки с заданиями, обеспечивая просвещение родителей по вопросам гармоничного развития ребёнка, его правильного питания и роли физической культуры в жизни маленького человека.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

По итогам реализации Программы предполагается достижение определённых результатов всеми участниками образовательных отношений.

Планируемые результаты освоения Программы детьми соотнесены с основными требованиями ФГОС ДО к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, которые должны выступать гарантом и основанием преемственности дошкольного и начального общего образования ребёнка. Исходя из этого, для различных целевых групп планируются следующие итоги:

- **ребёнок:**

- понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;

- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;

- ощущает свою причастность традициям и историческим ценностям Родины, осознаёт себя гражданином России;

- приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;

- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, владеет различными приёмами коммуникации;

- приобретает понимание собственной области интересов;
- активен в познавательной области жизнедеятельности, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи;
- владеет умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов деятельности (речевыми, литературными, изобразительными, игровыми, пр.);
- воспринимает предстоящую школьную жизнь как новый, интересный этап своего развития и познания мира.

- **педагогические работники:**

- совершенствуют профессиональные компетенции в части создания психолого-педагогических условий для работы с детьми в соответствии с задачами, поставленными «Национальной стратегией действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- обеспечивают условия для гармоничного развития ребёнка, отвечающие принципам развивающего обучения, интеграции образовательных областей и видов деятельности, основам системно-деятельностного, компетентностного подхода к обучению детей дошкольного возраста;
- укрепляют компетенции в области технологий, направленных на создание здоровьесберегающей среды для детей и формирование у них навыков в области культуры здорового образа жизни, физического, социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития и гражданского патриотизма;
- повышают свой уровень инициативности и творческой активности;
- расширяют свой диапазон знаний и умений по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми;
- повышают качество образовательных услуг и социальный статус дошкольного образования;
- укрепляют альянс «ребёнок–семья–дошкольная образовательная организация».

- **родители:**

- совершенствуют знания (приобретают новые) в области методов и технологий гармоничного развития личности ребёнка;
- активно участвуют в воспитательном процессе и формировании у детей основ культуры здорового образа жизни, социально-коммуникативных навыков, познавательных инициатив, творческих способностей и основ гражданственности;
- укрепляют альянс «ребёнок–семья–дошкольная образовательная организация».

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения содержания

Учитывая научные данные о том, что каждый период жизни человека характеризуется специфической социальной ситуацией развития, конкретными новообразованиями и их своеобразным сочетанием, ведущей деятельностью, в наибольшей степени влияющей на психическое развитие ребёнка и его подготовку к переходу на новую возрастную ступень, Программа разработана для детей подготовительной группы (6-7 лет) и строится на понимании особенностей процесса образования ребёнка данного возрастного периода, способствует формированию у него основ культуры здорового образа жизни, активной жизненной позиции, нравственных ценностей, предполагает развитие физического и эмоционального благополучия каждого обучающегося.

Программа рассчитана на проведение досуговой деятельности с детьми в любой период года в рамках спортивно-оздоровительных мероприятий.

Содержание программы ориентировано на детей всех групп здоровья. Продолжительность занятия составляет 30 минут, проводится оно 1 раз в неделю, всего 12 занятий. Для закрепления материала и разнообразия форм работы с детьми предлагается праздник «День здоровья».

В Программе определены пути, организационные формы, содержание, основные методы и приёмы взаимодействия взрослого и ребёнка в процессе воспитания и обучения, нацеленные на максимальную их эффективность.

В основе Программы – системный подход к процессу обучения, учитывающий взаимосвязь пяти направлений дошкольного образования – познавательное, физическое, социально-коммуникативное, речевое, художественно-эстетическое.

Ведущими формами организации занятия являются как групповые, так и подгрупповые. Применяется дифференцированный подход к детям – с учётом их индивидуальных особенностей и возможностей.

Основными методами занятий с детьми являются чтение, беседа и игра (дидактическая, сюжетная, подвижная, спортивная, пр.). Игра представлена как вид деятельности и как способ образования.

Образовательная деятельность по Программе осуществляется с опорой на изучение национальных спортивных традиций и достижений (Олимпиада в Сочи, Чемпионат мира по хоккею 2014 г.), развитие интереса к прошлому своей Родины, национального, гражданского и патриотического самосознания.

В основе концепции программы лежит поэма Ю. Аристовой «Будь здоров, как Макс Орлов». Её главная содержательная тема – воспитание целеустремленного ребёнка, новой личности современного общества – в будущем здорового, активного гражданина и патриота России. В настоящее

время это подрастающий ребёнок с активными познавательными и двигательными способностями.

Исходная познавательная ситуация создаётся на основе чтения поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов». Стихи легко воспринимаются и запоминаются детьми, что развивает их память, формирует интерес к правилам здорового образа жизни, положенным в основу каждого стихотворения, и развивают мотивацию к чёткому их соблюдению (через образную подачу принципов их выполнения).

Ребёнку предоставляются также дидактические материалы по теме каждой сюжетной ситуации для собственного (с помощью взрослого) анализа, исследования, понимания причин, использования предложенных правил, переработки полученной информации и практического применения в жизни всего изученного. У каждого ребёнка появляются возможности обсуждать, действовать, проигрывать, отображать и дополнять.

В каждой ситуации просматривается интеграция разнообразных задач и видов деятельности для их решения с включением творческой инициативы ребёнка.

Правила игр предлагают лишь общую линию поведения, но не устанавливают конкретных действий.

Структура игровой ситуации включает следующие компоненты.

1. Введение в игровую ситуацию. Мотивация детей к дидактической игре.

2. Создание определённых трудностей в игровой ситуации (актуализируется накопленный детьми опыт, воспитатель организует предметную их деятельность по преодолению возникших препятствий).

3. «Открытие» ребёнком (детьми) новых способов действий (воспитатель использует проблемные методы, подводящий диалог, побуждающий диалог, организует построение нового навыка, который фиксируется детьми в речи и действиях с использованием знаков).

4. Включение нового учебного материала (воспитатель предлагает игры, в которых новый материал присутствует в познавательной связке с освоенными ранее знаниями).

В результате психологических исследований было установлено, что у детей интерес к познанию появляется тогда, когда им в доступной форме дают систематизированные знания, отражающие существенные связи областей действительности, с которыми сталкивается ребёнок в своей повседневной жизни, что и было использовано в Программе.

2.2 Возрастные особенности развития детей 6-7 лет (подготовительная группа)

- Головной мозг заканчивает свое анатомическое и физиологическое формирование.
- Появляются более стойкие иммунные реакции.
- Наблюдается интенсивное увеличение роста.
- Продолжает развиваться воображение.
- Развивается образное мышление.
- В сюжетно-ролевой игре дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей.
- В изобразительной деятельности появляются сюжеты из окружающей жизни, литературных произведений.
- В конструировании дети владеют обобщённым способом анализа изображения и постройки.
- Продолжает развиваться речь, формируется позиция школьника.
- Развивается внимание, оно становится произвольным.

Примечательно, что в этот период развития ребёнка происходят глубокие психические изменения, которые связаны не только с функциональной перестройкой организма, но и с его взрослением. Ребёнок осознает изменение своего социального статуса – самый старший воспитанник детского сада.

Активизируется любознательность, у ребенка увеличивается количество вопросов познавательного содержания, книг для рассматривания, прослушивания и самостоятельного чтения. Сюжеты составленных им рассказов и сделанных рисунков свидетельствуют о возникновении у него повышенного интереса к социальной жизни.

Благодаря постепенному развитию философского мышления и взгляда на себя и на мир, овладению умением слушать и слышать взрослого, спрашивать, анализировать, ребёнок в этом возрасте открывает смысловые аспекты нравственной стороны жизни человека.

Ведущая роль в воспитании ребёнка седьмого года жизни отводится наставнику (воспитателю, родителю, старшей сестре, пр.).

Особую роль приобретает беседа, во время которой взрослый способен утолить жажду воспитанника в познании.

Важной особенностью воспитанника данной возрастной группы является готовность к обучению. Ребёнок умеет слушать и слышать воспитателя, вычленить учебную задачу и превратить её в самостоятельную цель деятельности, осуществить самоконтроль в процессе её реализации.

Серьёзные изменения претерпевает и мотивационная сфера ребёнка седьмого года жизни.

Вместе с желанием быть похожим на взрослых большую силу приобретают познавательные, соревновательные мотивы.

У ребенка возникают не только новые стремления, но и новые возможности – способность соподчинять свои мотивы. Эта способность позволяет ребёнку отказаться от привлекательного в данный момент предмета или действия ради выполнения более важного, хотя, возможно, и более скучного дела.

Воспитанник начинает прислушиваться к тем оценкам, которые дают его поведению взрослые и сверстники. Эти оценки служат для него средством самопознания, на их основе складывается его самооценка как личности.

В процессе взаимодействия с окружающими получают свое дальнейшее развитие такие чувства, как гордость, стыдливость. Ребёнок может гордиться не только конкретными поступками, одобренными взрослым, но и своими положительными качествами, которые он сам постепенно осознаёт.

Общественное мнение начинает оказывать значительное влияние на моральные представления и переживания. Дети этого возраста уже считаются с ним и выбирают в своём окружении образцы (идеалы) для подражания и сравнения.

Ежедневно ребёнок начинает включаться в экспериментирование, как по своей инициативе, стремясь докопаться до истины, получить ответы на волнующие вопросы (Н.Н. Поддьяков), так и при целенаправленном содействии педагога с помощью технологии «проблемные ситуации» (Н.М. Крылова, В.Т. Иванова).

Познавательная деятельность детей приобретает сложные формы. Восприятие становится целенаправленным, точным и обобщённым.

Возможности интеллектуальной деятельности также заметно возрастают.

Начинает развиваться поэтический слух. К школе ребёнок приобретает достаточно большой запас слов. Он может отвечать на вопросы развёрнутыми фразами, может составлять рассказ по картине, описывать свои впечатления от увиденного, воспроизводить содержание литературного произведения.

Рассказы его становятся содержательными, связными и индивидуальными.

Примечательно, что ребёнок этого возраста может внимательно слушать литературные произведения, замечать использование в них художественно-выразительных и изобразительных средств (Л.М. Гурович).

И всё же игровая деятельность (все семь её видов – сюжетно-ролевые игры, строительно-конструктивные, театральные, дидактические, подвижные, музыкальные, игры-забавы) остается ведущей в жизни ребёнка седьмого года жизни.

Огромное значение по окончании игры в воспитательном процессе придаётся организации заключительной беседы между участниками игры.

Дидактические игры (настольные, словесные и т.д.), так же, как и подвижные игры, привлекают выпускника детского сада возможностью испытать себя.

Поэтому игра по правилам вызывает среди участников удовлетворенность этой деятельностью. Именно в этом содержится ключ к развитию дружеских взаимоотношений между детьми: достойно вести себя, если проиграл, и доброжелательно – к победителю.

Развивается у дошкольника седьмого года жизни и интерес к различной художественной деятельности (художественно-речевая, изобразительная, музыкальная, танцевальная, конструктивная). В разных её видах, благодаря возросшей собственной инициативе ребёнка, открываются и активно формируются его творческие и художественные способности.

Одновременно идёт приобщение ребёнка к общечеловеческой и национальной культуре.

Организатором, режиссёром и актёром-исполнителем педагогического процесса, который бы учитывал все физические и психологические особенности данного периода жизни детей, является воспитатель (взрослый), который должен выстраивать процесс воспитания ребёнка (коллектива воспитанников) и собственную деятельность в виде инновационных форм.

Всё сказанное выше легло в основу содержания Программы таким образом, чтобы она могла отвечать требованиям уровня развития ребёнка в возрасте 6 -7 лет.

2.3 Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема	Содержание и формы работы.	Кол-во часов*
1	«Будь здоров, как Макс Орлов» – здоровый образ жизни.	Чтение и обсуждение поэмы.	1
2	Первая тайна Максима Орлова – полезные привычки. «Не ленись, как Булкин Коля, поступай, как Макс Орлов!»	Беседа о полезных привычках. Динамическая пауза: подвижная игра «Зарядка». Рассматривание иллюстрации «Микроб». Дидактическая игра «Угадай предмет». Беседа о закалке.	1
3	Вторая тайна Максима Орлова – правильное питание. «Максу бабушка	Беседа «Пирамида питания» и обсуждение иллюстрации. Рассматривание иллюстрации «Белки, жиры, углеводы и	1

	готовит борщ, котлету и компот».	продукты, их содержащие». Дидактическая игра «Полезный продукт».	
4	Третья тайна Максима Орлова. «Чтобы крепким быть и сильным, ешь морковь и апельсины!»	Беседа «Витамины в продуктах». Презентация «Полезные продукты». Дидактические игры: «Найди витамин»; «Узнай на вкус»; «Что можно приготовить из фруктов?». Динамическая пауза: подвижные игры «Фруктовая эстафета», «Компот».	1
5	Четвёртая тайна Максима Орлова. «Фастфуд нам не друг»	Беседа о вреде фастфуда. Дидактические игры: «Найди вредный продукт»; «Собери рюкзачок». Динамическая пауза: подвижная игра «Выброси вредные продукты».	1
6	Правильное питание – главная тайна здоровья. «Будь здоров, как Макс Орлов!».	Беседы о пользе воды для организма и о сладостях. Дидактические игры: «Съедобный – несъедобный продукт»; «Исправь ошибки в журнале «Незнайка». Сюжетно-дидактическая игра: «Пишем письмо Коле». Демонстрация иллюстрации «Коля Булкин и Макс Орлов».	1
7	«Режим дня – пятая тайна Максима Орлова»	Дидактические игры: «Составление режима дня Коли Булкина»; «Полезные дела»; «Свободное время».	1
8	Вредные привычки Коли Булкина. «Виртуальная сеть Человека-паука»	Беседы об опасности интернет-зависимости и рекламы. Рисование или лепка.	1
9	Шестая тайна Максима Орлова. «Не ленись, как Булкин Коля, поступай, как Макс	Беседа о здоровом образе жизни и спорте. Дидактические игры: «Что делает спортсмен?»; «Спортсмен какого вида спорта?».	1

	Орлов!»	Загадки про спорт.	
10	«Я – спортсмен, как Силачов, я здоров, как Макс Орлов».	Беседа о спорте. Словарная работа. Дидактическая игра: «Что кому принадлежит?» Рисование.	1
11	«Хоккейная дружина».	Беседа о хоккее. Спортивная эстафета.	1
12	«Хоккейная дружина» (продолжение).	Беседа о патриотизме. Лепка хоккеиста-вратаря.	1
	ИТОГО: Рекомендуется проведение музыкально-театрализованного представления «День здоровья». (См.: Приложение 4)		12
* - под «часом» подразумевается время, отведённое на одно занятие (30 мин.)			

2.4 Образовательная деятельность по областям развития

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Используя средства Программы, возможно:

- воспитывать у ребёнка любовь и уважение к Родине, к отечественным историческим и патриотическим традициям и достижениям (в спорте в том числе);
- формировать представление о добре и зле, способствовать гуманистической направленности поведения;
- учить ребёнка чувству сострадания к тем, кто попал в сложную жизненную ситуацию и нуждается в помощи;
- формировать активную гражданскую позицию;
- формировать оценку нравственных понятий и поступков, используя педагогическое воздействие на детей художественного слова, а также

результаты полученных детьми первичных знаний об общечеловеческих ценностях, нормах и правилах поведения;

- развивать коммуникативные качества характера (навыки общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками);
- обеспечивать условия для различных общений, способствующих эмоциональному благополучию детей;
- создавать общую атмосферу доброжелательности, толерантности, взаимовыручки, умения работать в команде, доверия, эмоционального комфорта, тепла и понимания.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира.

Используя средства Программы, возможно:

- развивать у ребёнка любознательность и познавательную мотивацию;
- развивать умение наблюдать и анализировать различные явления и события, сопоставлять и обобщать их;
- формировать навыки познавательных действий, побуждать процесс становления сознания;
- пополнять образовательный багаж ребёнка новым познавательным содержанием (понятиями и представлениями);
- способствовать развитию и совершенствованию разных форм познания в соответствии с индивидуальными особенностями, социальными возможностями и физическим развитием;
- целенаправленно развивать интеллект, используя различные формы деятельности детей и формы их интеграции;
- развивать у ребёнка пространственное воображение и творческую активность;
- создавать условия, способствующие выявлению и поддержанию избирательных интересов, проявлению самостоятельной познавательной активности детей;
- формировать навыки использования различных источников информации, необходимых для решения поставленных перед ребёнком задач.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Используя средства Программы, возможно:

- учить детей владеть речью как средством общения;
 - развивать способности в использовании диалога путём формирования активной коммуникативной позиции;
 - приобщать детей к элементарным правилам ведения диалога (умение слушать и понимать собеседника; задавать вопросы и строить ответ);
 - развивать способность к выражению своих мыслей путём построения целостных высказываний повествовательного или описательного характера;
 - побуждать детей употреблять в речи слова и словосочетания в соответствии с условиями общения, речевой и социальной ситуацией, связывать их по смыслу;
 - вводить в речь детей новые слова и понятия (в том числе связанные со здоровым образом жизни и спортом);
 - обогащать словарный запас детей и развивать смысловую сторону речи;
 - расширять и активизировать словарь через синонимы и антонимы (существительные, глаголы, прилагательные);
- поощрять стремление детей составлять из слов словосочетания и предложения.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

Используя средства Программы, возможно:

- знакомить детей с литературными произведениями (напр.: поэма «Будь здоров, как Макс Орлов!»);
- развивать способности к изобразительной деятельности;
- содействовать накоплению детьми опыта восприятия произведений искусства (напр.: картина В. Васнецова «Богатыри»);

- развивать воображение, образное мышление, эстетический вкус;
- содействовать накоплению опыта восприятия и эмоциональной отзывчивости; развивать эмоционально-эстетическую и декоративную трактовку образов;
- обучать навыкам самостоятельной творческой деятельности (изобразительной, конструктивно-модельной и др.);
- поддерживать стремление детей к творчеству;
- осуществлять сотрудничество с родителями в приобщении детей к наследию русского изобразительного искусства.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Используя средства Программы, возможно:

- формировать представление о культуре здорового образа жизни;
- внедрять в работу с детьми здоровьесберегающие технологии;
- воспитывать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- использовать разнообразные формы для развития двигательной активности детей;
- формировать у детей навыки ответственности за сбережение собственного здоровья;
- приобщать родителей к формированию у их детей основ культуры здорового образа жизни;
- осуществлять взаимодействие с родителями при проведении физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

2.5 Примерное планирование образовательной деятельности (с прогнозируемыми результатами) в соответствии с образовательными областями

№ занятия	Образовательные области	Тема	Планируемые результаты уровня интегративных качеств	Материально-техническое обеспечение занятий	Организованная образовательная деятельность
1	<p>Социально-коммуникативное развитие.</p> <p>Познавательное развитие.</p> <p>Речевое развитие.</p> <p>Художественно - эстетическое развитие.</p>	<p>Здоровый образ жизни.</p> <p>«Будь здоров, как Макс Орлов!»</p>	<p>Высказывает свою точку зрения и отношение к персонажам.</p> <p>Поддерживает беседу. Связно, последовательно пересказывает, рассуждает, активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении познавательных задач.</p> <p>Обнаруживает стремление объяснить связь фактов, использует простое причинное рассуждение («Здоров, потому что...»).</p>	<p>Поэма «Будь здоров, как Макс Орлов!» Юлии Аристовой.</p>	<p>1. <i>Чтение.</i> Чтение поэмы.</p> <p>2. <i>Коммуникативная.</i> Беседа по содержанию. Обсуждение поэмы. Примерные вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, на кого из героев вы бы хотели быть похожими и почему? - Сможет ли Коля исправиться? - Что ему нужно для этого сделать? и др. <p>3. <i>Художественная.</i> Рассматривание и обсуждение иллюстраций.</p>
	Социально-	Первая	Умеет	Иллюстрация	1. <i>Коммуникативная.</i>

2	<p>коммуникативное развитие.</p> <p>Познавательное развитие.</p> <p>Физическое развитие.</p> <p>Речевое развитие.</p>	<p>тайна Максима Орлова – полезные привычки. «Не ленись, как Булкин Коля, поступай, как Макс Орлов!»</p> <p>(полезные привычки: гигиена, зарядка, закаливание).</p>	<p>поддерживать беседу. С интересом отгадывает загадки. С интересом рассматривает иллюстрации и делает выводы. Обнаруживает стремление объяснить связь фактов.</p>	<p>«Коля Булкин и Макс Орлов», иллюстрация с увеличенным изображением микроба и грязных рук.</p> <p>Загадки.</p>	<p>Беседа о гигиене, зарядке, закаливание.</p> <p>2. <i>Познавательно-исследовательская.</i> Рассматривание микроба и грязных рук. Отгадывание загадок.</p> <p>3. <i>Игровая.</i> Подвижная игра «Зарядка».</p>
3	<p>Социально-коммуникативное развитие.</p> <p>Познавательное развитие.</p> <p>Физическое развитие.</p> <p>Речевое развитие.</p>	<p>Вторая тайна Максима Орлова – правильное питание. «Максу бабушка готовит борщ, котлету и компот».</p>	<p>Выражает свое отношение к персонажам.</p> <p>Поддерживает беседу, рассуждает о пользе правильного питания.</p> <p>С интересом рассматривает иллюстрации и делает выводы.</p> <p>Делится выводами с педагогом и другими детьми.</p>	<p>Иллюстрация «Пирамида питания», иллюстрация «Белки, жиры, углеводы и продукты, их содержащие», мяч.</p>	<p>1. <i>Коммуникативная.</i> Беседа о правильном питании.</p> <p>2. <i>Познавательно-исследовательская.</i> Рассматривание «Пирамиды питания», иллюстрации «Белки, жиры, углеводы...». Выводы о правилах рационального питания.</p> <p>3. <i>Игровая.</i> Дидактическая игра с мячом «Полезный продукт».</p>
	Социально-	Третья тайна	Умеет вдумчиво	Овощи и	1. <i>Коммуникативная.</i>

4	коммуникативное развитие.	Максима Орлова.	слушать, поддерживать беседу, высказывает свою точку зрения (почему в питании необходимы овощи и фрукты). Активно и доброжелательно взаимодействует с окружающими.	фрукты в корзинке.	Беседа «Витамины в продуктах».
	Познавательное развитие.	«Чтобы крепким быть и сильным, ешь морковь и апельсины!»	Рисует.	Муляжи фруктов для эстафеты.	2. <i>Игровая.</i> Дидактические игры «Найди витамин», «Что можно приготовить из фруктов?».
	Физическое развитие.	(польза овощей и фруктов).	Выстраивает игровое действие по предложенной схеме. С интересом участвует в подвижных играх с элементами соревнования, стремится к слаженному взаимодействию с партнерами по команде.	Листы бумаги с изображением овощей и фруктов. Фломастеры.	Подвижные игры «Фруктовая эстафета», «Компот».
	Речевое развитие.				3. <i>Познавательно-исследовательская.</i> Дидактическая игра «Узнай на вкус» (развитие вкусового анализатора).
	Художественно-эстетическое развитие.				4. <i>Продуктивная</i> Рисование фруктов по памяти.
	Социально-коммуникативное развитие.	Четвёртая тайна Максима Орлова.	Может сам или с небольшой помощью воспитателя оценивать поступки героев и свои поступки. Размышляет о вреде фастфуда.	Иллюстрация «Коля Булкин и Макс Орлов», иллюстрация «Вредные продукты», иллюстрация с очень полным ребёнком, который ест	1. <i>Коммуникативная.</i> Беседа о вреде фастфуда.
	Познавательное развитие.	«Фастфуд нам не друг!»	Проявляет интерес к последствиям неправильного		2. <i>Познавательно-исследовательская:</i> - Почему болит Колин живот? - Как ему помочь? Рассматривание иллюстраций.
	Речевое развитие.	(вредные продукты).			

5	Физическое развитие		питания. Обнаруживает стремление объяснить связь фактов.	гамбургеры; мусорные корзины (2 шт.), карточки с изображением полезных и вредных продуктов (30 шт.), скакалки, обручи.	3. <i>Игровая.</i> <i>Познавательно-исследовательская.</i> Дидактическая игра «Найди вредный продукт», «Собери рюкзачок». Подвижная игра-эстафета: «Выброси вредные продукты».
6	Социально-коммуникативное развитие. Познавательное развитие. Речевое развитие. Физическое развитие.	Правильное питание – главная тайна здоровья. «Будь здоров, как Макс Орлов!» (занятие-обобщение).	Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками при проведении игр. Выстраивает игровое действие. Разгадывает загадки. Демонстрирует умение выбирать полезные продукты питания, знает общие правила приёма пищи.	Иллюстрация «Коля Булкин и Максим Орлов», мяч.	1. <i>Коммуникативная.</i> Общая беседа о пользе воды и о вреде сладостей. 2. <i>Игровая.</i> Дидактическая игра с подвижными элементами «Съедобный – несъедобный продукт». Дидактическая игра: «Пишем письмо Коле», «Правильно, совершенно верно» . 3. <i>Познавательно-исследовательская:</i> рассматривание иллюстраций, игровое упражнение «Исправь ошибки в журнале «Незнайка».
	Социально-коммуникативное развитие.	«Режим дня – пятая тайна Максима	Анализирует увиденное, делает выводы. Выстраивает	Иллюстрация «Что успели сделать за день Коля и	1. <i>Познавательно-исследовательская.</i> Рассматривание иллюстрации.

7	<p>Познавательное развитие.</p> <p>Речевое развитие.</p> <p>Физическое развитие.</p>	<p>Орлова».</p>	<p>игровое действие, сопровождая его речью, соответствующей содержанию.</p> <p>Активно участвует в играх.</p> <p>Поддерживает беседу. Осознаёт необходимость соблюдать режим дня и стремится к реализации замысла.</p>	<p>Макс?»), мяч.</p>	<p>-Чей день прошел интереснее?</p> <p>Дидактическая игра: «Составление режима дня Коли Булкина».</p> <p>2. <i>Игровая.</i> Дидактическая игра «Свободное время». Дидактическая игра с подвижными элементами «Полезные дела».</p> <p>3. <i>Коммуникативная.</i> Беседа о полезных привычках.</p>
8	<p>Социально-коммуникативное развитие.</p> <p>Познавательное развитие.</p> <p>Речевое развитие.</p> <p>Физическое развитие.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие.</p>	<p>Вредные привычки Коли Булкина. «Виртуальная сеть Человека-паука».</p> <p>(вредные привычки).</p>	<p>Умеет поддерживать беседу, высказывает свою точку зрения. Задает вопросы (Кто? Как? Почему?). Обнаруживает стремление объяснить связь фактов («Очень полный ребёнок, потому что он ест гамбургеры и картошку фри). Умеет творчески подойти к изображению виртуальной опасности.</p>	<p>Иллюстрация с изображением Коли Булкина и Макса Орлова, изображение Человека-паука; краски, бумага, пластилин, фломастеры.</p>	<p>1. <i>Познавательно-исследовательская.</i> Рассматривание изображений.</p> <p>2. <i>Коммуникативная.</i> Беседа об опасности интернет-зависимости и рекламы. Обсуждение результатов творческого труда (рисунки, пластилиновые изделия, пр.) с узнаванием (придумыванием названий) изображённых героев.</p> <p>3. <i>Продуктивная.</i> Рисование, лепка.</p>
	<p>Социально-коммуникативное развитие (формирование</p>	<p>Шестая тайна Максима Орлова.</p>	<p>Умеет поддерживать беседу, высказывать свою</p>	<p>Иллюстрация с изображением Коли Булкина и</p>	<p>1. <i>Коммуникативная.</i> Беседа о физкультуре и спорте.</p> <p>2. <i>Игровая.</i></p>

9	<p>гражданского патриотизма, приобщение к национальным традициям, в том числе спортивным).</p> <p>Познавательное развитие.</p> <p>Речевое развитие.</p> <p>Физическое развитие.</p>	<p>«Не ленись, как Булкин Коля, поступай, как Макс Орлов!»</p> <p>(физкультура и спорт).</p>	<p>точку зрения; знает спортивные традиции; активно участвует в играх; выражает положительные эмоции.</p> <p>Обнаруживает стремление заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Выражает свой интерес в области спорта.</p>	<p>Макса Орлова. Карточки «Спортивный инвентарь» (теннисные ракетки, рапира, футбольный мяч, гимнастический обруч, брусья, лыжи, коньки, клюшка, гимнастическая лента). Загадки.</p>	<p><i>Дидактические игры</i></p> <p>«Что делает спортсмен?», «Спортсмен какого вида спорта?».</p> <p><i>Подвижная игра</i></p> <p>«Физкультминутка» с использованием движений из различных видов спорта.</p> <p><i>Подвижная игра</i></p> <p>«Соревнования по армрестлингу».</p> <p>3. <i>Познавательно-исследовательская.</i></p> <p>Загадки.</p>
10	<p>Социально-коммуникативное развитие.</p> <p>Познавательное развитие.</p> <p>Физическое развитие.</p> <p>Речевое развитие.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие.</p>	<p>«Я – спортсмен, как Силачов, я здоров, как Макс Орлов»</p> <p>(знакомство с различными видами спорта).</p>	<p>Проявление интереса к словам и понятиям, связанным со спортом.</p> <p>Интересуется изобразительным творчеством.</p> <p>Обнаруживает стремление заниматься физкультурой и спортом.</p>	<p>Изображения спортсменов различных видов спорта, иллюстрация с изображением пошагового рисования мальчика и девочки, карточки «Спортивный инвентарь», альбомы, простые и цветные карандаши, ластик.</p>	<p>1. <i>Коммуникативная.</i></p> <p>Беседа о спорте.</p> <p>2. <i>Игровая.</i></p> <p>Дидактическая игра «Что кому принадлежит?».</p> <p>Обогащение словаря.</p> <p>3. <i>Продуктивная.</i></p> <p>Рисование по образцу человека «Я в роли спортсмена».</p> <p>4. <i>Познавательная.</i></p> <p>Рассматривание и обсуждение иллюстраций.</p>
	<p>Социально-коммуникативное развитие (формирование гражданского</p>	<p>«Хоккейная дружина»</p> <p>(знакомство</p>	<p>Умеет поддерживать беседу. Узнает новые слова.</p> <p>Активно</p>	<p>Репродукция картины В. Васнецова «Богатыри», иллюстрация с</p>	<p>1. <i>Чтение</i> фрагмента поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов!».</p> <p>Обсуждение.</p>

11	<p>патриотизма).</p> <p>Познавательное развитие.</p> <p>Физическое развитие.</p> <p>Речевое развитие.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие (содействие накоплению опыта в восприятии произведений изобразительного искусства).</p>	<p>с видом спорта – хоккеем).</p>	<p>участвует в эстафете. Выражает положительные эмоции, восхищение, узнав об успехах российских спортсменов. Интересуется произведениями искусства, обсуждает изображения, интересуется историей Родины. Доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками. Обнаруживает стремление заниматься физкультурой и спортом.</p>	<p>изображением богатыря и хоккеиста.</p>	<p>2. <i>Коммуникативная.</i> Беседа о хоккее. Сравнение иллюстраций «Ратник» и «Хоккеист». Обсуждение, сочинение собственных рассказов о хоккее.</p> <p>3. <i>Игровая.</i> Игра-эстафета «Шайбу, шайбу!».</p> <p>4. <i>Художественная.</i> Рассматривание картины Виктора Васнецова «Богатыри».</p>
12	<p>Социально-коммуникативное развитие (формирование гражданского патриотизма).</p> <p>Познавательное развитие.</p> <p>Физическое развитие.</p> <p>Речевое развитие.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие.</p>	<p>«Хоккейная дружина» (продолжение).</p>	<p>Поддерживает беседу, высказывает свою точку зрения. Выражает намерение заниматься спортом, чтобы быть сильным и уметь защитить Родину. Творчески работает с пластилином по образцу и по собственному замыслу.</p>	<p>Иллюстрация с пошаговой лепкой хоккеиста, пластилин, доска для лепки, влажные салфетки.</p>	<p>1. <i>Коммуникативная.</i> Беседа о защитниках Отечества. - Воин и вратарь. Что общего? Совместное оформление творческой выставки.</p> <p>2. <i>Продуктивная.</i> Лепка хоккеиста-вратаря по образцу.</p>

2.6 Формы совместной деятельности взрослых и детей в рамках Программы

1. Чтение художественной литературы – поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов!».

Цель: активизация воображения ребёнка, расширение познаний о явлениях, не приобретённых при наблюдениях и в практическом опыте.

Задача: овладение детьми моделями человеческого поведения.

Художественная литература является универсальным развивающим образовательным средством, благодаря которому ребёнок выходит за пределы воспринимаемой реальности. Благодаря чтению художественной литературы ребёнок приобретает знания о моделях человеческого поведения, интуитивно и эмоционально схватывает целостную картину мира, овладевает богатой языковой средой. Условно можно выделить познавательно-нравственную и эстетическую функции художественной литературы.

В данной Программе познавательно-нравственная функция реализуется в активизации воображения ребёнка, расширении осведомлённости о мире, освоении таких методов упорядочивания информации, как причинно-следственные и временные связи между событиями, освоении моделей человеческого поведения в различных ситуациях, формировании ценностных установок к различным явлениям действительности.

Эстетическая функция художественной литературы – это воспитание культуры переживаний и чувств.

Принцип подбора текста заключается в том, чтобы он был смысловым фоном и значимым стимулом для реализации продуктивной, познавательно-исследовательской и игровой деятельности в рамках программы.

2. Игровая деятельность.

Сюжетная игра (игра-фантазирование) заключается в развертывании целостных, связанных друг с другом ситуаций, характеризующихся сложным и многообразным содержанием, которые могут строиться различным образом.

Дидактическая игра содействует:

- самоутверждению старшего дошкольника;
- развитию внимания, памяти, специальных двигательных и познавательных способностей, усвоению различных знаний;
- развитию у ребёнка способности понимать стоящую перед ним задачу, осознавать, запоминать игровые правила, контролировать свои и чужие действия;

-развитию умения действовать с партнерами, применяя способы регуляции совместной деятельности, способности адекватно переживать удачу и неуспех;

-развитию в совместных играх с правилами многих социальных представлений, в том числе о справедливости и несправедливости; адекватной самооценки.

Дидактические игры сочетаются с подвижными играми: игрой с бегом, игрой с метанием предметов, игрой-эстафетой (в том числе дорожка препятствий), спортивной игрой (например, хоккей на траве)

Подвижная игра содействует:

-овладению разными видами двигательной активности, развитию внимания, памяти, специальных двигательных и познавательных способностей, усвоению различных знаний;

-развитию азарта, настроения соревновательности, результативности действий.

3. Продуктивная деятельность.

Под продуктивной деятельностью в данной программе подразумеваются моделирующие виды деятельности: рисование и лепка.

Задача: созидательная работа, направленная на развитие творческих способностей и получение предметно оформленного результата.

4. Организационная деятельность – организация и проведение праздника «День здоровья».

Цели: создать условия для развития любознательности, инициативности и самостоятельности в процессе познавательной деятельности. Разнообразить партнерскую и самостоятельную поисковую деятельность. Приобщать ребёнка к игровому взаимодействию в процессе познавательного развития, закрепить представления, полученные о правилах здорового образа жизни. Расширить сферу применения способов поисковой деятельности в решении проблемных ситуаций, актуализировать коммуникативные навыки.

2.7 Методы и технологии.

Словесные методы. В данной Программе преобладают такие методы, как чтение, общая беседа, диалог. Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию.

Наглядные методы. Ребёнок получает информацию с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. В первую очередь это иллюстрации, являющиеся приложением к программе. *Использование иллюстраций* предполагает показ детям иллюстрированного пособия «Будь здоров, как Макс Орлов!», иллюстраций (напр.: «Пирамида

питания», «Микроб», «Хоккеист» и др.), картин (напр.: В. Васнецов. «Богатыри»).

В современных условиях особое внимание уделяется применению такого средства наглядности, как компьютер (ноутбук). Компьютеры дают возможность воспитателю моделировать определенные процессы и ситуации, выбирать из ряда возможных решений оптимальные по определенным критериям, т.е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе при реализации программ дошкольного образования. (напр.: демонстрация сюжета из сети Интернет по ссылке о вреде фастфуда (см. занятие «Фастфуд нам не друг».)

Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки. Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с материалом и носит обобщающий характер.

Проблемное изложение: воспитатель ставит перед детьми проблему – теоретический или практический вопрос, требующий разрешения (пр: «Может ли Коля Булкин измениться?», «Что он должен для этого предпринять?»), и подсказывает пути ее решения. Назначение этого метода – выбрать (найти) способ решения проблем. Часто он сочетается с частично-поисковым: воспитатель дифференцирует задачу, а дети намечают шаги поиска ее решения.

Дети следят за логикой решения проблемы, получая эталон научного мышления и познания, образец культуры развертывания познавательных действий.

Также широко применяются **активные методы**, которые позволяют дошкольникам обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт. Активные методы обучения предполагают использование в образовательном процессе определенной последовательности выполнения заданий: анализ и оценка конкретных ситуаций, дидактические игры.

Также используется **исследовательский метод**, призванный обеспечить творческое применение полученных знаний. В процессе образовательной деятельности дети овладевают методами познания, что формирует их опыт поисково-исследовательской деятельности. (напр.: «Составление режима дня Коли Булкина», «Спортсмен какого вида спорта?», «Что кому принадлежит?»).

Информационно-рецептивный метод используется при проведении занятий «Фастфуд нам не друг», «Виртуальная сеть Человека-паука», «Хоккейная дружина» и др. Воспитатель сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.

Репродуктивный метод применяется при повторении способа деятельности по заданию воспитателя. Деятельность воспитателя заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность детей – в выполнении действий по образцу (напр.: рисование спортсмена и спортивных атрибутов, лепка хоккеиста-вратаря по предложенному образцу).

2.8 Целевые ориентиры на этапе завершения реализации программы.

- Ребёнок: понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
- ощущает свою сопричастность традициям и историческим ценностям Родины, осознаёт себя гражданином России;
- приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, владеет различными приёмами коммуникации;
- приобретает понимание собственной области интересов;
- активен в познавательной области жизнедеятельности, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи;
- владеет умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов деятельности (речевыми, литературными, изобразительными, игровыми, пр.);
- воспринимает предстоящую школьную жизнь как новый, интересный этап своего развития и познания мира.

2.9 Формы сотрудничества с семьёй.

Программа «Будь здоров, как Максим Орлов!» предусматривает добровольное и посильное включение родителей (законных представителей) в процесс воспитания в рамках содержания Программы и развитие такого важного направления деятельности дошкольного учреждения, как совместное сотрудничество с семьёй в вопросах формирования у детей основ культуры здорового образа жизни.

Сотрудничество с семьёй является одним из важнейших условий реализации Программы. Задача педагогического коллектива – установить конструктивные партнёрские отношения, объединить усилия в области организации здорового образа жизни, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные знания и умения родителей.

В дошкольный период детства проходит становление личности ребёнка, раскрываются его индивидуальные особенности. На данном жизненном этапе самыми близкими людьми для ребёнка являются родители. Приобщая воспитанника к здоровому образу жизни в дошкольной организации необходимо помнить, что семья должна также создавать условия для здорового образа жизни ребенка (в том числе организовывать правильное питание, режим дня, досуг ребёнка), так как является для него основной школой понимания и воспитания. Семья должна поддерживать стремление ребёнка заниматься спортом (организовывать занятия физической культурой и спортом в соответствии с предпочтениями ребёнка, рекомендациями врачей и педагогов).

Взаимодействие семьи и педагогов позволяет воздвигнуть тот фундамент, на котором смогут базироваться лучшие традиции, позволяющие воспитать нового гражданина России – активного и здорового патриота.

В процессе реализации Программы предусматривается использование теста, анкетирование родителей по различным вопросам воспитания, что позволяет в динамике проследить и скорректировать уровень здоровьесберегающих компетенций членов семьи, организовывать работу с родителями, повышать профессиональный уровень педагогов.

Формы работы с родителями:

- *Традиционные:*
 - индивидуальные собеседования;
 - общие и групповые родительские собрания;
 - консультации, беседы;
 - совместное проведение мероприятий (напр.: праздник «День здоровья»);
 - анкетирование;
 - тестирование.
- *Новые:*
 - индивидуальное выявление проблем и тьюторское сопровождение их разрешения;
 - организация консультаций с различными специалистами по запросам родителей;
 - презентация пособия для родителей в виде книжки для чтения взрослыми детям.

Условия работы с родителями:

- целенаправленность;
- систематичность;
- дифференцированный подход с учётом специфики каждой семьи;
- доброжелательность и внимание.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

В настоящей программе понятие «развивающая среда» принимается как часть «окружающей социальной, образовательной, предметной среды», которая имеет образовательный развивающий эффект и определяется как «система объектов и средств природно-социально-предметного окружения, обеспечивающая, в соответствии с социокультурными нормами, личностное развитие и нравственное становление ребенка, а также позитивное продвижение его в формировании отношений к Миру» (О.Р. Родионова).

3.1 Объекты предметной среды (предметы обихода, учебно-методический комплект, дидактические игры др.).

Предметная среда необходима для развития всех детских видов деятельности. В дошкольной образовательной организации она построена так, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное и социальное развитие ребёнка. Развивающая предметная среда должна быть оборудована с учётом возрастных особенностей детей. Все элементы среды связаны между собой по содержанию, масштабу и художественному решению. Сюда относятся: физкультурно-игровые и спортивные сооружения в помещении и на участке, предметно-игровая среда, предметно-развивающая среда для занятий.

Всё пространство используется для усиления физического, познавательного и художественно-эстетического развития детей.

На территории организации должна быть оборудована спортивная площадка, где дети проводят спортивные игры и упражнения.

Все участки должны быть оборудованы теньевыми навесами, малыми игровыми формами, скамейками, зелёными насаждениями.

3.2 Объекты социальной среды (семья, сверстники, представители окружающего социума, дошкольные образовательные организации, другие объекты социума).

Таким образом, образовательная среда для детей дошкольного возраста очерчена достаточно широким кругом. Для целей формирования основ культуры здорового образа жизни такой диапазон имеет важное значение, поскольку все приобретаемые навыки используются ребёнком не только в дошкольной образовательной организации, но и реализуются в быту, в семье.

В этой связи просветительская работа с родителями, иными членами семьи выходит на первый план.

Родители, семья должны принимать активное участие в формировании основ культуры здорового образа жизни и активной гражданской позиции ребёнка, приучать его к регулярным занятиям зарядкой, физкультурой,

спортом. Для этих целей необходимо посещать консультации, читать совместно с ребёнком пособие для родителей в виде книжки, изданной в дополнение к Программе.

3.3. Учебно-методическое и материально-техническое сопровождение.

В рамках Программы разработан авторский комплект дидактического материала в виде заданий, формирующих способности обучающихся применять полученные знания в жизни. Также разработан комплект методического материала (Методические рекомендации для педагогов с приложениями и Пособие для родителей в виде книжки «Будь здоров, как Макс Орлов!» для чтения взрослыми детям с заданиями), использование которого обеспечивает успешность реализации Программы.

Состав указанных материалов:

1. Методические рекомендации для педагогов (см. Приложение 1).
2. Методическое пособие для родителей в виде книжки «Будь здоров, как Макс Орлов» с заданиями. (см. Приложение 6).
3. Дидактические материалы:
 - иллюстрации, репродукции (см. Приложение 5);
4. Программа праздника «День здоровья» в (см. Приложение 4).
5. Анкета для родителей «Питание ребенка» (см. Приложение 3).

Учебно-методическое сопровождение:

- карточки с изображением полезных и вредных продуктов;
- карточки с изображением овощей и фруктов;
- карточки с изображением спортсменов различных видов спорта, спортивной атрибутики.

Материально-техническое обеспечение:

- компьютер (ноутбук) – 1 шт.;
- мяч детский – 2 шт.;
- обруч гимнастический (диам. 70-80 см) – 2 шт.;
- скакалка (длина 2,5 м) – 2 шт.;
- корзина – 2 шт.;
- клюшка детская – 2 шт., шайба 2 шт.;
- комплекты для изобразительного творчества (пластилин, краски, фломастеры, цветные карандаши, коврики для лепки, салфетки для рук) – количество из расчета на группу.

Рекомендуемый примерный режим дня для детей подготовительной группы (6-7 лет)

Холодный период года

Мероприятия	Время проведения
Дома	
Подъём, утренний туалет	06.30 (07.00)-07.30
В дошкольной организации	
Приём и осмотр детей, игры, утренняя гимнастика, общественно-полезный труд	06.30 (07.00)-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.50
Самостоятельная деятельность, игры, общественно-полезный труд.	08.50-09.00
Непосредственно-образовательная деятельность	9.00-9.30; 9.40-10.10; 10.20-10.50
Подготовка ко 2-му завтраку, завтрак	10.50-11.20
Игры, подготовка к прогулке	11.20-11.30
Прогулка, общественно-полезный труд (игры, наблюдения, труд)	11.30-12.35
Возвращение с прогулки, игры, общественно-полезный труд	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.45-13.15
Подготовка к дневному сну, сон	13.15-15.00
Постепенный подъём, закаливание	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, общественно-полезный труд, дополнительное образование. Уход детей домой	15.40-18.30 (19.00)
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, общественно-полезный труд, гигиенические процедуры	18.30 (19.00)-20.45
Ночной сон	20.45(21.00)-06.30 (07.30)

Тёплый период года

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Дома	
Подъём, утренний туалет	06.30(07.00)-07.30
В дошкольной организации	
Приём детей, игры, общественно-полезный труд, утренняя гимнастика	06.30(07.00)-08.35
Подготовка к завтраку, завтрак	08.35-08.55
Подготовка к прогулке	08.55-09.05
Прогулка: игры, наблюдения, занятия, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры, общественно-полезный труд.	09.05-10.30
Подготовка ко 2-му завтраку, завтрак	10.30-11.00
Прогулка, возвращение с прогулки, водные процедуры	11.00-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка к дневному сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, полдник	15.00-15.20
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, общественно-полезный труд	15.20-16.15
Игры. Вечерняя прогулка. Уход детей домой	16.15-18.30(19.00)
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, общественно-полезный труд, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	18.30(19.00)-21.00
Ночной сон	21.00-06.30 (07.30)

Основополагающие документы

- Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011№ 323 - ФЗ «Об основах охраны граждан в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;

• Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

Список литературы

1. *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб., 2008.
2. *Буре Р.С.* Социально-нравственное воспитание дошкольников. М., 2013.
3. *Венгер Л.А.* Восприятие и обучение: Дошкольный возраст. М., 1969.
4. *Веракса Н.Е., Веракса А.Н.* Познавательное развитие в дошкольном детстве: Учебное пособие. М., 2012.
5. *Запорожец А.В., Маркова Т.А.* Системный подход к определению предмета дошкольной педагогики. // Основы дошкольной педагогики / Под ред. А.В. Запорожца, Т.А. Марковой. М., 1980.
6. *Запорожец А.В.* Избранные психологические труды: В 2 т. Т. 1. Психическое развитие ребенка. М., 1986.
7. *Котырло В.К.* Развитие волевого поведения у дошкольников. Киев, 1971.
8. *Крылова Н.М.* Детский сад — Дом радости. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. М., 2013.
9. *Кузьмина Н.В.* Профессионализм педагогической деятельности. СПб., 1993.
10. *Маханева М.Д.* Здоровый ребенок. М., 2000.
11. *Мерлин В.С.* Психология индивидуальности / Под ред. Е.А. Климова. М.; Воронеж, 1996.
12. *Новикова И.М.* Формирование здорового образа жизни у дошкольников. М., 2010.
13. *Обухова Л.Ф.* Возрастная психология. М., 2003.
14. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. *Веракса Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.* М., 2012.
15. *Поддьяков Н.Н.* Особенности психического развития детей дошкольного возраста. М., 1996.
16. *Пензулаева Л.И.* Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. М., 2011.
17. *Павлова Л.Ю.* Сборник дидактических игр. М., 2013.
18. *Усова А.П.* Обучение в детском саду / Под ред. А.В. Запорожца. 2-е изд. М., 1970.

Приложение
к программе дошкольного образования
по формированию культуры здорового образа жизни
и патриотическому воспитанию детей подготовительной
группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»

СОДЕРЖАНИЕ

Приложение 1: Методические рекомендации для педагогов.....	39
Занятие 1: «Будь здоров, как Макс Орлов!».....	39
Занятие 2: «Не ленись, как Булкин Коля, поступай, как Макс Орлов».....	42
Занятие 3: «Максу бабушка готовит борщ, котлету и компот».....	46
Занятие 4: «Чтобы крепким быть и сильным, ешь морковь и апельсины!».....	49
Занятие 5: «Фастфуд нам не друг!».....	53
Занятие 6: «Правильное питание – главная тайна здоровья»	57
Занятие 7: «Режим дня – пятая тайна Макса Орлова».....	62
Занятие 8: «Виртуальная сеть Человека-паука».....	65
Занятие 9: «Шестая тайна Макса Орлова».....	68
Занятие 10: «Я – спортсмен, как Силачов, я здоров, как Макс Орлов!».....	72
Занятие 11: «Хоккейная дружина».....	74
Занятие 12: «Хоккейная дружина» (продолжение).....	77
Приложение 2: Советы по питанию ребенка в летний период.....	80
Приложение 3: Анкета для родителей по питанию.....	82
Приложение 4: Примерная программа праздника «День здоровья».....	83
Приложение 5: Иллюстрации.....	93
Приложение 6: Дидактическое пособие в виде книги «Будь здоров, как Макс Орлов!» с заданиями (прилагается отдельно).	

Методические рекомендации для педагогов

Занятие №1.

Тема: «Будь здоров, как Макс Орлов!» – здоровый образ жизни.

Цель: формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, мерах профилактики и охране здоровья.

Задачи:

1. Развивать умение самостоятельно следить за своим здоровьем.
2. Приучать ребенка к здоровому образу жизни на примере образа положительного героя Макса Орлова.
3. Развитие внимания, мышления, коммуникативных качеств.

Материал: Дидактическое пособие – поэма «Будь здоров, как Макс Орлов».

Ход занятия:

Организационный момент.

Воспитатель (далее – В.): Ребята, садитесь в кружок. Сегодня мы с вами будем читать поэму «Будь здоров, как Макс Орлов» и познакомимся с её героями – Максом Орловым и Колей Булкиным.

Чтение поэмы.

Обсуждение прочитанного материала.

В.: Ребята, в поэме спортсмен Виктор Силачов открывает мальчику, которому надоело болеть, удивительную тайну: как быть здоровым. И эту тайну теперь сможете узнать и вы, ребята.

В.: Что мы узнали о Максе Орлове? (*Ответ детей*)

В.: Макс Орлов рано встает, чистит зубы и идет в детский сад. Собирается Максим очень быстро, потому что он аккуратен и все вещи и игрушки у него лежат на своих местах. Максим любознательный, любит читать книги и играть с друзьями в подвижные игры. Он соблюдает режим дня, правильно питается, слушает старших и с удовольствием дома ест на обед суп и котлеты, которые

приготовила бабушка. В свободное время Макс Орлов занимается спортом: даже в сильный мороз играет в хоккей на площадке во дворе и мечтает стать хоккеистом. Макс всегда бодр, весел и здоров.

В.: Что мы узнали о Коле? *(Ответ детей)*

В.: Коля Булкин – прямая противоположность Максиму. Он не соблюдает режим дня и долго спит по утрам. Вместо завтрака Коля пьет сладкую газировку колу, на обед ест картошку фри, что очень вредно для здоровья. В результате неправильного питания Коля ослаб и располнел. В отличие от Максима, Коля ленив и неаккуратен. Вещи и игрушки в комнате Коли всегда разбросаны. Собирается он очень долго, ведь каждую вещь ему приходится искать. Коля не дружит с физкультурой, спортом не занимается. Из-за постоянного переедания ему трудно даже ходить. Он идёт очень медленно, как старичок, стараясь присесть отдохнуть на каждую скамейку. Даже бабушки удивляются, насколько Коля ленив! Как бамбуковый медведь панда, который дни напролет сидит на одном месте, Коля никогда не играет на улице в подвижные игры. Не удивительно, что у него нет друзей! Ведь играть в пиратов и индейцев, устраивать командные состязания на хоккейной площадке намного интереснее, чем сидеть на лавочке с бабушками или у экрана компьютера. Из-за такого образа жизни Коля совсем ослаб и стал легкой добычей опасного зимнего вируса – Гриппа. Теперь Коле приходится лежать в постели, пить таблетки, ему делают уколы.

А вот Максим Орлов вместо таблеток ест сочные полезные фрукты, в которых много витаминов. С докторами Максим не знаком, потому что не болеет. Крепкий иммунитет Максима сразу победил опасный вирус. Это произошло потому, что он соблюдает все правила здорового образа жизни, а Коля Булкин с ними не знаком. Поэтому наша главная задача – запомнить эти правила, чтобы стать сильными, крепкими и здоровыми, как Максим Орлов.

Вопросы для обсуждения.

В.:

- Ребята, на кого из героев вы бы хотели быть похожими и почему?
- Как вы думаете, откуда спортсмен Виктор Силачов узнал тайну здоровья?
- Как вы думаете, в детстве Силачов был похож на Колю или на Максима?
- Как вы думаете, сможет Коля исправиться?
- Что ему нужно для этого сделать?

Итог занятия.

В.: Коля сможет исправиться, если узнает все тайны здоровья Максима Орлова и перестанет лениться. С самой первой тайной мы с вами познакомимся на следующем занятии. Будьте здоровы, как Макс Орлов!

Занятие №2.

Тема: Первая тайна Максима Орлова – полезные привычки. «Не ленись, как Булкин Коля, поступай, как Макс Орлов!»

Цель: формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, мерах профилактики и охране здоровья.

Задачи:

1. Развивать умение самостоятельно следить за своим здоровьем.
2. Приучать ребенка к гигиеническим процедурам, зарядке, закалке.
3. Развивать внимание, мышление, коммуникативные качества.

Оборудование: ноутбук.

Материал: иллюстрация с изображением Коли Булкина и Макса Орлова, иллюстрация с изображением микроба и грязных рук (см.: Приложение 6, иллюстрации).

Предварительная работа: Чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов!».

Ход занятия:

Организационный момент:

В.: Ребята, садитесь в кружок. Сегодня мы снова поговорим о тайнах Макса Орлова, которые помогают ему быть крепким и здоровым.

Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? *(Ответ детей: «Это сила, выносливость, хорошее настроение, бодрость, когда не болеешь, крепкое тело»).*

Как вы думаете, почему хорошо быть здоровым? *(Ответ детей: «Всё можешь, хорошо себя чувствуешь»).*

В.: Молодцы! Всё правильно сказали.

(Воспитатель показывает две иллюстрации, где изображены Коля Булкин и Макс Орлов).

В.: Ребята, скажите мне, чем отличаются эти дети? *(Ответ детей: «Макс – здоровый, спортивный, сильный. Коля – полный, слабый, ленивый»).* А может

человек сам себе укрепить здоровье? *(Ответ детей)*. Давайте вспомним, какой совет нам дает тренер Силачов.

«Есть один рецепт простой,

Как прожить без докторов:

Не ленись, как Булкин Коля,

Поступай, как Макс Орлов!»

А как поступает Макс Орлов? *(Ответ детей: «Соблюдает режим дня, правильно питается, закаляется, занимается спортом, физкультурой»)*.

В.: Молодцы! Вы назвали главные тайны Максима Орлова, которые ему позволяют быть крепким и здоровым. Зарядка, закалка, правильное питание... Это все полезные привычки. Давайте начнем с самого утра.

В.: Что мы делаем каждое утро, чтобы размять мышцы? *(Ответ детей: «Зарядку»)*.

В.: Ребята! А вот Коля Булкин считает, что зарядка не нужна, что лучше поспать подольше. А зачем вообще нужна зарядка? *(Ответ детей)*.

Динамическая пауза «Зарядка».

В.: Пусть каждый из вас покажет по одному упражнению, которое сможет сделать нас сильнее и здоровее.

В.: А теперь попробуйте, крепче ли стали наши мышцы? *(Дети проверяют свои мышцы.)*.

В.: Зарядка – наш друг. А кто наши враги? *(Ответ детей)*.

В.: Правильно! Лень, вирусы, микробы и вредные продукты.

Рассматривание иллюстрации.

В.: Ребята, посмотрите, это вредный микроб. Здесь он увеличен во много тысяч раз, поэтому мы можем его разглядеть. Чего он боится больше всего? *(Ответ детей: «Чистоты, чистых рук, мыла»)*.

В.: Молодцы! Что нужно делать, чтобы вредные микробы не попали к нам в организм? *(Ответ детей)*.

В.: Правильно! Мыть руки с мылом после прогулки, общения с домашними животными и перед едой. А еще существуют настоящие волшебные предметы, которыми всегда пользуется Максим Орлов. Угадайте, что это за предметы?

Дидактическая игра «Угадай предмет».

1. «Кусочек розовый, душистый!
Потрешь его и будешь чистый!» (Мыло)

2. «На палочке щетинка,
К волосинке волосинка,
Раскрой пошире губки –
Почистит тебе зубки!» (Зубная щётка)

3. «Красивая, ароматная
И на вкус приятная,
На йогурт похожа,
Но для еды не пригожа!
Только в рот её возмёшь,
Добела зуб ототрёшь!» (Зубная паста)

В.: Молодцы! Все загадки разгадали. А теперь скажите, почему эти предметы волшебные? *(Ответ детей)*.

Правильно! Потому, что они помогают сберечь здоровье. После зарядки Макс Орлов всегда чистит зубы. А Коля Булкин не чистит. Поэтому они у него часто болят. Какие советы мы дадим Коле, чтобы зубы у него не болели? *(Ответ детей)*.

В.: Верно! Тщательно чистить зубы два раза в день. Есть меньше сладкого. Раз в год посещать зубного врача для осмотра зубов.

В.: А вы знаете, какие продукты разрушают зубы, а какие укрепляют? *(Ответы детей)*. Правильно! Шоколад, конфеты, торты, леденцы – разрушают; морковь, ягоды, капуста, яблоки – укрепляют).

Беседа «Закалка».

В.: Мы узнали еще две важные тайны здоровья – сила зарядки и соблюдение правил гигиены.

Но не будет здоровья без закаливания. Как вы думаете, Максим Орлов закалённый? *(Ответ детей: «Да. Зимой во дворе играет в хоккей»)*.

В.: Правильно. Что нужно делать, чтобы стать закалёнными? *(Ответ детей)*.

В.: Молодцы! Купаться в море, речке, бассейне, заниматься физкультурой на свежем воздухе, ходить босиком. Но не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ

закаливания, которым можно пользоваться каждый день, – утром или вечером, после душа, обтираться холодным полотенцем.

Итог занятия:

В.: Ребята, вы сегодня узнали важные тайны здоровья Макса Орлова. Давайте ещё раз их назовём. (*Ответ детей*). Правильно! Зарядка, гигиена и закаливание. Все запомнили? Не забывайте об этих полезных привычках.

И давайте вместе пожелаем друг другу: «Будь здоров, как Макс Орлов!»

Занятие №3

Тема: Вторая тайна Максима Орлова – правильное питание. «Максу бабушка готовит борщ, котлету и компот».

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

1. Дать понятие детям об основах рационального питания.
2. Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
3. Создать первоначальное представление о полезных веществах, которые содержатся в продуктах питания.
4. Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.
5. Развивать наблюдательность, любознательность, внимание, мышление; коммуникативные навыки.

Оборудование: ноутбук.

Материал: иллюстрации «Пирамида питания», «Белки, жиры, углеводы и продукты, их содержащие», мяч.

Предварительная работа: чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов».

Ход занятия:

Организационный момент.

В.: Ребята, слушайте внимательно, сегодня мы поговорим о самой главной тайне здоровья Макса Орлова. Давайте прочитаем, как питается Макс Орлов.

Максу бабушка готовит
Борщ, котлету и компот.
Любит Макс кисель из ягод,
Газировку он не пьёт.
Чтобы крепким быть и сильным,
Ест морковь и апельсины.
Дыни, яблоки и груши
И салат он любит кушать.
В рюкзаке его всегда
Сок и чистая вода.

В.: Что ест Макс Орлов? (*Ответ детей: «Фрукты, овощи; на обед – суп, котлету, компот, пьёт сок»*). Правильно он питается? (*Ответ детей*).

Беседа «Пирамида питания». Рассматривание иллюстраций.

В.: Ребята, вы видите «Пирамиду питания» (воспитатель показывает на каждый этаж пирамиды, а дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом этаже). Внизу пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия – их нужно кушать больше всего; на втором уровне вы видите овощи и фрукты; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба; на вершине – сахар, соль, сладости, их надо кушать в небольшом количестве. А колбас, гамбургеров, чипсов и пиццы здесь нет совсем. Есть их не нужно!

В.: Ребята, Коля ест только вкусную сладкую пищу. Как вы думаете, в чем разница между вкусной и здоровой пищей? (*Ответы детей*)

В.: Правильно, полезная пища делает нас здоровыми, даёт энергию, чтобы расти, бегать, играть, заниматься важными делами. В разных продуктах есть разные полезные вещества. А когда полезная пища кажется особенно вкусной? (*Ответ детей*). После занятий спортом, после игр и труда хочется не торта, а шей и творога, правильно, ребята?

Рассматривание иллюстрации «Белки, жиры, углеводы и продукты, их содержащие».

В.: Посмотрите внимательно на этот плакат. С самого рождения нам необходимы белки, жиры, углеводы, витамины.

Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то мы получаем все питательные вещества, которые необходимы для хорошего здоровья.

- Одни продукты помогают расти – это белки-строители (сыр, мясо, рыба, яйца, молоко).
- Другие продукты содержат жиры, которые помогают защищать организм, дают возможность не уставать (масло, орехи, сметана).
- Третьи продукты содержат углеводы, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (хлеб, крупы, мука, макароны, картофель).

В.: Для того, чтобы наши кости и мышцы были крепкими, нам необходимы и витамины. Какие витамины вы знаете? (*Ответ: А, В, С, D*).

В.: Если вы хотите иметь хороший аппетит, быть сильными, не плакать по пустякам – вам нужен витамин В! Он есть в овсяной крупе и, конечно, в овсяной каше, которую вы едите на завтрак; в молоке, хлебе и орехах.

Очень нужен для костей витамин D. И ещё, витамин D сохраняет нам зубы. Он запрятан в рыбе, яйцах, твороге. О витаминах А и С мы поговорим на следующем занятии.

Дидактическая игра «Полезный продукт».

В.: Ребята, сейчас мы будем передавать по кругу мяч. У кого в руках мяч – тот называет полезный продукт.

Итог занятия.

В.: Молодцы, ребята. Знаете очень много полезных продуктов! Вы запомнили, почему нужно есть самые разные продукты? *(Ответ детей).*

Главное правило здоровья – правильное питание. Мы должны получать белки, жиры, углеводы, витамины. Все эти вещества нужны нам для здоровья. Именно так питается и Максим Орлов. Поэтому он всегда бодр, весел и здоров!

Желаю и вам всегда быть крепкими и здоровыми, как Макс Орлов!

Занятие № 4.

Тема: Третья тайна Максима Орлова. «Чтобы крепким быть и сильным, ешь морковь и апельсины!»

Цель: вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье через ознакомление с основами рационального питания.

Задачи:

1. Воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания.
2. Расширить знания об овощах и фруктах.
3. Сформировать у детей представление о том, что витамины, содержащиеся в овощах и фруктах, полезны для здоровья человека.
4. Развивать вкусовой анализатор.
5. Развивать творческие способности.
6. Развивать мелкую моторику.

Оборудование: ноутбук.

Материал:

Овощи и фрукты в корзинке.

Муляжи для эстафеты.

Листы бумаги с изображением овощей и фруктов. Фломастеры. Альбомы.

Предварительная работа: Чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов!». Беседа с детьми о здоровье, правильном питании, режиме дня, гигиене.

Ход занятия:

Организационный момент.

В.: Ребята! Сегодня мы узнаем еще одну тайну здоровья Макса Орлова. Занятие будет не только интересное, но и вкусное. Здесь, в корзинке, лежит то, что любят все дети, да и все взрослые тоже. А что именно лежит в корзинке, вам подскажут строчки из поэмы про Максима Орлова:

Чтобы крепким быть и сильным,

Макс Орлов ест апельсины.

Дыни, яблоки и груши,

И салат он любит кушать.

Очень важные продукты –
Это ... *(овощи и фрукты)*.

Беседа «Витамины в продуктах».

В.: Ребята! Это очень важный секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням – нужно кушать овощи и фрукты. Ведь в них живут витамины, которые, как солдаты, охраняют наш организм от разных болезней.

У витаминов есть названия. Какие витамины знаете вы? (Ответы детей: А,В,С,Д)

Презентация «Полезные продукты». На экране ноутбука и на листе бумаги детям демонстрируются овощи и фрукты.

Дидактическая игра «Найди витамин».

В.: Чтобы у нас были всегда зоркие здоровые глаза, нужен витамин А. *(Предложить обвести на листе фломастером красного цвета овощи и фрукты, в которых живет витамин А. Это морковь, абрикос, помидор, тыква, яблоко).*

Почему Макс Орлов так любит апельсины? В них содержится витамин С, который укрепляет иммунитет и противостоит простуде. Чтобы мы были здоровыми и крепкими, как Макс Орлов, организму этот витамин очень нужен. Он поможет справиться с любым вирусом и живет во фруктах и овощах с кислинкой. *(Предложить обвести фломастером жёлтого цвета лимон, апельсин, шиповник, смородину, клубнику, капусту, редис, лук.)*

А теперь о витамине В. Он помогает работать нашему сердцу. *(Предложить обвести фломастером оранжевого цвета дыню, чеснок, капусту, свеклу, лук, помидор, огурец.)* Продукты, которые вы обвели несколькими цветами – помидор, лук, капуста, – содержат много витаминов и особенно полезны.

Теперь, ребята, вы знаете, почему полезны овощи и фрукты. Каждый день овощи и фрукты должны быть на вашем столе. Сейчас мы их туда доставим.

Динамическая пауза «Фруктовая эстафета».

Дети делятся на команды и по очереди переносят муляжи фруктов из одной точки (ферма, магазин) в другую точку (дом), преодолевая по пути препятствия.

В.: А теперь проверим, хорошо ли знаком вам вкус овощей и фруктов.

Дидактическая игра «Узнай на вкус».

Детям предлагается с закрытыми глазами попробовать на вкус кусочки фруктов и овощей и определить их названия.

Дидактическое задание «Что можно приготовить из фруктов?»

В.: Ребята, из овощей готовят вкусные салаты и гарниры (картофельное пюре, овощное рагу, тушеные кабачки и капусту). А что можно приготовить из фруктов? *(Ответ детей).*

Правильно! Фруктовый салат, фруктовый йогурт, варенье, джем, компот, фруктовое желе. Это очень вкусно!

Ребята, а почему Максим Орлов пьет компот и кисель из ягод, знаете? Потому что в этих напитках тоже много витаминов. Из фруктов делают сок, нектар, настоящий лимонад, морс, варят кисель и компот.

Динамическая пауза «Компот»

Макс с друзьями в лес пошёл,	(Дети ходят по кругу.)
Сладких ягод там нашёл.	(Повороты направо, налево.)
Землянику и малину,	(Наклоны вперед.)
Целый кладёзь витаминов.	(Наклоны вперед.)
Яблоки в саду нарвал,	(Поочередно тянутся вверх руками.)
Сливы, груши собирал.	(Наклоняются вниз.)
Фрукты бабушка помыла	(Имитация движений.)
И компот из них сварила.	
А из ягод для детей	(Одной рукой «держат кастрюлю», второй
Сварит ягодный кисель.	«перемешивают ложкой кисель».)
Пейте, дети, угощайтесь!	(Машут в направлении себя руками.)
И здоровья набирайтесь!	

Рисование. В финале занятия (вариант: во второй половине дня или в качестве домашнего задания) детям можно предложить нарисовать по памяти свои любимые овощи или фрукты и организовать выставку полезных продуктов – овощей и фруктов.

Итог занятия:

Молодцы, ребята! Сегодня вы узнали еще одну тайну Максима Орлова – **есть больше полезных овощей и фруктов**. Тогда вы будете крепкими и сильными, глаза у вас будут зоркими, кости – крепкими, и у нас хватит сил справиться с любыми вирусами. Мы не будем болеть, как Булкин Коля, а будем здоровы, как Максим Орлов!

Занятие №5.

Тема: Четвёртая тайна Макса Орлова. «Фастфуд нам не друг»

Цель: Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье через ознакомление детей с основами рационального питания.

Задачи:

1. Помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания.
2. Дать представление о том, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
3. Закрепить умение отличать полезные продукты от вредных.
4. Рассказать о вреде сладостей, колы и фастфуда.
5. Формировать свободу от ценностных ориентиров «общества потребления».

Оборудование: ноутбук.

Материал: Иллюстрация «Коля Булкин и Макс Орлов», корзины (2 шт.), листы с изображением полезных и вредных продуктов (30 шт.), скакалка, обручи, иллюстрация «Вредные продукты», иллюстрация «Ребёнок, который питается гамбургерами».

Предварительная работа: Чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов». Беседа с детьми о здоровье, правильном питании, режиме дня, гигиене.

Ход занятия:

Организационный момент.

В.: Ребята, внимание, сегодня нам предстоит узнать еще одну из главных тайн Максима Орлова – почему он всегда бодр, весел и здоров.

Игровая мотивация.

В.: Ребята, к нам пришло письмо от Коли Булкина. Послушайте, что он пишет: «Ребята, сегодня я должен был пойти в детский сад. Интересно, в какие игры вы играете, какие песни поете, какие рисунки нарисовали? Я дома очень скучаю. Но прийти не смог. С утра у меня сильно заболел живот. Кушаю я очень много, чтобы было больше сил. Ем только свою любимую еду: картошку фри, гамбургеры, пирожные, чипсы, пью колу. Помогите понять, почему мне так не везет. У меня что, живот самый вредный?» Ребята, поможем Коле? *(Ответ детей).*

В.: Как вы думаете, вредный у Коли живот? Почему он заболел? *(Ответ детей: «Он ест много вредной еды»)*.

В.: Коля любит булки и торты, а как себя чувствует Колин живот? *(Ответ детей: «Он жалуется, ему плохо. Вот он и болит»)*.

В.: «На самом деле, живот не вредничает, а посылает Коле сигнал: «Мне плохо! Подумай о своем здоровье». Вредные вещества из плохих продуктов раздражают Колин желудок.

Посмотрите на картинки, перед вами Коля Булкин и Максим Орлов. Чем по внешнему виду отличаются мальчики? *(Ответ детей: Максим стройный, спортивный, а Коля полный, живот у него очень большой)*.

Действительно, у Коли большой живот, потому что он ест много вредной пищи. Вспомните, как питается Коля *(читаем отрывок из поэмы)*.

Наконец оделся Коля.
Вот на кухню он идет,
Открывает банку с колой,
Словно он верблюд двугорбый,
Газировку жадно пьет.
Ну а на обед, смотри,
Булкин ест картошку фри.

В.: Может, Коля просто не знает, какая пища вредная, а какая – полезная? *(Ответ детей: «Не знает. Вместо каши на завтрак Коля пьет колу, а вместо салата, супа и второго на обед – ест картошку фри»)*.

В.: Давайте ему подскажем, какая пища вредная, и перечислим самые вредные продукты. А помогут нам листочки, разложенные на столе. (30 шт.).

Дидактическая игра «Найди вредный продукт». Дети находят и перечисляют вредные продукты: чипсы, гамбургеры, картошка фри, копченая колбаса, кола, пончики, пицца.

В.: Молодцы, ребята. Все вредные продукты нашли.

Вы видите, что не только продукты, но и напитки могут быть вредными. В газировке, особенно в напитке кола, много сахара. Поэтому, страдают желудок и печень. А еще, сахар приводит к ожирению. Поэтому, у Коли такой толстый живот. Легко ему ходить, бегать, играть? *(Ответ детей)*.

Рассматривание иллюстрации. Дети рассматривают фотографию очень полного ребёнка, жующего гамбургер.

Беседа о фастфуде.

В.: Посмотрите, в Америке, в штате Миссисипи, живёт самое большое количество тучных детей. Они часто едят гамбургеры и картошку фри. Почти каждый второй ребёнок – такой, как Коля Булкин. По телевизору часто показывают красивую рекламу колы и гамбургеров, чтобы и мы покупали эти вредные продукты.

Ребята, хотим мы все становиться такими, как ребенок на иллюстрации?
(Ответ детей)

Будем просить родителей купить колу и гамбургеры? *(Ответ детей)*

Один человек, его зовут Джейми Оливер ([ссылка www.adme.ru/dzhejmi-oliver-vyigral-sud](http://www.adme.ru/dzhejmi-oliver-vyigral-sud)), даже выиграл в суде, доказав, что еда-фастфуд годится только для собак. А вкусная она потому, что в ней много усилителей вкуса, веществ, которые попадают на наш язык и создают вкус.

Динамическая пауза. Игра-эстафета «Выброси вредные продукты».

Дети делятся на команды и по очереди переносят смятые листочки с изображением вредных продуктов в другую точку (мусорная корзина), преодолевая по пути препятствия (обезжать вокруг обруча, перепрыгнуть через лежащую скакалку).

В.: Ребята, а кто скажет, какой продукт очень вредный, но его любит Коля.
(Ответ детей.)

В.: Картошка фри. Она содержит вредные жиры, из-за чего снижается иммунитет и любой вирус и болезнь могут нас победить. В этой картошке много соли, и это вредно для наших почек. Такая еда откладывается «про запас» в виде жира, как у Коли Булкина.

Хотите быть похожими на Колю и болеть? *(Ответ детей).*

А какую картошку можно и нужно есть? *(Ответ детей).*

В.: Правильно. Вареную, с маслом, со сметаной, картофельное пюре, гуляш с картошкой, запеченную и т.п.

Вот видите, ребята. Продукт один – картошка. А приготовить ее можно по-разному. И от этого зависит, полезная она или вредная. А теперь, ребята, давайте соберем Коле рюкзачок и положим в него только полезные продукты.

Дидактическая игра «Собери рюкзачок».

Из 30 карточек дети выбирают те, где полезные продукты.

В.: Ребята, какие еще советы вы можете дать Коле? Вспомните, он пишет: «Кушаю я очень много, чтобы было много сил...» *(Ответ детей).*

В.: Не объедаться, кушать в меру. Есть впрок – нельзя.

Принимать пищу в одно и то же время.

Не есть перед сном. Ужин не позднее, чем за 2 часа до сна. Это нужно для того, чтобы пища переварилась, и тогда вам будут сниться хорошие сны.

Кушать больше полезных продуктов, овощей и фруктов.

Итог занятия:

В.: Ребята, о какой тайне Максима Орлова мы сегодня говорили? (*Ответ детей*). Помогает быть всегда здоровым, крепким, сильным, побеждать в борьбе с любыми вирусами – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ!

Давайте вспомним основные правила правильного питания.

- **Есть больше овощей и фруктов.**
- **Не есть вредные продукты, картошку фри, гамбургеры, в большом количестве сладости, торты, булки, не пить сладкие газировки.**
- **Не переедать.**
- **Пить чистую воду между приемами пищи.**

В.: Молодцы, ребята! Вам задание – выучить это стихотворение.

Будь здоров, как Макс Орлов.

Крепким будь и сильным,

Вместо пирожков и булок

Кушай апельсины.

Вместо гамбургеров с колой –

Овощи и фрукты.

Самые полезные и важные продукты!

Занятие №6.

(занятие-обобщение).

Тема: Правильное питание – главная тайна здоровья. «Будь здоров, как Макс Орлов».

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

1. Закрепить понятие об основах рационального питания.
2. Закрепить умение выбирать полезные продукты питания.
3. Рассказать общие правила приёма пищи (режим, объём принимаемой пищи, питьевой режим).
4. Формировать потребности в правильном приёме пищи, поведении за столом во время приёма пищи.
5. Развивать внимание, мышление; коммуникативные навыки.

Оборудование: ноутбук, мяч.

Материал: иллюстрация «Коля Булкин и Макс Орлов».

Предварительная работа: чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов», беседы о гигиене, питании, о пользе овощей и фруктов, вредных продуктах.

Ход занятия:

Организационный момент.

В.: Ребята, сегодня мы продолжим разговор о главной тайне здоровья Максима Орлова – правильном питании. Давайте вспомним, как он питается.

Максу бабушка готовит
Борщ, котлету и компот.
Любит Макс кисель из ягод,
Газировку он не пьёт.
Чтобы крепким быть и сильным,
Ест морковь и апельсины.
Дыни, яблоки и груши
И салат он любит кушать.
В рюкзаке его всегда

Сок и чистая вода.

Беседа о пользе воды для организма.

В.: Ребята, а для чего Максиму чистая вода? *(Ответ детей.)*

В.: Правильно! В течение всего дня надо пить воду, чтобы не появилось чувство жажды.

Двигаясь, играя, мы потеем и теряем запас воды. Вода нужна всем органам, ведь наш организм большей частью состоит из воды. Особенно много нужно пить летом, в жару. Ребята, если вы почувствовали, что хотите пить, обязательно скажите об этом взрослым, а лучше, как Макс Орлов, всегда носите с собой детскую воду в бутылке.

Скажите, а можно пить воду из-под крана? *(Ответ детей.)*

В.: Правильно! Пить воду из-под крана нельзя! В ней есть вредные микробы и хлор. Не приносит пользу и кипячёная вода. Поэтому всегда берите с собой чистую живую питьевую воду в бутылке.

Дидактическая игра с подвижными элементами «Съедобный – несъедобный продукт».

В.: Ребята, сейчас мы с вами вспомним, какие продукты – полезные, а какие – вредные, и поиграем в игру «Съедобное – несъедобное» на новый лад. Съесть можно любой продукт. Но мы с вами теперь знаем, что выбирать нужно продукты, полезные для здоровья. Если продукт вредный, вы мяч не ловите, продукт не кушаете. Если полезный – ловите обязательно. (Каша, молоко, яблоко, кола, морковь, картошка фри, картофельное пюре, куриный бульон, копченая колбаса, гамбургер, борщ, сырники, пицца, омлет, творог, чипсы, пончики, молоко, сметана, сок, вареная курица, дыня и т.п.).

В.: Молодцы, ребята. Запомните! Варёная пища приносит больше пользы, чем жареная. Кушайте больше овощей и фруктов. Картошку фри и гамбургеры лучше не есть вообще. Тогда наш живот не будет болеть, как у Коли Булкина!

Игра: «Пишем письмо Коле».

В.: Давайте еще раз вспомним, а потом напишем письмо Коле, что нужно есть на завтрак, обед и ужин. *(Ответы детей)*

- Завтрак – молочная каша, запеканка, творог, сырники, блюдо из яиц, чай.
- Обед – салат, суп, второе, компот, кисель или сок.
- Ужин – рыбное или мясное блюдо, или яичное блюдо, или каша, или творожное блюдо, чай.

Беседа о сладостях. Демонстрация слайда «Коля Булкин и Макс Орлов»

В.: Ребята, рассмотрите картинки, на которых нарисованы Коля и Максим. Что в руках у Максима? *(Ответ детей: «Клюшка»)*.

А что в руках у Коли? *(Ответ детей: «Пирожное»)*.

Почему? *(Ответ детей: «Максим больше всего любит играть в хоккей, а Коля больше всего любит пирожные»)*.

В.: Коля ест только вкусную пищу. Без пирожных не может жить. Вспомните, в чем разница между вкусной и полезной пищей? *(Ответы детей.)*

В.: Правильно, полезная пища нужна для здоровья. А что будет, если есть только сладости, торты и пирожные? *(Ответ детей.)*

В.: Ребята, а вы любите торты и пирожные, конфеты, шоколад? *(Ответ детей.)*

В.: Торты и пирожные – вкусные, но пользы организму они не приносят, потому что в них много сахара. А если они из магазина – в них есть еще вредные добавки. Поэтому торты из магазина долго не портятся и очень яркие и красочные. Мамин и бабушкин торт и пирог всегда лучше и вкуснее! Но если вы кушаете торты и пирожные не каждый день, как Коля, а только в праздник, то вреда они не принесут. А создадут радостное, праздничное настроение.

А вот гамбургеры, картошку фри, колу и другие газировки лучше не пробовать. Тогда вы сможете быть сильными, бодрыми и крепкими, как Максим Орлов.

Дидактическая игра «Правильно, правильно, совершенно верно».

Сейчас я вам буду читать полезные и «вредные» советы. Когда я буду говорить о полезных вещах, вы отвечаете: «да», «правильно», «совершенно верно». Если совет «вредный», то говорите: «нет», «неправильно». Готовы? *(Ответы детей.)*

1.

Если хочешь быть здоров,
Фрукты ешь, как Макс Орлов.
Кашу утром, суп в обед –
Это главный наш секрет. *(Дети отвечают)*

2.

Чтобы правильно питаться,
Вы запомните совет:
Никогда не объедайтесь,
За едой не отвлекайтесь,
Руки мойте, и тогда
Пользу принесет еда. *(Дети отвечают)*

3.
Не забудь перед обедом
Скушать больше пирожков.
Их заглывай,
Как будто голодающий удав.
И зачем жевать продукты,
Когда можно в этот миг
Новый мультик или фильм
Интересный посмотреть. *(Дети отвечают)*.

4.
Кушай много, чтобы ночью
Не пришлось поголодать.
Больше тортов и пирожных
В свой желудок загрузи.
А кефир тихонько вылей,
Пока мама не пришла.
Вот тогда желудок точно
У тебя не заболит. *(Дети отвечают)*

5.
Нет полезнее продуктов –
Вкусных овощей и фруктов.
Обязательно салат
Нужно на обед съесть! *(Дети отвечают)*

Дидактическая игра «Исправь ошибки в журнале «Незнайка».

В один детский журнал дети написали, как нужно правильно питаться. Какие из этих правил настоящие, а какие исправил коварный вирус Грипп, чтобы ребятам навредить?

Мыть руки перед едой.

Смотреть телевизор во время еды.

Кушать больше овощей и фруктов.

Быстро проглатывать пищу, не жуя.

Объедаться, чтобы быть крепким и сильным.

Есть меньше сладкого.

Успеть поделиться за едой всеми новостями и поговорить по телефону.

На обед на первое съесть суп, на второе – мясное или рыбное блюдо, на третье – сок, кисель, морс или компот.

Ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна.

За час перед сном выпить стакан газировки.

За час перед сном выпить стакан кефира или йогурта.

Итог занятия:

В.: Ребята, сегодня мы с вами снова говорили о главной тайне здоровья Максима Орлова – правильном питании. Вспомнили, какие продукты вредные, какие полезные, говорили о правилах питания.

Давайте вспомним основные правила правильного питания.

- **Есть полезные продукты на завтрак, обед и ужин.**
- **Кушать меньше сладостей, больше овощей и фруктов.**
- **Принимать пищу в одно и то же время, не переедать.**
- **Не есть вредные продукты, картошку фри, гамбургеры, не пить колу и другие сладкие газированные напитки.**
- **Не есть перед сном.**
- **Пить чистую воду между приемами пищи.**

Молодцы! Мы знаем главную тайну здоровья: как правильно питаться, и будем крепкими и здоровыми, как Максим Орлов.

Занятие №7

Тема: «Режим дня – пятая тайна Максима Орлова»

Цель: формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, мерах профилактики и охране здоровья.

Задачи:

1. Формирование знаний о законах здорового образа жизни.
2. Формирование мотивации здорового образа жизни.
3. Развитие привычки самостоятельно следить за своим здоровьем.
4. Приучение ребенка к соблюдению режима дня, гигиеническим процедурам.
5. Развитие внимания, мышления, коммуникативных качеств.

Оборудование: ноутбук, мяч.

Материал: иллюстрация «Что успели сделать за день Коля и Макс?»

Предварительная работа: Чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов». Уроки о гигиене и здоровом питании.

Ход занятия:

Организационный момент:

В.: Ребята, садитесь в кружок. Сегодня мы снова поговорим о тайнах Максима Орлова, которые помогают ему быть крепким и здоровым.

Игровая мотивация:

Ребята! Сегодня мы с вами узнаем еще одну тайну Максима Орлова. Есть у нас и важное задание. Максим уехал в спортивный лагерь, а Коля Булкин хотел попросить его составить правильный режим дня, потому что за день Коля ничего не успевает сделать. Поможем Коле? *(Ответ детей)*.

Демонстрация слайда. Дидактическое упражнение.

В.: Рассмотрите слайд. Что за день успел сделать Коля? *(Ответ детей: «Поиграть в компьютер, посмотреть телевизор и поесть пирожных»)*.

Что за день успел сделать Максим? *(Ответ детей: «Поиграть в футбол, почитать книгу, поиграть в настольные игры, погулять»)*. Чей день прошел интереснее?

Почему Максим успел сделать за день больше дел? (Ответ детей)

В.: Правильно. Потому что он знает и соблюдает свой режим дня. Давайте вместе составим режим дня для Коли Булкина, чтобы он тоже успевал сделать за день много интересных дел.

Дидактическая игра. Составление режима дня Коли Булкина.

- Подъем в 8 часов
- Зарядка
- Чистка зубов, водные процедуры
- Завтрак
- Прогулка
- Обед
- Тихий час
- Полдник
- Прогулка
- Свободное время, чтение, игры
- Подготовка ко сну, чистка зубов, водные процедуры
- Сон

В.: Молодцы! Теперь и Коля Булкин будет знать, каким должен быть правильный режим дня.

Ребята, у каждого из нас есть свободное время. Оно нужно нам для отдыха, любимых дел. Это время, когда вы делаете то, что вам хочется. Но не надо думать, что это ничегонеделание. Свободное время нужно проводить интересно. Какие из занятий ты бы хотел повторить, а какие – нет?

Дидактическая игра «Свободное время».

Все утро Коля дул из жвачки пузыри.

Максим Орлов гулял с бабушкиной собакой.

Коля Булкин два часа смотрел в окно.

Максим Орлов играл с ребятами во дворе в футбол.

Коля весь вечер болтал по телефону.

Максим научился рисовать корабль.

Коля три часа лежал у телевизора.

Максим играл с папой в шашки.

Коля гонял по квартире кошку.

Максим читал с бабушкой книгу «Приключения Гулливера».

В.: Молодцы, ребята! Знаете, как интересно провести свободное время.

А теперь давайте поделимся друг с другом опытом и постараемся назвать как можно больше полезных и интересных дел.

Дидактическая игра «Полезные дела»

Дети становятся в круг и называют полезные дела, передавая друг другу мяч.

В.: Молодцы! Поход в лес за грибами с бабушкой, рыбалка с папой, помощь маме, поход в театр и цирк – это очень интересное и полезное времяпрепровождение.

Пришло время ложиться спать. Максим Орлов всегда ложится спать в одно и то же время. Кушает за 2 часа до сна. Перед сном любит прочитать книжку или поиграть в настольные игры, не забывает выпить кефир. Умывается, чистит зубы, принимает душ. Если на дворе лето – мама открывает на ночь форточку и Максим всегда крепко спит. Если Коля будет поступать так же, он тоже крепко будет спать.

Итог занятия:

В.: Ребята, теперь мы с вами знаем 5 тайн здоровья Максима Орлова. Давайте их вспомним:

- 1.Полезные привычки – зарядка, закаливание. Соблюдение правил гигиены (мыть руки с мылом, чистить зубы, принимать душ).**
- 2.Правильное питание.**
- 3.Витамины – наши друзья.**
- 4.Нет – вредным продуктам, да – овощам и фруктам.**
- 5.Режим дня.**

Мы должны запомнить эти тайны, научиться беречь собственное здоровье и сохранять его. Тогда мы всегда будем крепкими и здоровыми, как Максим Орлов!

Занятие №8.

Тема: Вредные привычки Коли Булкина. «Виртуальная сеть Человека-паука»

Цель: формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, мерах профилактики и охране здоровья.

Задачи:

1. Формирование у ребёнка желания следовать положительному примеру.
2. Формирование чувства ответственности за своё здоровье.
3. Предупреждение возникновения интернет-зависимости.
4. Развивать мелкую моторику, воображение, творческие навыки и способности.

Материал: иллюстрации с изображением Коли Булкина и Максима Орлова, Человека-паука.

Оборудование: ноутбук, фломастеры, альбомы, цветные карандаши, пластилин, коврики для лепки.

Предварительная работа: чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов», беседы о здоровом образе жизни, тайнах здоровья Максима Орлова.

Ход занятия:

Организационный момент.

В.: Ребята, садитесь в кружок. Сегодня мы снова поговорим о тайнах Макса Орлова, которые помогают ему быть крепким и здоровым. И о неприятностях, которые случились с нашим знакомым лентяем – Булкиным Колей.

Игровая мотивация.

В.: Ребята, сегодня я видела маму Коли Булкина. И она мне рассказала, что Коля, как всегда, до ночи играл в компьютер, заснул прямо в кресле, даже не умывшись и не почистив зубы. На ночь, вместо кефира, он напился колы. И всю ночь ему снились ужасы. Он все время упоминал Человека-паука. Ребята, вы знаете этого персонажа? (*Ответ детей: «Да. Человек-паук, Спайдермен, герой игр и комиксов»*).

Беседа об опасности интернет-зависимости.

В.: Да, это герой из американских фильмов и мультфильмов. Знаете, почему он так знаменит? Потому что в каждом доме есть телевизор и компьютер. Это огромная сеть по всему миру, которая очень похожа на сеть паука. И дети, которые все время сидят у компьютера, играют в компьютерные игры и смотрят день и ночь телевизор, как бабочки и мотыльки, попали в эту виртуальную сеть и не могут освободиться. Им всё больше и больше хочется играть в компьютер и сидеть у телевизора. Хотите вы быть мотыльками, которые попали в сеть к пауку? *(Ответ детей)*.

В.: А почему? *(Ответ детей)*

В.: Правильно! Намного интереснее не сидеть на одном месте, у компьютера, а гулять, играть в активные игры, заниматься творчеством, музыкой, спортом.

В.: Что же нужно делать, чтобы не попасть в эту сеть? *(Ответ детей)*.

В.: Соблюдать режим дня, не сидеть долго у компьютера и телевизора, смотреть только добрые мультфильмы и детские фильмы. Мы сами должны находить в себе силы вовремя выключить телевизор или компьютер. Проводить у компьютера можно не более получаса в день, у телевизора – не более часа.

В.: Надо Коле лечиться от плохих снов? *(Ответ детей)*.

В.: Если Коля перестанет до ночи смотреть телевизор и играть часами в компьютерные игры – хорошие сны к нему вернутся сами. Вспомните, что нужно делать перед сном? *(Ответ детей)*.

В.: Вы все хорошо запомнили. Кушать за 2 часа до сна. Можно почитать книжку или поиграть в настольные игры. Обязательно выпить кефир или йогурт. Умыться, почистить зубы, принять душ. По возможности, ребята, приучайтесь спать с открытой форточкой. И главное – перед сном по телевизору можно смотреть только «Спокойной ночи, малыши!».

Беседа о рекламе.

Ребята, по телевизору часто показывают рекламу колы, гамбургеров и других вредных продуктов. Можно верить такой рекламе? Должны мы эти продукты пробовать? *(Ответ детей)*.

А почему их показывают в рекламе? *(Ответ детей)*.

В.: Конечно! Чтобы их покупали. Но нас не проведешь! Вы уже знаете, что такие полезные продукты, как овощи и фрукты, мясо, молоко, кефир, сыр, хлеб, нужны всем. Эти продукты все покупают, потому что они нужны детям и взрослым для питания и здоровья. А вредные продукты нужно показывать в красивой рекламе, чтобы их продать. Потому что пользы они не приносят, один вред. Вот владельцы этих товаров и стараются по телевизору показывать

красивую рекламу, чтобы покупателей было больше. Ребята, будете верить такой рекламе? (*Ответ детей.*) Будете просить у родителей купить вредные продукты: колу, шоколадные батончики, гамбургеры и картошку фри? (*Ответ детей.*)

А еще по телевизору часто показывают рекламу игрушек. Подумайте, прежде чем просить их у родителей. Может быть, лучше попросить клюшку и шайбу, фигурные или роликовые коньки, самокат, велосипед, ракетки для бадминтона или мяч. Эти полезные предметы сделают ваши прогулки интересными, а вас самих – здоровее и крепче!

Рисование или лепка.

В.: Ребята, вы теперь знаете, как опасны вредные привычки. Давайте нарисуем или попробуем вылепить из пластилина зловредного героя, который заставляет нас сидеть у телевизора и компьютера и мешает нам быть здоровыми.

Обсуждение результатов творческого труда. Придумывание названий антигероям.

Итог занятия:

В: Ребята, сегодня мы узнали еще один секрет Максима Орлова – он не попал в сеть к пауку и может свободно распоряжаться своим временем. Давайте вспомним и другие тайны Максима, которые мы уже знаем (*Ответ детей.*)

Молодцы! Это зарядка, закалка, соблюдение правил гигиены, правильное питание, режим дня и полезные привычки. Максим знает, как интересно и с пользой провести время! Знаем об этом и мы. На следующем занятии мы узнаем новую, очень важную тайну. **Желаю вам быть здоровыми, как Макс Орлов!**

Занятие №9.

Тема: Шестая тайна Максима Орлова. «Не ленись, как Булкин Коля, поступай, как Макс Орлов!»

Цели:

1. Формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Формирование приверженности к активному образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.
3. Формирование гражданского патриотизма.

Задачи:

1. Приобщение детей к занятиям физкультурой и спортом.
2. Развитие интереса к различным видам спорта, физическим упражнениям.
3. Приобщение детей к национальным спортивным традициям.

Оборудование: ноутбук.

Материал: Иллюстрации с изображением Коли Булкина и Макса Орлова, спортивный инвентарь на карточках: теннисные ракетки, рапира, футбольный мяч, гимнастический обруч, брусья, лыжи, коньки, клюшка, гимнастическая лента.

Предварительная работа: Чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов», рассматривание фотографий спортсменов.

Ход занятия:

Организационный момент.

В.: Ребята, сегодня мы с вами узнаем еще одну важную тайну Максима Орлова, которая помогает ему быть крепким и здоровым. Поговорим о том, как можно стать спортсменом, что нужно делать для этого. А еще мы откроем сегодня свои состязания. Будем участвовать в спортивной эстафете.

Рассмотрение нового материала

В.: Ребята, как вы думаете, почему в поэме про Максима Орлова вирус не смог его одолеть? (Ответ детей: «Потому что Макс крепкий и сильный».)

В.: Правильно. Послушайте, что говорит Грипп:

«Этот мальчик, очень крепкий.
Мне Орлов не по зубам».

А про Колю Булкина вирус говорит:

«Этот мальчик очень хилый,
Этот мальчик в самый раз:
Рыхлый, слабый и ленивый,
Заражу его сейчас!»

В.: Как вы думаете, почему Коля стал легкой добычей для вируса? *(Ответ детей: «Потому что он ленивый, слабый»)*.

В.: Молодцы! А что позволяет нам стать физически сильными? *(Ответ детей)*.

В.: Правильно. И зарядка, и физкультура, и спорт, и подвижные игры во дворе, на свежем воздухе – все приносит пользу здоровью.

В.: А кто мне скажет, чем занятия зарядкой, физкультурой отличаются от спорта? *(Ответ детей: «Спорт – это серьезные тренировки, надо заниматься в определенное время, есть тренер»)*.

В.: Молодцы! Спорт – это тоже физические упражнения. Но это регулярные тренировки, серьезные спортивные соревнования, достижения высоких результатов. А люди, которые занимаются спортом, как они называются? *(Ответ детей: «Спортсмены»)*.

В.: А что нужно делать, чтобы стать спортсменом? *(Ответ детей)*.

В.: Молодцы! Нужно заниматься физкультурой, закаляться, по утрам делать зарядку. В детском саду мы с вами каждое утро занимаемся зарядкой, чтобы стать сильными и здоровыми, как настоящие спортсмены. А дома, в выходные и каникулы нужно делать зарядку? *(Ответ детей)*

В.: Тренер Силачов из поэмы про Макса Орлова знает все о здоровом образе жизни. Вот что он говорит:

Есть один рецепт простой,
Как прожить без докторов:
Не ленись, как Булкин Коля,
Поступай, как Макс Орлов.

В.: Как поступает Коля? *(Ответ детей: «Ленится, лежит на диване, у телевизора, играет в компьютер»)*.

В.: А как поступает Макс? (Ответ детей: «Делает зарядку, занимается спортом, играет во дворе в хоккей»).

В.: А какие виды спорта вы ещё знаете? (Ответ детей).

Демонстрация картинок с видами спорта.

В.: Футбол, хоккей, гимнастика, бокс, волейбол, теннис, биатлон, плавание, фигурное катание, горные лыжи, конный спорт, конькобежный спорт, баскетбол, лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание, ходьба) и другие виды спорта.

В.: Предлагаю вам поиграть в игру «Что делает спортсмен?». Давайте подбирать как можно больше слов-действий.

Дидактическая игра «Что делает спортсмен?»

Глаголы (слова-действия): тренируется, старается, увлекается, соревнуется, бегают, прыгает, ведёт мяч, ведёт шайбу, забивает голы, отбивает мяч, стремится к победе, плывёт и т.д.

Дидактическая игра «Спортсмен какого вида спорта?»

Занимается теннисом – теннисист(ка).

Гимнастикой – гимнаст(ка).

Футболом – футболист.

Плаванием – пловец, пловчиха.

Лыжами – лыжник, лыжница.

Хоккеем – хоккеист(ка).

Динамическая пауза. Подвижная игра «Физкультминутка».

В теннис дружно мы играем,

Мяч ракеткой отбиваем. (Махи, имитирующие удары ракеткой.)

А теперь мы вместе

Кросс бежим на месте. (Бег на месте.)

Скачем на конях, плывем,

Прямо к цели мы идем.

Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)

Вот так, вот так.

Всё, закончилась игра.

Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

Загадки про спорт.

Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)

Соберём команду в школе
И найдём большое поле.
И забьём в ворота гол.
Очень любим мы... (футбол)

Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи)

В честной драке я не струшу,
Защищу двоих сестёр.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... (боксёр)

В.: Молодцы, ребята, хорошо справились с заданием, все загадки о спорте отгадали!

А знаете ли вы, что ещё в древности люди ценили физические упражнения? Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимыми зимними играми были взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озёрах. На праздниках, ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.

А вы, ребята, хотите испытать силу богатырскую? Предлагаю устроить небольшие испытания на силу, ловкость, выносливость.

Соревнование по армрестлингу.

Итог занятия:

В.: Какие интересные у нас получились состязания! Как у нас много ребят с богатырской силой! При желании, вы все можете стать спортсменами, расти здоровыми, крепкими, как Максим Орлов!

Главное, не забывать совет тренера Силачова:

«Не ленись, как Булкин Коля.

Поступай, как Макс Орлов!»

Занятие №10.

Тема: «Я – спортсмен, как Силачов, я здоров, как Макс Орлов».

Цель: формировать приверженность активному образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:

1. Воспитывать потребность в занятиях физкультурой и спортом.
2. Закрепить знания о видах спорта.
3. Вызвать у детей желание представить себя в роли спортсмена.
4. Выявить предпочтения детей для беседы с родителями.
5. Развивать мелкую моторику, учить правильно располагать части тела.

Оборудование: ноутбук.

Материалы: Изображения спортсменов различных видов спорта, изображение пошагового рисования мальчика и девочки, карточки «Спортивный инвентарь», альбомы, цветные карандаши, ластик.

Словарная работа: футболист, хоккеист, гимнаст(ка), лыжник, лыжница, теннисист(ка).

Предварительная работа: рассматривание изображений спортсменов, спортивного инвентаря.

Организационный момент.

Ребята, внимание. Сегодня у нас замечательный урок. Каждый из вас сможет помечтать и на бумаге нарисовать свою мечту. Представить себя в роли настоящего спортсмена!

Ход занятия:

В.: Ребята! На прошлом уроке мы с вами говорили о спорте и спортсменах. Как вы думаете, Максим Орлов может стать спортсменом? (*Ответ детей*).

В.: А Коля Булкин? (*Ответ детей: «Если начнет заниматься спортом, делать зарядку»*).

В.: А вы хотите стать спортсменами? (*Ответ детей*).

В.: Кто каким видом спорта хочет заниматься? (*Ответы детей*).

В.: Давайте попробуем представить себя в роли спортсмена и нарисуем рисунок «Я – спортсмен». Но сначала я буду показывать картинки, а вы должны определить, какому спортсмену нужен этот предмет и как называется вид спорта.

Дидактическая игра «Что кому принадлежит?»

Лыжи нужны... (лыжнику). Лыжные гонки.

Коньки нужны... (фигуристу, хоккеисту). Фигурное катание, хоккей.

Мяч нужен... (футболисту, волейболисту, баскетболисту). Футбол, баскетбол, волейбол.

Клюшка и шайба нужны... (хоккеисту). Хоккей.

Ракетка нужна... (теннисисту). Теннис.

В.: Молодцы, ребята, хорошо справились с этой игрой. А сейчас, представьте себя спортсменами и давайте рисовать. (см. Приложение 5).

Воспитатель рисует пропорции человеческого тела и спортивный инвентарь (мяч, ракетку, гимнастическую ленту, штангу). Дети рисуют, воспитатель оказывает помощь. Тем, кто не успел, предлагается дорисовать во второй половине дня. Все работы выставляются на стенде. Дети анализируют свои рисунки, рассказывают, почему выбрали тот или иной вид спорта.

Итог занятия:

В.: Сегодня мы говорили о таких важных секретах здоровья Максима Орлова, как физкультура и спорт. Представили себя в роли спортсменов, постарались и нарисовали замечательные рисунки. Покажите эти рисунки своим родителям и скажите им, каким видом спорта вы бы хотели заниматься. **Будьте здоровы, как Макс Орлов!**

Занятие №11.

Тема: «Хоккейная дружина»

Цель: сформировать у детей привычку к здоровому образу жизни, вызвать желание заниматься физкультурой и спортом.

Задачи:

1. Способствовать формированию у детей интереса к занятию спортом и физическими упражнениями.
2. Развитие интереса к хоккею, национальным спортивным традициям.
3. Воспитывать силу воли, стремление добиваться результата.
4. Формирование интереса к истории, гражданского патриотизма.

Оборудование: ноутбук, клюшка детская (2 шт.), шайба (2 шт.).

Материалы: репродукция картины В. Васнецова «Богатыри», иллюстрация с изображением богатыря и хоккеиста.

Словарная работа: дружина, доспехи, хоккейная амуниция, шлем, панцирь, щитки, налокотники, перчатки (краги), вратарская маска.

Предварительная работа: чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов!», беседа о спорте и спортсменах, рассматривание картинок на спортивную тематику.

Организационный момент:

В.: Ребята, на прошлом занятии мы говорили о важной тайне здоровья Максима Орлова – это занятия физкультурой и спортом. А сегодня мы поговорим об одном из самых интересных видов спорта. Будьте внимательны, чтобы ничего не упустить.

Ход занятия:

В.: Ребята, давайте вспомним, каким спортом занимается Максим Орлов
(*Ответ детей*)

Отчего собрался вдруг
У площадки весь народ?
Посмотреть, как лихо шайбу
Макс Орлов к воротам ведет.

Мчится Макс быстрее ветра,
Обгоняет всех ребят.
И от крепкого мороза
Щеки, как огнём, горят.
Удар, бросок, «Гип-гип, ура!»,
Уже забиты два гола.

В.: Только самые крепкие ребята, такие, как Максим Орлов, играют в хоккей! Хоккей – это зимний вид спорта. Нужно играть на морозе, быть закалённым, сильным, выносливым. Не просто бежать на коньках за шайбой, но и вести ее к воротам команды соперника и забить гол! Но это очень увлекательная и захватывающая игра! В неё играет даже наш Президент Владимир Путин! Сейчас и мы с вами попробуем в неё сыграть. Но мы будем играть в летний хоккей – хоккей на траве (вариант: эстафета в спортивном зале). Играют и девочки, и мальчики. Ведь есть и мужской, и женский хоккей.

Динамическая пауза. Проведение эстафеты «Шайбу, шайбу!»

Дети делятся на команды. Каждая команда получает задание довести клюшкой шайбу через препятствия до цели (флажка) и вернуться обратно, передав эстафету.

В.: Ребята, вы знаете, что команду хоккеистов еще называют хоккейной дружиной? Как вы думаете, почему? *(Ответ детей: «Потому, что они дружат и они – одна команда»).*

В.: А в Древней Руси дружиной называли войско князя. В этом войске были самые сильные войны – богатыри.

Демонстрация репродукции картины В. Васнецова «Богатыри».

Посмотрите на картину В. Васнецова «Богатыри». Дозор на границе княжества несут суровые и могучие воины – Илья Муромец, Добрыня Никитич и Алёша Попович. У каждого воина надежная кольчуга и шлем.

В.: Ребята, а у хоккеистов есть доспехи? *(Ответ детей)*

В.: Правильно, их называют хоккейной экипировкой или амуницией. А зачем хоккеисту амуниция? *(Ответ детей: «Для защиты»).*

В.: Молодцы. Посмотрите на картинку с хоккеистом. Шлем у хоккеиста, как у богатыря, защищает голову. Панцирь – грудь и спину, щитки – ноги.

Хоккеистов называют дружиной, как воинов на Руси, потому что целая команда дружно защищает честь школы, деревни, посёлка, города, а на больших соревнованиях – честь страны. В 2014 г. хоккеисты сборной России победили в

Чемпионате мира, то есть стали лучшей командой в мире, их наградили золотой медалью, звучал гимн России, и нашу хоккейную дружину поздравлял Президент России.

В.: Ребята, попробуйте сочинить собственный рассказ о хоккее.

В.: Молодцы. Хорошие рассказы получились. Ребята, как вы думаете, Максим Орлов может стать хорошим спортсменом-хоккеистом и почему? *(Ответ детей: «Да. Он спортивный, сильный, много тренируется»)*.

В.: А Коля Булкин? *(Ответ детей)*.

В.: Если Коля Булкин перестанет лениться, начнет заниматься спортом, он тоже может стать сильным, крепким и здоровым. Ребята, каждый из вас может быть спортсменом, чемпионом и здоровым человеком. Главное, помнить секреты здоровья Максима Орлова: физкультурой заниматься, правильно питаться, режим дня и гигиену соблюдать, избавиться от вредных привычек и лень прогнать. **Не ленитесь, как Булкин Коля! Будьте здоровы, как Макс Орлов!**

Занятие №12.

Тема: «Хоккейная дружина» (продолжение)

Цель: Сформировать у детей привычку к здоровому образу жизни, вызвать желание заниматься физкультурой и спортом.

Задачи:

1. Способствовать формированию у детей интереса к занятию спортом и физическими упражнениями.
2. Развитие интереса к хоккею, национальным спортивным традициям.
3. Развитие мелкой моторики, закрепление навыков лепки.

Оборудование: ноутбук.

Материалы: иллюстрация с пошаговой лепкой хоккеиста, пластилин, доска для лепки, влажные салфетки.

Словарная работа: доспехи, хоккейная амуниция, шлем, панцирь, щитки, перчатки (краги), вратарь, вратарская маска.

Предварительная работа: чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов», беседа о спорте и спортсменах, хоккее, рассматривание картинок с изображением хоккеистов (защитники, нападающие и вратарь).

Организационный момент:

В.: Ребята, на прошлом занятии мы говорили о важной тайне здоровья Максима Орлова – это занятия физкультурой и спортом, об одном из самых интересных видов спорта – хоккее. А сегодня мы с вами будем лепить хоккеиста-вратаря.

Ход занятия:

В.: Ребята, кто скажет, чем вратарь отличается от других хоккеистов? *(Ответ детей)*

В.: Правильно. У него очень ответственная задача – защищать свои ворота, честь своей страны. А кто еще стоит на защите страны? *(Ответ детей)*

В.: Правильно. Пограничники, солдаты.

В.: Как вы думаете, легко быть вратарём? *(Ответ детей)*

В.: Правильно, нужно быть сильным, выносливым, уметь отразить удар противника.

В.: А для чего вратарю доспехи, как у богатыря на Руси? (*Ответ детей: «Для защиты»*).

В.: Молодцы!

В: Сегодня мы с вами будем лепить хоккеиста-вратаря в доспехах, а потом оформим выставку и покажем родителям, какие у нас получились сильные и крепкие спортсмены-хоккеисты. Приготовьте доски и пластилин.

Пошаговая лепка хоккеиста-вратаря.

1. Голова. Скатаем шар розового цвета среднего размера.
2. Туловище. Скатаем большой шар красного цвета и раскатаем в толстую колбаску. Это будет тело.
3. Руки и ноги. Скатаем две красные колбаски для рук. И четыре синие – для щитков на руки и ноги. А теперь соединим всё.
4. Для шлема скатаем шар красного цвета и сплющим его в лепёшку. Наденем сверху на розовый шар. Скатаем четыре тонких черных колбаски и сделаем решётку для защиты лица.
5. Ключка. Скатаем длинную чёрную колбаску и аккуратно изогнём её на конце. Скатаем маленький чёрный шарик и сплющим его. Это будет шайба. Хоккеист готов!



Итог урока:

В.: Хорошо потрудились, ребята! Целая дружина хоккеистов у нас получилась! И мы с вами – хорошая команда. Работали дружно. Многие узнали о спорте, о хоккее. О том, что нужно беречь свое здоровье, стараться быть сильным, крепким. Давайте ещё раз вспомним все тайны здоровья Максима Орлова. (*Ответы детей*).

В.: Молодцы! Все вспомнили, ничего не забыли. Правильное питание, зарядка, закаливание, гигиена, режим дня, полезные привычки, физкультура и спорт –

вот главные тайны здоровья. А на следующей неделе нас ждет встреча с нашими героями и настоящий праздник здоровья.

Есть один рецепт простой,
Как прожить без докторов:
Не ленись, как Булкин Коля,
Будь здоров, как Макс Орлов!

Советы родителям «Питание ребенка летом»

(по разным источникам)

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается их потребность в белке – основном пластическом материале.

Кроме того, в жаркие дни организм ребёнка теряет с потом значительные количества минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности детского рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко наблюдаются изменения со стороны желудочно-кишечного тракта – ухудшается аппетит.

Как же, уважаемые родители, вам организовать питание ребёнка в летнее время?

Во-первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счёт кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка.

Летом в рацион ребенка необходимо широко включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее – помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень, как огородную, так и дикорастущую: укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.

Второй особенностью организации питания ребенка в летнее время является более рациональная организация режима его питания. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. Этот режим является более физиологичным. Дело в том, что в особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребёнка резко снижен, ему предлагается более легкое питание, состоящее, в основном, из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. Он легко справляется с такой пищей, после чего его укладывают на дневной сон. Отдохнувший и проголодавшийся после легкого «перекуса», ребёнок с удовольствием съест весь обед, состоящий из наиболее калорийных, богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребёнка может быть достигнуто также за счет повышения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать какое-либо богатое белком блюдо (мясное, рыбное,

творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырёх приемов пищи, ребёнку можно дать еще и пятое кормление в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин даётся в более ранние сроки, а время укладывания ребёнка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас специально подготовленной детской питьевой воды в бутылке, а ещё лучше – отвара шиповника, несладкого компота. Тогда будет исключена возможность использования ребёнком сырой воды, особенно в загородных условиях, которая может создать опасность возникновения расстройства пищеварения.

Употребление сырых соков – это еще один шаг к здоровью. Это существенный источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и в таком виде выводить их из организма. Вот почему нектары могут выступить в роли напитков “защиты” для выведения вредных токсичных веществ из организма.

Уважаемые папы и мамы, запомните следующее.

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок содержит много витамина С.

Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

Анкета для родителей «Питание ребенка»

1. Назовите любимое блюдо вашего ребёнка.
2. Какие овощные и молочные блюда вы готовите дома?
3. Часто ли даете ребёнку сладости?
4. Любит ли ваш ребёнок фрукты?
5. Как относится ваш ребенок к красивому оформлению блюда?
Практикуете ли вы оригинальное оформление блюд дома?
6. Какие блюда и напитки из меню учреждения вы готовите дома?
7. Что не любит есть ваш ребёнок?
8. Хотели бы Вы, чтобы в «Уголках для родителей» мы вывешивали рецепты блюд, которые больше всего нравятся детям?
9. Ваши предложения по организации конференции для родителей по питанию в образовательном учреждении.

Примерная программа праздника «День здоровья»

Тема: «Будь здоров, как Макс Орлов».

Возраст: для детей старшей и подготовительной групп.

Цели:

- сформировать представление о здоровом образе жизни;
- сформировать представление о значении правильного питания;
- прививать полезные привычки;
- составить правильный режим дня;
- развивать любознательность, расширять кругозор;
- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

Оборудование: дидактическое пособие для детей и родителей по формированию правильного образа жизни, анкеты для родителей, канат, игровые мячи, 4 обруча.

Ход мероприятия.

Под музыку дети и воспитатели выстраиваются у входа в зал. Всех встречает спортсмен Виктор Силачов.

Силачов: Здравствуйте, ребята! А вы знаете, кто я? *(ответы детей)*. Я спортсмен Виктор Силачов. Я всегда бодр и здоров! И я могу научить вас тоже всегда быть бодрыми и здоровыми. Хотите?

Дети: Да!

Силачов: Знаете, какой сегодня день? Сегодня – День здоровья! А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Дети: *(ответы детей: закаляться, спортом заниматься, зарядка и т.д.)*.

Силачов: Правильно! С зарядки начинается день. И сейчас мы с вами тоже сделаем весёлую зарядку!

Динамическая пауза «Зарядка».

Силачов: А теперь продолжаем наш праздник. Пора звать моего помощника, Максима Орлова. Он принесет нам волшебный свиток, в котором записана

главная тайна: как сохранить свое здоровье. Где же Максим? Давайте его позовем! Раз, два, три – Макс Орлов, выходи!

Дети: Раз, два, три – Макс Орлов, выходи! (повторяют несколько раз).

Выходит Макс Орлов (в футболке и шортах).

Орлов: Тренер Силачов, у нас большая беда. Злобный вирус Грипп похитил свиток, в котором были записаны главные тайны здоровья. А вот и он сам, спасайтесь, ребята!

Под музыку выходит вирус Грипп в костюме динозавра (можно с головой дракона), рядом плетётся кашляющий и чихающий мальчик в толстом шарфе и свитере.

Грипп: И чего кричите? Кого зовёте? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится! Я разорвал и развеял по ветру этот вредный магический свиток. Теперь вам тайну здоровья никогда не узнать. Правда?

Дети: Нет.

Грипп: Вы ведь любите лениться, бездельничать, объедаться?

Дети: Нет.

Грипп: Странные какие-то дети! Что же вы тогда любите?

Дети: *(ответ детей)*.

Силачов: Видишь, не странные, а самые что ни на есть хорошие и умные. Вот. И никто не будет тебе служить. Посмотри на себя!

Грипп: А что такое? (осматривает себя) Всё прекрасно! Меня все очень любят. Из-за меня все сидят дома, болеют, кашляют, чихают.

Макс Орлов: Любите болеть, ребята?

Дети: Нет.

Коля Булкин: А я очень даже люблю.

Силачов: А это кто рядом с тобой?

Грипп: А это мой верный слуга Булкин Коля – хилый и ленивый мальчик! Теперь вы все станете такими. Ха-ха-ха!

Силачов: Ничего подобного, правда, ребята?

Дети: Да.

Силачов: Я сейчас расскажу вам историю, как живет Максим Орлов.

Грипп: А я – как прекрасно поживает Булкин Коля.

Силачов: А вы, ребята, сами выбирайте, на кого вы хотите быть похожими.

Силачов:

Макс Орлов встает с рассветом,

В детский сад идти готов.

Коля нежится в постели.

Поступай – как (хором) Макс Орлов!

Грипп:

Булкин – толст как Робин Бобин.

Строен Макс, как Робин Гуд.

Булкин в сад идти не хочет:

-Там пирожных не дают!

-Ребята, не пойдём в детсад?

Дети: Пойдем!

Грипп:

Булкин только встал с кровати.

И куда теперь идти?

-Где трусишки-потеряшки

Где футболка, где носки?

В этих джунглях из игрушек

Бегемота не найти!

-Хорошо, дети, жить в таком беспорядке, правда?

Дети: Нет!

Силачов:

А у Макса все в порядке:

Он оделся – и в детсад.

Майка джинсы и рубашка

У него в шкафу лежат.

-Правильно поступает Макс?

Дети: Да!

Грипп:

Наконец оделся Коля.

Вот на кухню он идет,

Открывает банку с колдой,

**Будто он верблюд двугорбый,
Газировку жадно пьет.
Ну а на обед, смотри,
Булкин ест картошку фри!**

–А вы, дети, часто едите картошку фри и пьете колу? Тогда вы мои верные друзья!

Дети: Нет!

Силачов:

**Максу бабушка готовит
Борщ, котлету и компот.
Любит Макс живую воду,
Что попало, он не пьёт.
А чтоб крепким быть и сильным,
Ест морковь и апельсины.
В рюкзаке его всегда
Сок и чистая вода.**

–Правильно питается Максим?

Дети: Правильно.

Грипп: Так вы сопротивляться! Погодите! Вот как чихну на вас – сразу все заболете!

Силачов: Нет, не будем мы болеть! Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?

Дети: Есть витамины, лук, чеснок, спортом заниматься, правильно питаться.

Силачов: Правильно. А еще – пить много полезной жидкости. Морсы, соки, травяные напитки. Не пить вредную газировку. Есть меньше сладостей! Гулять два часа в день, никак не меньше! Не сидеть у компьютера. И главное – быть спортивными, ловкими и сильными.

Макс Орлов: А давайте покажем Гриппу, что мы его не боимся, что мы сильные, ловкие, смелые!

Игра-эстафета «Кто быстрее соберётся на зарядку».

Дети делятся на две группы. Первая – тренера Силачова. Вторая – Максима Орлова. По команде под музыку дети вместе с героями бегают по площадке. Когда музыка останавливается, команды должны подбежать к своему герою. Выигрывает та команда, которая первой соберётся у своего героя.

Грипп: Подумаешь, какие ловкие нашлись! А я вот сейчас вас путать буду. А вы отвечайте, «да» или «нет».

–Я никогда не делаю утреннюю зарядку.

Дети: Нет.

Макс Орлов: Правильно, делаем мы зарядку.

Грипп: Я никогда не чищу зубы.

Дети: Нет, чистим.

Грипп: Я никогда не соблюдаю режим дня.

Дети и Силачов: Нет. Соблюдаем.

Грипп: Я весь день смотрю телевизор и играю в компьютер.

Дети и Макс Орлов: Нет!

Грипп: Я не ем овощей и фруктов.

Дети и Макс Орлов: Нет!

Грипп: Я так и знал! Ха-ха-ха!

Силачов: Неправильные у тебя, Грипп, вопросы. Ребята, а ну-ка давайте составим правильные вопросы и еще раз дадим на них правильные ответы.

Силачов: Мы всегда делаем зарядку.

Дети: Да.

Силачов: Мы каждый день утром и вечером чистим зубы.

Дети: Да.

Силачов: Мы соблюдаем режим дня.

Дети: Да.

Силачов: Мы не едим много сладкого.

Дети: Да.

Силачов: Мы не сидим долго у телевизора и компьютера.

Дети: Да.

Силачов: Мы не пьем вредные газировки, а пьем чистую полезную живую воду, соки и морсы.

Дети: Да.

Силачов: Мы едим много овощей и фруктов и не болеем.

Дети: Да.

Грипп (обращается к Булкину): Что-то мне не нравятся эти детишки. Какие-то они слишком умные, всё знают!

Силачов: Ребята, чтобы быть крепким и сильным, важно соблюдать режим дня, заниматься спортом, бегать, прыгать. Но ещё очень важно правильно питаться. Ребята, а какие вы знаете полезные продукты?

Дети: каша, суп, сыр, мясо, молоко, кефир.

Силачов: Правильно. А в каких продуктах больше всего витаминов?

Дети: В овощах и фруктах.

Силачов: Чтоб на месте не стоять – предлагаю поиграть! Сможешь ты сейчас, Грипп, наших детей поймать? Ребята, как только Грипп вас догонит, вы сразу называйте полезные овощи или фрукты, и он не сможет к вам подобраться.

Грипп (довольно потирая руки): Вот сейчас посмотрим, какие вы ловкие!

Дидактическая игра «Назови полезный овощ или фрукт» со всеми группами.

Грипп: Ух, тяжело мне. Никого не поймал. Одного Колю Булкина только. Но ничего! А вот я сейчас вам загадаю загадки про эти ваши витаминчики, овощи да фрукты. Ни за что не угадаете!

Дидактическая игра «Загадки».

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(Лук)

В огороде росла,
Знает ноты «соль» и «фа».
(Фасоль)

В огороде — жёлтый мяч,
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна,
Вкусные в нем семена.
(Тыква)

Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.
(Капуста)

К нам приехали с бахчи
Полосатые мячи.
(Арбузы)

Круглый бок, жёлтый бок,
Сидит в грядке колобок.
Врос в землю крепко.
Что же это?
(Репка)

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь — очень гладкая,
На вкус — как сахар сладкая.
(Морковь)

Была зелёной маленькой,
Потом я стала аленькой,
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.
(Вишня)

С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин —
Это спелый...
(Апельсин)

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи.
(Капуста)

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки.
(Яблоко)

Грипп: Ай-яй-яй, все загадки разгадали. Нет, этих ребят не проведешь. Любят они овощи и фрукты. А ты, Коля, их не слушай, пироги да торты кушай.

Коля: Ага, это я люблю.

Силачов (обращаясь к Гриппу): Вот видишь, какие у нас ребята смекалистые. А ещё они ловкие, сильные, дружные. И самые меткие. Сейчас мы тебе это покажем. Помните, ребята, загадку про яблоко? Яблоко – вкусное и полезное. В нём много витаминов. Вы должны кушать яблоки каждый день. А сейчас мы поиграем в игру «Собираем яблоки».

Игра-эстафета «Собираем яблоки».

Под музыку дети выстраиваются в две колонны, образуя две команды. Перед каждой командой стоит корзина с мячиками-яблоками. Дети должны попасть в обруч, который расположен на другом конце площадки. Участник может бросить только один мяч. Побеждает та команда, которая больше всех яблок-мячей закинет в обруч.

Грипп: Нас так просто не возьмёшь. Всё равно мы сильнее!

Силачов: А мы сейчас проверим. Давайте устроим соревнования по перетягиванию каната. 3 участника из команды-победителя будут соревноваться с тобой и твоим товарищем. Если мы победим – уйдешь и больше не придёшь к нам никогда!

Грипп: Я согласен. Всё равно вам не победить.

Состязание «Перетягивание каната».

Участники выстраиваются друг за другом, взявшись за канат. Побеждает та команда, которая перетянет канат на свою сторону.

Состязание проводится между всеми группами. Выбираются 3 человека из команды-победителя и соревнуются с Гриппом и Булкиным, который оказался таким слабым, что даже не может тянуть канат. Грипп побежден. Он падает.

Грипп: Караул, какие здоровые дети! Погибаю! Надо мне отсюда уносить ноги!

Силачов: Ура! Победа за нами. Давайте все крикнем «Здоровью ура!»

Дети: Здоровью ура! (3 раза).

Грипп убегает. Коля Булкин просит: «Ребята, я тоже больше не хочу болеть. Возьмите меня в команду Силачова. Я теперь понял, что нужно делать, чтобы быть здоровым». Сбрасывает шарф и свитер и начинает делать зарядку: раз-два, раз-два.

Силачов: Возьмём Колю, ребята?

Дети: Да.

Орлов: Ребята, а как же наш магический свиток, в котором записаны все тайны здоровья? Ведь Грипп его порвал. Как Коля о них узнает?

Коля: А я уже и так все запомнил. Зарядка, потом игра в компьютер. Ой, что-то я опять запутался.

Силачов: Давайте ещё раз перечислим все правила здоровья. (Вместе с детьми)

-Вставать в 8 утра.

- Каждый день утром и вечером чистить зубы.
- Делать зарядку.
- Соблюдать режим дня.
- Мыть руки перед едой.
- Кушать полезные продукты: каши, супы, овощи, фрукты.
- Есть поменьше сладостей.
- Каждый день гулять, заниматься спортом.
- Пить полезную чистую воду.
- Меньше смотреть телевизор и играть в компьютер.
- Ложиться спать в 9 часов.

Силачов: Вот это правильно! Ничего не забыли. Теперь и ты, Коля, знаешь магическую тайну – как сберечь своё здоровье и не попасть в когти Гриппу.

Силачов:

Физкультурой занимайся,
 Чтоб здоровье сохранять,
 И от лени постарайся
 побыстрее (*вместе хором*) убежать.
 От простой воды и мыла
 У микробов тают силы.
 Чтоб микробам жизнь не дать,
 Руки в рот (*вместе*) не надо брать.

Максим Орлов:

Ты зарядкой занимайся,
 Если хочешь быть здоров.
 И водою обливайся–
 Позабудешь (*вместе*) докторов.
 Любим спортом заниматься:
 Бегать, прыгать, кувыркаться.
 А зима настанет –
 На коньки мы встанем.

Силачов:

Будешь жить, как Булкин Коля, –
 Будешь вял, уныл и болен.
 Поступай, как Макс Орлов, –
 Будешь весел и здоров.

Силачов: Вы, ребята, молодцы, что смогли прогнать Грипп. Какие вы все смелые, ловкие, дружные. Мне пора на тренировку. Всем вам желаю всегда быть здоровыми, больше гулять, заниматься спортом, правильно питаться и пить чистую живую воду. Тогда мы с вами будем в одной команде, и никакой Грипп нам не страшен. До свидания! А закончим мы с вами наш праздник весёлой пробежкой под музыку.

Силачов, Максим Орлов и Коля Булкин прощаются с детьми и бегут несколько кругов по залу.

Старшая и подготовительная группы поочередно делают пробежку по залу. Далее все дети расходятся по своим участкам.

Иллюстрации

Занятие №2



Рис. 1 Коля Булкин и Макс Орлов



Рис.2 Микроб



Рис.1 Пирамида питания (Сайт «Истинные ценности»)

Какие вещества содержат продукты?

Белки

Жиры

Углеводы



Рис.2 Какие вещества содержат продукты ?

Занятие №4



Рис.1 Какие витамины содержат овощи и фрукты?



Рис.1 Вредные продукты



Рис.2 Ребенок, который питается гамбургерами.



Рис.1 Что успели сделать за день Коля и Макс ?



Рис.1 Человек паук

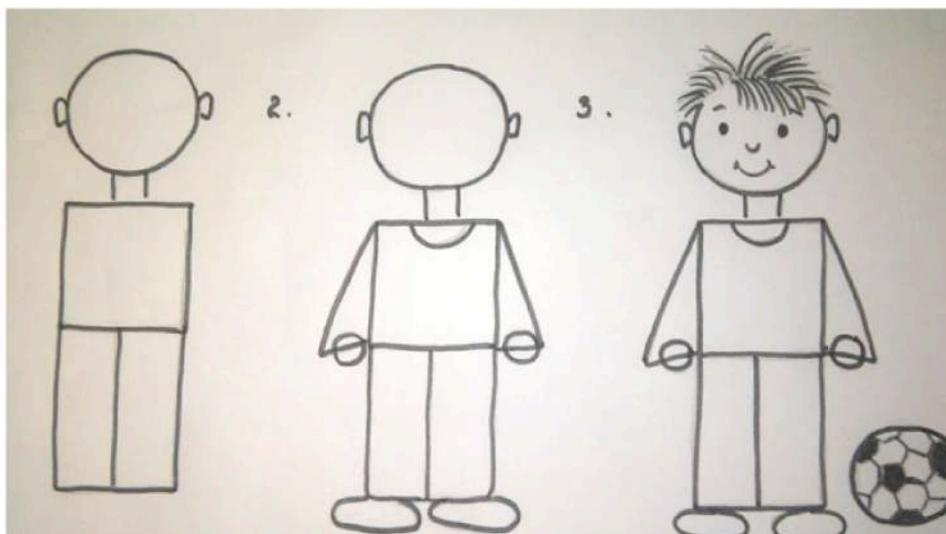


Рис.1 Пошаговое изображение мальчика

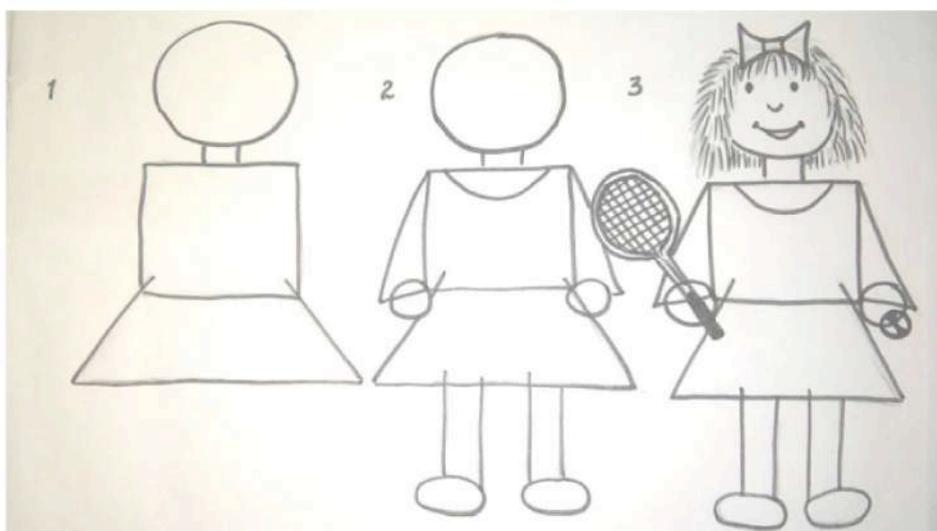


Рис.2 Пошаговое изображение девочки

Занятие №11



Рис.1 Репродукция картины В.Васнецова «Богатыри».

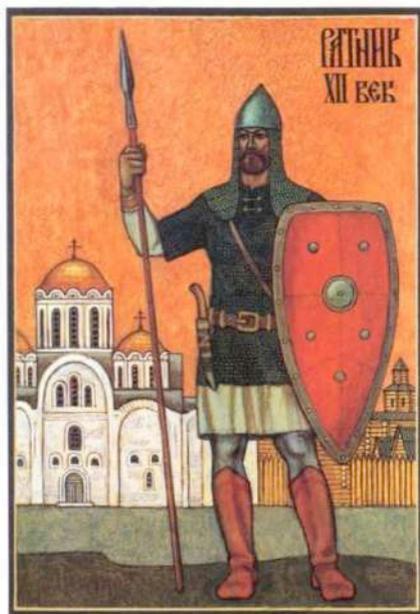


Рис.2 Доспехи и хоккейная амуниция