

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ОРЛЯТСКОГО ДНЯ
«ЗДОРОВЫМ БУДЕШЬ - ВСЁ ДОБУДЕШЬ!»**

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Систематизировать представления дошкольников о правилах здорового образа жизни.
2. Развивать двигательную активность детей.
3. Воспитывать дружелюбие, честность, взаимовыручку.

Место проведения: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида 14».

Участники:

- 19 воспитанники подготовительной группы комбинированной направленности;
- 8 воспитанники группы компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи;
- родители;
- Кардашина Л.Н., учитель-логопед, Ладыгина Н.А., Вихирева А.С., Буковская Т.В., Ладыгина Н.А., воспитатели, Николина Н.А., музыкальный руководитель

Мероприятия	Время проведения	Место проведения	Ответственные за разработку конспекта (сценария)	Организаторы
Утренний круг «Здоровым будешь – все добудешь»	08.05-08.20	группы	-	Ладыгина Н.А. Стамикова О.А.
Утренняя зарядка с чемпионом	08.20-08.35	музыкальный зал	Ладыгина Н.А. (приглашение чемпиона)	Ладыгина Н.А. Стамикова О.А. Николина Н.Г. Кардашина Л.Н.
Квест «В поисках секретов здоровья»	10.30-11.30	музыкальный зал спортивная площадка прогулочные участки	Вихирева А.С. Стамикова О.А.	Ладыгина Н.А. Вихирева А.С. Буковская Т.В. Стамикова О.А. Николина Н.Г. Кардашина Л.Н.
Мастер-класс «Оберег здоровья»	17.00-17.30	группы	Кардашина Л.Н.	Кардашина Л.Н. Вихирева А.С. Ладыгина Н.А. Буковская Т.В. Стамикова О.А.
Вечерний круг «Подводим итоги дня!»	17.30-17.40	группы	Вихирева А.С. Буковская Т.В.	Вихирева А.С. Буковская Т.В.
Семейный фоточеллендж «ЗОЖ всегда в моде!»	в течение дня	15.02-16.02 (суббота-воскресенье)	Ладыгина Н.А. Вихирева А.С. Буковская Т.В. Стамикова О.А. Кардашина Л.Н.	родители

ВАРИАНТ СЦЕНАРИЯ КВЕСТА «В ПОИСКАХ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: Формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Расширять знания детей о предметах личной гигиены, культурно-гигиенических правилах.
2. Закреплять знания режима дня и его влияние на здоровье человека.
3. Продолжать развивать представления о полезных и вредных для здоровья продуктах.
4. Формировать представление детей о значении воздуха (кислорода), солнца и воды на организм человека.
5. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
6. Воспитывать дружелюбие, чувство коллективизма, взаимовыручку.

Оборудование: «энциклопедия «Секреты здоровья», маршрутные карты, жетоны с буквами «Д» и «У», мешочке с предметами гигиены (расчёска, мыло, зубная щетка, полотенце, зубная паста, мочалка, туалетная бумага, носовой платок, зеркало), сюжетные картинки с изображением режимных моментов (пробуждение-умывание-зарядка-завтрак-занятия-прогулка на свежем воздухе-обед-дневной сон-полдник-прогулка-игры-подготовка ко сну-сон), материалы для игры «Полезная, вредная еда» (чипсы, яблоко, морковь, конфеты, вода, кока-кола, молоко, мандарины, сыр, йогурт, сухарики, шоколад, лук, чеснок), спортивный инвентарь: гимнастические палки с веревочками, мячи малые, мешки с песком, хоккейные клюшки и шайбы, обручи, мячи большие, бублики.

Предварительная работа:

1. Беседа о вредной и полезных продуктах.
2. Беседа о пользе воздуха, солнца, воды.
3. Беседа о пользе режима дня.
4. Беседа о пользе занятий спортом.

Ход квест-игра

Ведущий 1: Здравствуйте, ребята! А вы знаете, что все люди желают, когда здороваются с кем-нибудь? *(желают друг другу здоровья).*

Ведущий 2: А что такое здоровье? *(Это сила, красота, ловкость, чистота, ум, хорошее настроение, радость, веселье, когда ничего не болит).*

Ведущий 1: А где оно хранится, как вы думаете? *(предположения детей).*

Я хочу рассказать вам одну сказку Ириса Ревю «Про умное Здоровье» о том, где живет наше здоровье *(рассказываю детям сказку).*

Сказка:

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило. Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись.

Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь». Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегаёт, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам. Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся. Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

Как вы считаете, что значит быть здоровым? Как можно сохранить свое здоровье? *(ответы детей)*

Ведущий 2: Ребята, я сегодня несла вам энциклопедию «Секреты здоровья», но запнулась и упала, потом вдруг налетел сильный ветер, вырвал все странички и унес. Я пыталась их поймать, но смогла только вот эти две странички спасти *(карты)*. Теперь мы не сможем вам рассказать об основных составляющих здоровья человека.

Ведущий 1: *(смотрим на страницы)* Так это же карты!

Ведущий 2: Но, в них нет информации о здоровье!

Ведущий 1: Как вы считаете, что мы с вами можем сделать? *(отправиться на поиски страниц по карте)*.

Ведущий 2: Не так просто найти и собрать все странички. Нам на пути могут встретиться препятствия, которые мы должны преодолеть. Вы согласны отправиться на поиски страниц энциклопедии?

Ведущий 1: Давайте разделимся на две команды, чтобы как можно быстрее найти все странички. Сейчас каждый из вас возьмет по одному жетону с буквой «Д» или «У» *(дети подходят к ведущим и вытягивают по одному жетону с буквами «Д» и «У»)*.

Ведущий 2: Ребята, те дети, у которых на жетоне буква «Д» постройтесь у правой стены - ваша команда «Дружба». Ребята, у которых на жетоне буква «У» - команда «Успех», постройтесь у окон. Вручаю вам карты. Посмотрите внимательно на них. Вы догадались где нужно искать странички энциклопедии? *(на территории детского сада)*.

Ведущий 1: Сейчас все идем одеваться и встречаемся на улице у крыльца.

На улице *(Ребята, постройтесь командами)*.

Ведущий 1: Давайте поприветствуем друг друга и пожелать всем удачи в поисках.

1 команда - «Дружба»

Наш девиз: Если вместе будем мы – грусть и скука не страшны!

2 команда - «Успех»

Наш девиз: Дальше всех! Быстрее всех! Ждут нас слава и успех!

Кричалки:

1. Нашу команду
сразить не получится
чтоб орлят обыграть,
Придется помучаться!
2. Вперед, орлята!
Вперед летим!
Сегодня точно
Всех победим!

Ведущий 1: Прежде чем мы отправиться в путь предлагаю нам размяться.

Музыкальная разминка

Ведущий 2: Ребята, во время нашего поиска страниц энциклопедии вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного о здоровье. Вам надо запомнить, главное в поиске не быстрота, а сплоченность вашей команды, поэтому будьте дружными и помогайте друг другу! Ну, а карта поможет нам добраться до цели *(раздаём карту, рассматриваем карту)*.

Ведущий 1: В путь-дорогу собираемся,
За здоровьем отправляемся.
Впереди препятствий много –
Будет трудная дорога!

1 Станция «Правила гигиены»

1 задание:

Ведущий: Смотрите, ребята, это видимо то, что мы с вами искали. Как вы считаете, что это? *(мешочек)*.

Дидактическую игру «Мешочек гигиены».

Ведущий: Ребята, чтобы узнать, что лежит в этом мешочке нужно отгадать загадки. *(Загадываются детям загадки о предметах гигиены. Угадавший на ощупь находит предмет в мешочке и рассказывает о его назначении)*.

1. Как только домой ты приходишь,

Ты в ванную сразу идешь.
Душистое, пенное, чистое
Ты в ручки свои берешь (*мыло*).
2. Резинка - Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовая стала (*мочалка*).
3. Мягкое, пушистое,
Беленькое, чистое.
В душ его возьму с собой
Буду чистый и сухой (*полотенце*).
4. Зубастая пила
В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
Ничего не спилила (*расческа*).
5. Худая девчонка —
Жёсткая чёлка,
По утрам да вечерам
Чистоту приносит нам (*зубная щетка*).
6. Без нее мы никуда:
«ни туда и не сюда»,
Всем для жизни нам нужна
Очень чистая. (*вода*)
7. В доме есть такое море,
В ней себя мы часто моем,
В белой пене отдыхаем,
Кораблики пускаем. (*ванна*).
8. Без неё в хозяйстве трудно,
Некомфортно, неудобно.
Эта вещь нужна тебе,
И даже папе с мамой.
И не нуждается она
Ни в какой рекламе.
Такая неприметная... (*бумага туалетная*).
9. Лег в карман и караулю —
Рёву, плаксу и грязнуюлю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (*носовой платок*).
10. Чтобы волосы блестели и красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой. (*шампунь*).

2 задание:

Игра «Топ-хлоп». Если верное утверждение ребята хлопают, не верное топают.

- Мылом моют руки. (хлоп)
- Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)
- Зубы чистить нам не надо. (топ)
- Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)
- Волосы расчесывать не надо. (топ)
- Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)
- Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)
- Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)
- Читать лёжа. (топ)
- Чистить зубы два раза в день (хлоп)
- Смотреть на яркий свет (топ)
- Оберегать глаза от ударов. (хлоп)

- Смотреть близко телевизор. (топ)
- Тереть глаза грязными руками. (топ)
- Читать при хорошем освещении. (хлоп)
- Часто есть сладкое. (топ)
- Кушать фрукты и овощи. (хлоп)
- Грызть ручки и карандаши. (топ)
- Закаляться. (хлоп)
- Не гулять на свежем воздухе. (топ)
- Помогать по дому. (хлоп)
- Грызть ногти. (топ)
- Делать зарядку (хлоп)
- Не заниматься спортом (хлоп)

Ведущий: Молодцы, все загадки отгадали, рассказали, для чего предназначены эти предметы, вспомнили правила личной гигиены и за это получаете половину страницы — «Гигиена человека».

2 Станция «Режим дня»

1 задание:

Ведущий: Смотрите, здесь лежит конверт с картинками. Давайте рассмотрим их. Кто догадался, что на них изображено? (*режим дня*).

Сейчас вам нужно взять по 1 картинке и выстраиваются в хронологическом порядке. Те, у кого нет картинки - объясняют важность того или иного режимного процесса.

Дидактическая игра «Режимная цепочка» (*дети выстраиваются в определенной последовательности, держа в руках сюжетные картинки с изображением режимных моментов, объясняют важность того или иного процесса (пробуждение-умывание-зарядка-завтрак-занятия-прогулка на свежем воздухе-обед-дневной сон-полдник-прогулка-игры-подготовка ко сну-сон).*

2 задание:

Ведущий: предлагаю поиграть в игру «Раз, два, три – усни».

Подвижная игра «Раз, два, три – усни».

Ход игры: по сигналу «День!» - дети бегают в рассыпную, по сигналу «Раз, два, три парами (тройками, четверками...) усни!» - дети должны взяться за руки по двое (трое, четверо...) человек, замереть на месте, закрыв глаза.

Ведущий: Молодцы, все задания выполнили и рассказали, почему важно соблюдать режим дня и за это получаете половину страницы - «Режим дня».

3 Станция «Полезная еда»

1 задание:

Дидактическая игра «Полезная, вредная еда»

Принадлежности: чипсы, яблоко, морковь, конфеты, вода, кока-кола, молоко, мандарины, сыр, йогурт, сухарики, шоколад, лук, чеснок.

Ведущий: На столе лежат продукты полезные и вредные. Вам нужно разложить по корзинам полезные и вредные продукты. И объяснить почему эти продукты вредные или полезные?

2 задание: команде называются продукты питания, если продукт вреден для здоровья человека - команда дружно приседает, если продукт полезен для здоровья человека - команда дружно хлопает в ладоши над головой.

(торт, виноград, орехи, чипсы, яблоко, кока-кола, сок, шоколад, кефир, картофель фри, пицца, рыба, лимонад, пирожное, молоко, сухарики, сыр, морковь, конфеты, перец, апельсин, пирожное, капуста).

Ведущий: Молодцы, все задания выполнили и рассказали, почему важно знать все о полезном питании и за это получаете половину страницы — «Здоровое питание».

4 станция «Солнце, воздух и вода»

1 задание:

Ведущий: Скажите, ребята, чем полезен воздух? *(Мы дышим воздухом, кислородом).*

А чтобы лучше дышалось, легкие нужно тренировать. Сейчас мы этим займемся, проведем упражнения на дыхание.

Выполняем упражнения на дыхание.

1. Упражнение «Вдох и выдох» *(производится несколько вдохов через две ноздри и затем выдох через рот).*
2. Упражнение «Надуй шарик» *(производится глубокий вдох через нос, затем выдох небольшими порциями).*
3. Упражнение «Задержи дыхание» *(производится глубокий вдох через нос, задержка дыхания, затем медленный (длительный) выдох через полукруглый рот).*

2 задание:

«Для чего нужна вода?»

Ведущий: Ребята, расскажите пожалуйста кому и зачем нужна вода почему без воды жить нельзя? *(Мы утром умываемся и чистим зубы. Без воды не сварить обед, не наведешь порядок в доме. Рыбы, птицы, растения, животные, цветы, грибы, насекомые - не могут жить без воды. И поэтому всегда всем везде нужна вода)*

Педагог обобщает, что без воды не сделаешь очень многих и простых дел, воду ничем не заменишь. Даже несколько часов человеку сложно прожить без воды. А ещё вода помогает людям в чрезвычайных ситуациях, с помощью неё тушат лесные и производственные пожары.

3 задание:

Ведущий: ребята, что еще, кроме воздуха, может повлиять на пользу для здоровья во время прогулок? *(солнце)*

Воспитатель: Пребывание на солнце повышает иммунитет и общую сопротивляемость организма болезням, делает более прочными кости и зубы. Солнце оказывает помощь организму в выработке витамина D в нашей коже.

Ведущий: Чтоб простуды не бояться, всем нам надо гулять. И полезны нам всегда солнце, воздух и вода! Прилагаю поиграть в подвижную Игру «Солнце, воздух и вода»

Правила игры: на слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять вверх, на слово «вода» - выполняют движения пловца.

Ведущий: Вы молодцы, все задания выполнили и поэтому получаете половину страницы - «Солнце, воздух и вода»

5 Станция «Спортивная»

Ведущий: Вы прибыли на станцию Спортивная. Скажите мне пожалуйста зачем нужно заниматься спортом? Давайте мы с вами устроим соревнования.

Ведущий. Когда идёшь на старт ты эстафеты,

Победа нам не очень-то видна.

Но всё равно дойдёте до победы,

Ни пуха вам, орлята, ни пера!

Веселые старты

1. Раз, два, три – крути!

Каждый игрок начинает наперегонки наматывать веревочку на карандаш, к которому она привязана в любом удобном им направлении (от себя или на себя). По мере наматывания веревочки на карандаш игроки стоят на месте, держа веревочку натянутой все время соревнования. На другом конце веревки привязано кольцо, в котором находится мяч. Задача игрока – как можно быстрее намотать всю веревочку на карандаш и не выронить мяч.

2. Донеси – не урони!

Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до поворотной отметки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

3. Весёлый хоккей.

Хождение змейкой между фишками.

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между фишками, при этом вести шайбу хоккейной клюшкой и не задеть их. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

4. Попади в цель!

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде по 2 попытки каждому.

5. Передача мяча.

Дети встают друг за другом, в каждой команде и по сигналу начинают передавать друг другу мяч назад над головой и вперед между ног. Капитан, которому первому передадут мяч, поднимает его вверх.

6. Переправа.

В парах: Каждая команда делится парами, один ребенок везет другого на бубликах, после ориентира они меняются ролями, после финишной черты передают бублик следующей паре.

Ведущий: Вы молодцы, все задания выполнили, и поэтому каждая команда получаете о половине страницы — «Спорт».

Общее построение

Ведущий 1: А знаете ли вы, что хорошее и веселое настроение тоже укрепляет здоровье? Давайте сейчас все вместе будем веселиться, танцевать и укреплять здоровье хорошим настроением!

Флэш-моб

Ведущий 2: Ребята, говорят, что если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет заряжаться положительными эмоциями, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано! Давайте оздоровимся обнимашками, обнимите как можно больше человек...

Ведущий 1: Вы нашли все потерянные страницы энциклопедии, давайте их вложим и вклеим в книгу. Давайте вспомним, чему нас учат эти странички.

Я предлагаю подарим эту энциклопедию малышам, чтобы они тоже знали все составляющие части нашего здоровья.

Ведущий 2: Не забывайте об этих важных правилах ЗОЖ и будьте здоровы!

ВАРИАНТ МАСТЕР-КЛАССА «ОБЕРЕГ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: Формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Актуализировать знания участников мастер-класса о здоровом образе жизни.
2. Обучить детей и родителей изготовлению подвески «оберег здоровья».
3. Развивать творческие способности детей.
4. Воспитывать у детей навык коллективной творческой деятельности.

Оборудование: маркерная доска, шаблон «Замка здоровья», спилы деревьев разных пород по количеству участников, шнур, элементы декора, природные антисептики: хвойные иголки, сухие травы, высушенная цедра цитрусовых, гвоздика.

Участники: дети, родители, педагоги творческой группы «Орлята-дошколята»

Форма проведения: творческая мастерская.

Ход мастер-класса:

Этапы работы	Содержание этапа	Деятельность участников
1. Организационный 8 минут	Вступительное слово: - «Здравствуйте!». С этого слова начинается наш каждый день. «Здравствуйте!», на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелание здоровья. А как вы думаете, дети и родители, что нам необходимо, чтобы быть здоровыми? (Игра: «Замок здоровья» - родители продолжают фразу: «Мы будем здоровы, если будем...», педагог фиксирует ответы в «Замке здоровья» на маркерной доске). Это все - составляющие здорового образа жизни, от которых только на 50% зависит наше с вами здоровье. Еще на 20% здоровье зависит от окружающей среды. Тема нашего мастер-класса: «Оберег здоровья». В толковом словаре Ожегова: «оберег» - это предмет, оберегающий, охраняющий от чего-нибудь». Изготовленная нами подвеска «оберег здоровья» поможет защититься от воздействия окружающей среды, например, от респираторных вирусных заболеваний, так как при изготовлении мы будем использовать природные антисептики: спилы деревьев, цедру цитрусовых, цветы и траву лаванды, сушеную гвоздику и др. Природные антисептики выделяют в окружающую среду фитонциды, которые губительно действуют на микробы и вирусы. Подвеску можно подарить другу, родственникам, соседям. Это вы решите сами.	Проявляют активную позицию, участвуя в диалоге и игре.
2. Основная часть 14 минут	Показ педагогом приемов изготовления «оберега здоровья» с комментариями. 1. Возьмите спил дерева. 2. Поместите его в сетчатый мешочек. 3. Добавьте в мешочек природные антисептики по желанию: хвойные иголки, сухую цедру цитрусовых, гвоздику, сухие травы.	Выполняют задание в соответствии с поставленной целью и обозначенными задачами.

	3. Отмерьте шнур для подвески необходимой вам длины. 4. Зафиксируйте шнур на подвеске.  	Создают индивидуальный продукт.
3. Итоговый (рефлексивный) 8 минут	Представьте участникам мастер-класса свой продукт. Расскажите, какие природные антисептики вы добавили в мешочек и почему? Поделитесь своим мнением о мастер-классе, расскажите, как вы планируете использовать оберег «подвеску здоровья»? Наш мастер-класс окончен. Благодарим вас за внимание и отличную работу. У вас получились замечательные и полезные подвески «обереги здоровья»!	Презентуют получившийся продукт – «оберег здоровья», делятся впечатлениями.

ВАРИАНТ СЕМЕЙНОГО ФОТОЧЕЛЛЕНДЖА «ВСЕЙ СЕМЬЕЙ К ЗДОРОВЬЮ...»

Цель: Формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и их родителей.

Задачи:

1. Привлечь родителей к партнерскому взаимодействию по формированию у воспитанников навыков здорового образа жизни в семье.
2. Развивать потребность воспитанников и родителей в активной жизнедеятельности.
3. Воспитывать у воспитанников ответственность за свое здоровье и здоровье своей семьи.

Участники: дети, родители.

Дата проведения: 15-16 февраля 2024 года

Задание для родителей на выходные:

Здоровый образ жизни всегда в моде💪

Запускаем семейный фото/видео челлендж "ЗОЖ всегда в моде!".

Загружайте фотографии в комментариях.

✨ Челлендж будет длиться в период с 14 по 16 февраля 2025 года.
Присоединяйтесь к нам и поделитесь своими историями!