

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ОРЛЯТСКОГО ДНЯ
«ЗДОРОВЫМ БУДЕШЬ – ВСЕ ДОБУДЕШЬ!»**

Цель: Создание условий для формирования у детей осознанного ценностного отношения к здоровью как главной жизненной ценности через совместную игровую, познавательную и двигательную деятельность

Задачи:

Воспитательные

- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к главной ценности.
- Формировать дружелюбие, умение работать в команде, чувство взаимовыручки и поддержки (в эстафетах, парных заданиях, совместных опытах).
- Воспитывать честность, соблюдение правил, умение достойно принимать результат (и проигрыш без обид).
- Прививать привычку к соблюдению гигиенических норм, бережное отношение к своему организму.
- Создавать положительный эмоциональный настрой и чувство принадлежности к «орлятскому» сообществу (единство, общая цель, поддержка младших старшими).

Обучающие:

- Закрепить и систематизировать представления детей о составляющих здорового образа жизни (режим дня, гигиена, питание, сон, прогулки, закаливание, двигательная активность, эмоции).
- Познакомить с доступными способами укрепления здоровья: утренняя гимнастика (артикуляционная, дыхательная), подвижные игры, массаж стоп и кистей, правильное мытьё рук, употребление витаминов.
- Научить применять полученные знания о ЗОЖ в игровых, экспериментальных и повседневных ситуациях

Развивающие:

- Развивать познавательный интерес через экспериментальную деятельность.
- Развивать мелкую и крупную моторику.
- Развивать наблюдательность, умение делать простейшие выводы, фиксировать их и аргументировать.
- Развивать речевое дыхание и артикуляционную моторику.
- Развивать эмоциональную сферу, умение распознавать и выражать эмоции (радость, грусть, обида) и понимать их влияние на здоровье.

Место проведения: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида 14» (здание по ул. Олимпийская, 22).

Участники:

- воспитанники подготовительной к школе группы;
- родители;
- наставники «Орлят России», ученики МАОУ СШ 1
- Богатенкова А.С., Новикова Е.А, Тюльнева Г.А., воспитатели, Соболева С.А., педагог-психолог, Ершова И.А., учитель-логопед.

Мероприятия	Время проведения	Место проведения	Ответственные за разработку сценария	Организаторы
Зарядка с Чебурашкой всей семьей (артикуляционная и дыхательная гимнастика)	27.03.2026 8.15-8.30	подготовительная группа	Учитель-логопед Ершова И.А.	Учитель-логопед Ершова И.А.
«Веселая зарядка от Орлят»	27.03.2026 8.15-8.30	Средняя группа	Новикова Е.А.	Новикова Е.А.
Веселые старты: Орлята в стране спорта	27.03.2026	МАОУ СШ 1	Учитель физической культуры Рамазанов С.А.	Рамазанов С.А., Богатенкова А.С., Новикова Е.А.,
Игра-экспериментирование «Тайная лаборатория здоровья»	27.03.2026 16.00-17.00	Центр детских инициатив «СтартУм»	Богатенкова А.С., Новикова Е.А.	Богатенкова А.С., Новикова Е.А.,
Предварительная работа				
Супергерои на страже здорового питания!	04.03.26	подготовительная группа	Новикова Е.А.	Новикова Е.А.
ЗОЖ-патруль	09.03.- 13.03.26	подготовительная группа	Новикова Е.А.	Новикова Е.А., Тюльнева Г.А.
Юбрый кинотеатр «Про бегемота, который боялся прививок»	20.03.26	Центр детских инициатив «СтартУм»	Богатенкова А.С.	Богатенкова А.С.
Фотомарафон «ЗОЖ-минутки»	23.03.- 26.03.26	подготовительная группа	Богатенкова А.С.	Богатенкова А.С.
Фотомозаика «Формула нашего здоровья»	02.03. - 20.03.26	подготовительная группа	Богатенкова А.С.	Богатенкова А.С.
Познавательная экскурсия в медицинский кабинет «О пользе вакцинации»	26.03.26	медицинский кабинет детского сада	Богатенкова А.С.	Богатенкова А.С.
Диалог-игра-интервью «Душевное здоровье»	16.03.- 20.03.26.	подготовительная группа	Соболева С.А.	Соболева С.А.
Взаимодействие с родителями				
Организация обратной связи через фотоматериалы	02.03. - 20.03.26	подготовительная группа	Тюльнева Г.А., родители	Тюльнева Г.А., родители
Участие родителей в утренней дыхательно-артикуляционной гимнастике	27.03.2026	подготовительная группа	Учитель-логопед Ершова И.А.	Учитель-логопед Ершова И.А.

ВАРИАНТ СЦЕНАРИЯ «ЗАРЯДКА С ЧЕБУРАШКОЙ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ»

Цель: развитие артикуляционной моторики и речевого дыхания у детей, вовлечение родителей в коррекционный процесс через совместное выполнение упражнений.

Участники:

- ведущий (учитель-логопед Ершова И.А.);
- воспитанники подготовительной к школе группы (участники программы Орлята-дошколята);
- родители.

Оборудование: карточки с Чебурашкой (с вареньем, бубликом, чашкой, лошадкой, качелями).
Длительность: 10 – 15 минут.

Ход мероприятия

Логопед: «Здравствуйте, орлята-дошколята и уважаемые родители! Сегодня к нам в гости пришёл самый добрый и ушастый друг – Чебурашка! (показывает мягкую игрушку или картинку). Он хочет научить нас делать весёлую зарядку для язычка и для носика. А чтобы было интереснее, Чебурашка принес свои карточки-подсказки. Родители, помогайте ребятам и повторяйте вместе с ними!»

Логопед: «Сначала покажем Чебурашке, как мы умеем улыбаться. Потянули губки в улыбке – «У-у-улыбка!» А теперь губки вперёд трубочкой, как будто хотим поцеловать Чебурашку – «Хоботок». (Упражнения «Улыбка» – «Трубочка» чередуются 3–4 раза).

Логопед поочередно показывает карточки. Дети и родители выполняют упражнения.

Карточка 1. Чебурашка с баночкой варенья (облизывается)

Логопед: «Чебурашка любит малиновое варенье. Он намазал им верхнюю губу и теперь облизывает её. Давайте поможем ему!»

- Улыбнуться, открыть рот.
- Широким языком облизать верхнюю губу сверху вниз (язык чашечкой).
- Повторить 5–6 раз.

(Родители мягко поправляют детей, следят за движениями языка.)

Карточка 2. Чебурашка с бубликом (баранкой)

Логопед: «А вот Чебурашка грызёт хрустящий бублик. Покажите, какой он кругленький».

- Зубы сомкнуты, губы округлены и слегка вытянуты вперёд, как колечко бублика.
- Задержать на 5 секунд, повторить 4–5 раз.

(Можно предложить детям и родителям «нарисовать» бублик губами в воздухе.)

Карточка 3. Чебурашка с чашкой чая

Логопед: «Чебурашка решил запить варенье чаем из красивой чашки. Сделаем язычок-чашечку».

- Улыбнуться, открыть рот.
- Широкий язык поднять вверх, загнуть боковые края – получится чашечка.
- Удерживать под счёт до 10.

(Родители показывают пример, можно подержать ложечку перед ртом – куда поднимается язык.)

Карточка 4. Чебурашка на лошадке

Логопед: «Чебурашка любит кататься на лошадке! Давайте поцокаем, как лошадка».

- Присосать язык к нёбу и с щёлканьем оторвать.
- Темп: сначала медленно, потом быстрее. 10–15 щелчков.

(Имитируем поводья – можно взять воображаемые вожжи.)

Карточка 5. Чебурашка на качелях

Логопед: «А теперь Чебурашка качается на качелях. Язычок у нас тоже покачается».

- Рот открыт, язык тянется попеременно то к носу, то к подбородку.
- Повторить 8–10 раз.

Дыхательная гимнастика «Воздушные поцелуи Чебурашки»

Логопед: «Чебурашка так рад, что вы все стараетесь! Он хочет подарить вам воздушные поцелуи. А вы умеете правильно целовать воздух, чтобы поцелуй долетел до мамы или папы?»

- Сложить губы трубочкой, как для поцелуя.
- Сделать глубокий вдох носом, затем плавный долгий выдох ртом – «чмок» и дуть на ладошку.
- Повторить 3-4 раза, каждый раз посылая поцелуй кому-то из родителей.
- Короткие активные выдохи с чмоканьем: чмок-чмок-чмок – поцелуи разлетаются во все стороны.

(Родители следят за правильностью выдоха – плечи не поднимаются, воздух идёт плавно.)

Логопед: «Какие вы молодцы! Чебурашка говорит вам огромное спасибо. Теперь наши язычки стали сильными и ловкими, а дышим мы правильно»

Логопед: Совет родителям: «Дома можно повторять эту зарядку по 5 минут перед завтраком или перед сном. Карточки с Чебурашкой вы можете нарисовать сами – так ребёнку будет ещё интереснее!»

ВАРИАНТ СЦЕНАРИЯ «ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА ОТ ОРЛЯТ-ДОШКОЛЯТ»

Цель: Создание условий для передачи опыта здорового образа жизни от детей старшего дошкольного возраста (орлят-дошколят) младшим дошкольникам (3–4 года) через совместное выполнение общеукрепляющих упражнений, способствующее эмоциональному заряду бодростью, повышению двигательной активности и формированию положительного отношения к ежедневной зарядке у всех участников.

Участники:

- ведущий (воспитатель Новикова Е.А.);
- воспитанники подготовительной к школе группы (участники программы Орлята-дошколята);
- воспитанники младшей группы (3–4 года).

Ход мероприятия

Орлята под музыку входят в группу, встают полукругом лицом к малышам. Ведущий — рядом.

Ведущий (радостно, приветливо):

– Здравствуйте, ребята! Посмотрите, кто к нам пришёл. Это Орлята-дошколята — самые бодрые и весёлые ребята в детском саду. Они хотят поделиться с вами своей бодростью и энергией, чтобы вы тоже росли сильными, здоровыми и никогда не болели. Как вы думаете, что для этого нужно делать? Малыши могут ответить, воспитатель помогает.

Ведущий:

– Правильно — делать зарядку! Орлята покажут вам весёлую зарядку. Вы будете смотреть на них и повторять. Договорились?

Малыши отвечают «Да!» (помогает воспитатель).

Ведущий:

– Тогда встаём удобно, чтобы всем было видно. Начинаем!

Орлята встают в один общий круг вместе с малышами. Каждое упражнение повторяется 3–4 раза. Ведущий говорит и при необходимости сам показывает.

Упражнение 1. «Тянемся к солнышку» (для спины)

Ведущий:

– Ножки на ширине плеч. Медленно поднимаем ручки вверх через стороны, встаём на носочки — вот так, как орлята. А теперь опускаем вниз. Вдох — тянемся, выдох — опустили. Раз, два, три! Заряжаемся энергией.

Упражнение 2. «Сильные крылья, как у орла» (для плеч)

Ведущий:

– Руки в стороны. Делаем круговые движения вперёд — раз, два, три, четыре. А теперь назад. Молодцы! А теперь «полетели» — бег на месте с махами руками. Пусть бодрость разлетается по всему телу!

Упражнение 3. «Наклоны — собираем ягодки» (для спины и ног)

Ведущий:

– Ножки чуть шире плеч. Наклоняемся вперёд, достаём ручками до пола — собираем ягодки. Раз, два, три. Теперь наклоны вправо — достаём до цветочка. И влево. Посмотрите, как орлята ловко наклоняются — они хотят передать вам свою гибкость и здоровье!

Упражнение 4. «Пружинка» (для ног)

Ведущий:

– Ножки вместе, ручки на поясе. Мягко приседаем — пружиним. И хлопаем в ладоши на каждом приседании. Раз-пружинка, два-пружинка. С каждым приседанием мы становимся сильнее.

Упражнение 5. «Весёлые прыжки» (для общего тонуса)

Ведущий:

– А теперь — прыгаем как мячики. Лёгкие прыжки на месте. Раз-два, раз-два. Пусть бодрость и энергия прыгают вместе с нами! А теперь походим на месте, ручками помашем. Носиком вдох — и выдох.

Ведущий:

– Молодцы, ребята! Вы отлично позанимались. А теперь давайте поблагодарим орлят за то, что они поделились с нами своей бодростью и энергией. Скажем им дружное «Спасибо!» и похлопаем. Малыши хлопают.

Ведущий:

– Запомните, ребята: чтобы быть здоровыми и сильными, нужно каждое утро делать зарядку. Тогда у вас всегда будет столько же бодрости, сколько у наших орлят. Обещаете?

Малыши отвечают «Да!»

Ведущий:

– А теперь орлята возвращаются в свою группу. Давайте помашем им рукой и скажем «До свидания!»

Орлята под музыку уходят, махая малышам. Малыши машут в ответ.

ВАРИАНТ СПОРТИВНОГО СЦЕНАРИЯ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ: ОРЛЯТА В СТРАНЕ СПОРТА»

Цель: Создание условий для преемственности между дошкольным и школьным звеньями программы «Орлята России» через совместную двигательную активность, формирование у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни и навыков коллективного взаимодействия.

Участники:

- наставники «Орлят России», ученики 3 класса МАОУ СШ 1;
- воспитанники подготовительной к школе группы (участники программы Орлята-дошколята);
- ведущий мероприятия - учитель физической культуры МАОУ СШ 1 Рамазанов С.А.;
- воспитатели: Богатенкова А.С., Новикова Е.А..

Место проведения: спортивный зал МАОУ СШ 1

Ход мероприятия

Учитель: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный день. В нашей школе гости — наши маленькие друзья, «Орлята-Дошколята»! А принимать их будут их старшие наставники — ученики третьего класса, «Орлята России».

Сегодня мы проведём «Весёлые старты». Главное правило — помогать младшим и поддерживать друг друга!

Учитель распределяет детей на 3 команды (в каждой: 2 дошколёнка + 5 третьеклассников).

Эстафета 1. «Бег вокруг конусов»

Учитель: Первая эстафета называется «Бег вокруг конусов». Слушайте задание. Первый участник бежит до конуса, возвращается по прямой и хлопает по ладони следующего. Всё понятно? На старт, внимание, марш!

Эстафета 2. «Прыжки на скакалке»

Учитель: Добегаешь до конуса, берёшь скакалку, прыгаешь ровно пять раз – ни больше ни меньше – кладёшь скакалку на место и бежишь обратно. Третьеклассники, вы прыгаете быстро. А дошколята пусть прыгают, как умеют: можно просто перешагивать через скакалку. Главное – все пять раз. На старт!

Эстафета 3. «Шагаем по обручам»

Учитель: Следующее испытание – с обручами. Посмотрите, на полу лежат обручи цепочкой. Задание: пробежать, наступая каждой ногой в отдельный обруч. Первый шаг – правая нога в первый обруч. Второй шаг – левая нога во второй обруч. И так до конца. Обратно – обычный бег.

Эстафета 4. «Надень обруч на себя»

Учитель: Перед вами снова обручи на полу. Вы подходите к первому обручу, надеваете его через голову на себя, ставите перед собой, перешагиваете, потом снова надеваете через себя – и так до конца. Получается, что вы как будто пролезаете сквозь обруч.

Кто первый попробует? Ай, молодец, Саша из третьего класса показывает дошколятам. На старт!

Эстафета 5. «Вести мяч обручем»

Учитель: У каждого участника обруч и мяч. Нужно вести мяч обручем по полу – катить его впереди себя – до конуса и обратно. Важно: мяч не должен выкатываться из обруча. Если выкатился – остановись, закатай обратно и продолжай. Третьеклассники, маленьким помогайте – придерживайте обруч. Вперёд!

Эстафета 6. «Сел – покати мяч»

Учитель: Первый участник бежит с мячом до конуса. Там садится на пол, широко разводит ноги и катит мяч второму участнику. Второй ловит мяч, бежит с ним до конуса, садится, разводит ноги и катит третьему. И так до последнего. Внимание: сидеть нужно прямо, ноги шире плеч, чтобы мяч точно прошёл. Поняли?

Учитель: На старт!

Эстафета 7. «Мяч между ног всей команды»

Учитель: Молодцы, справились. Следующая эстафета – моя любимая. Команда встаёт в колонну, ноги на ширине плеч. Первый участник катит мяч между ног всех игроков до самого конца. Последний ловит мяч и бежит с ним в начало колонны, встаёт первым и снова катит мяч между ног. И так до тех пор, пока первый игрок снова не окажется в начале. Это сложно, но очень весело. Третьеклассники, широко расставляйте ноги, чтобы мяч прошёл. Дошколята, приседайте, если надо. Поехали!

Эстафета 8. «Перетягивание каната»

Учитель: И вот мы дошли до последнего испытания – перетягивание каната. Три команды берутся за канат. Сначала две команды тянут против одной, потом поменяемся. Но я хочу сказать вам кое-что важное. (Учитель делает паузу.)

Учитель: В этой эстафете не будет проигравших. Почему? Потому что сегодня победит...

Дети (хором): Дружба!

Учитель: Правильно! Орлята-дошколята и Орлята России – самые дружные ребята. Поэтому мы перетягиваем канат ровно одну минуту, а потом я говорю «стоп», и все вместе кричим «Ура!». Договорились?

Дети: Да!!!

(Команды тянут канат. Учитель отсчитывает секунды.)

Учитель: Десять, девять, восемь... стоп! Опустили канат. Все молодцы!

Учитель: Спасибо за весёлые старты! Сладкие призы для всех участников! (учитель раздает конфеты старшим ребятам, те вручают по одной конфете каждому дошколенку). Ждём вас, Орлята-дошколята, в нашей школе снова. А третьеклассникам – пятёрки за доброту и спортивный дух!

ВАРИАНТ СЦЕНАРИЯ

ИГРА-ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ «ТАЙНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: Формирование у детей дошкольного возраста основ валеологической грамотности и ценностного отношения к здоровью через практическую опытно-экспериментальную деятельность в игровой форме.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитывать привычку мыть руки с мылом, соблюдать гигиену.
- Воспитывать осознанное отношение к двигательной активности (зарядка, подвижные игры).
- Формировать основы здорового пищевого поведения (выбор полезных продуктов, отказ от продуктов с искусственными красителями).
- Воспитывать положительный эмоциональный настрой, умение радоваться и улыбаться.

Образовательные:

- Сформировать у детей представление о микробах и механизме действия мыла (опыт №1).
- Дать элементарные знания о работе сердца как «насоса» и влиянии физической нагрузки на частоту сердечных сокращений (опыт №2).
- Познакомить с понятием «искусственные красители» и их потенциальным вредом для организма (опыт №3).
- Расширить знания о витамине С как о веществе, помогающем организму бороться с болезнями (опыт №4).
- Познакомить с рефлексогенными зонами на стопах и кистях рук, объяснить пользу ходьбы босиком (опыт №5).
- Объяснить влияние эмоций (радость/грусть) на общее самочувствие и здоровье человека (опыт №6).

Развивающие:

- Развивать познавательный интерес через экспериментальную деятельность.
- Развивать мелкую моторику (пальчиковая гимнастика, массажные мячики, кинезиологические упражнения).
- Развивать наблюдательность, умение делать простейшие выводы и фиксировать их.

Участники:

- Ведущие мероприятия – профессор Чистюля и профессор Нехочуха.
- Воспитанники подготовительной к школе группы (участники программы «Орлята-дошколята»).
- Родители.

Оборудование: Столы для демонстрации опытов, очки для профессора Чистюли, халаты и шапочки для профессоров, шапочки лаборантов (по количеству детей), записная книжка (планшетка) и ручка для Нехочухи, зеркальце для Нехочухи, глубокая тарелка или миска (белая, чтобы был контраст),

вода, молотый черный перец (или блестки/конфетти) - имитация «микробов», жидкое мыло в дозаторе, влажные салфетки (вытереть пальцы детей после опыта), 2 резиновые груши (маленькая и большая) — «насосы», 2 одинаковые миски для каждой груши (одна с водой, другая пустая) - всего 4 миски, вода для перекачивания, видеозапись для игры на ускорение, яркие леденцы с искусственными красителями) - для Нехочухи, стакан с питьевой водой (запить), 2 прозрачных стаканчика, раствор «синей воды»: вода + йод (несколько капель) + крахмал (чайная ложка), обычная вода в небольшом стакане, 1 лимон (свежий) разрезанный, ложка для перемешивания, Массажные мячики (по одному на пару детей, минимум 5–6 штук) - колючие, резиновые, массажная дорожка (ортопедический коврик) , карточки с кинезиологическими позами (изображения пальцевых фигур: «кольцо», «коза», «зайчик», «вилка» и т.п.) - для усложненного задания, устройство для показа видео (ноутбук/планшет/телевизор) - 1-2 минуты смешной ролик про животных, угощение - яблоки (волшебные витаминки).

Ход мероприятия

Профессор Чистюля (в очках на шее) что-то ищет. Профессор Нехочуха (в халате наизнанку или со съехавшим колпаком) спит за столом.

Чистюля: Здравствуйте, ребята! А вы не видели мои очки? (Ходит, заглядывает за ширму, под стол). Ах, вот они где! всю жизнь мечтал найти очки, которые всегда со мной! (Надевает). Ну, здравствуйте! А вы кто такие? Экскурсоводы? (Дети отвечают). Нет? Группа поддержки? Тоже нет? Дети: Мы орлята-дошколята.

Чистюля: А я профессор Чистюля. А где же мой коллега? Нехочуха! Ты опять спишь? К нам гости пришли!

Неhochуха: (Вскакивает, чихает). Апчхи! Какие гости? Апчхи! Я ничего не слышу, у меня, кажется, насморк, кашель, температура и... апчхи! Я, наверное, заболел.

Чистюля: Заболел? Вот это новости! Мы же с тобой в Тайной лаборатории здоровья работаем! Как ты мог заболеть?

Неhochуха: А я не знаю... Апчхи! Наверное, потому что я руки не мыл, апчхи! Окна не открывал, апчхи! И кушал вчера... ой, что я кушал? А, вспомнил! Целую банку цветных леденцов и запил газировкой!

Чистюля: (Хватается за голову). Караул! Ребята, слышите? Мой коллега совсем забыл правила здоровья! Придется срочно открывать нашу лабораторию и спасти Нехочуху. А вы нам поможете? Будете нашими помощниками-лаборантами?

Дети: Да!

Чистюля: Тогда надеваем специальную форму лаборантов и проходим в лабораторию! (Все надевают шапочки). Нехочуха, надевай шапку!

Опыт № 1. Битва с микробами (почему нужно мыть руки)

Чистюля: Ребята, как вы думаете, с чего начинается здоровье? (Ответы). Конечно, с чистоты! Самые главные враги нашего здоровья — это микробы. Они маленькие и злые.

Неhochуха, покажи руки.

Неhochуха: (Показывает грязные ладони). А что такое?

Чистюля: Это же рассадник микробов!

Чистюля: Давайте представим, что водичка в этой тарелке - это наши ладошки. Ой! Смотрите, на наши ладошки напали злые микробы! (Щедро посыпает воду перцем или блестками).

Кто смелый, хочет прогнать микробов? Приглашаю лаборанта-помощника! (Приглашает ребенка).

Чистюля: Попробуй просто пальчиком, без мыла. Опустит палец в воду. (Ребенок опускает палец, к нему прилипает перец). Ой-ой-ой! Микробы прилипли к пальцу! Если мы просто сполоснем руки водой, микробы останутся на нас. А теперь ты будешь нашим супер-героем с секретным оружием! Где наше секретное оружие? Правильно, мыло! (Мажет палец второго ребенка жидким мылом). Давай скажем волшебные слова: «Мыло, мыло, помоги, микробов прогони!» А теперь опускай пальчик в центр тарелки. (Ребенок опускает палец, перец резко разбегается от пальца к краям).

Чистюля: Ура! Чудо! Микробы разбегаются, они боятся мыла! Какой вывод, лаборанты?

Вывод (дети с помощью профессора): Мыло - злейший враг микробов. Оно их сразу прогоняет прочь. Поэтому мойте руки с мылом, и никакие микробы вам не страшны!

Нехочуха: Запомнил! Пойду, запишу, а то опять забуду. (Делает вид, что записывает).

Чистюля: Спасибо лаборанту, проходи на место!

Опыт № 2. Сердечный моторчик (о пользе движения)

Чистюля: Чистота - это хорошо. Но чтобы быть здоровым, нужно еще и... бегать, прыгать, играть! Как вы думаете, какой самый главный моторчик в нашем теле?

Нехочуха: Я знаю! Это... это... будильник! Чтобы вставать по утрам!

Чистюля: (Смеется). Эх, ты! Ребята, подскажите Нехочухе. (Дети: Сердце!). Правильно, сердце!

Нехочуха: А как оно работает?

Чистюля: Как насос!

Чистюля: Давайте устроим соревнование насосов. Мне нужны еще два помощника!

(Выходят двое детей). У меня есть два насоса: маленький и большой. (Выдает детям резиновые груши). Ваша задача - перекачать воду из одной мисочки в другую. Посмотрим, чей насос работает быстрее. На старт, внимание, марш!

(Дети выполняют задание. Маленькая груша качает медленно, большая - быстро).

Чистюля: Видите, какой насос мощнее? Большой - как сердце человека, который много двигается, сердце которого привыкло к нагрузкам. А маленький - как сердце ленивого человека, который мало двигается, который только лежит на диване и говорит: «Не хочу». (Обиженно).

Нехочуха: Это ты на меня намекаешь?

Чистюля: Я намекаю, что надо делать зарядку! Спасибо нашим лаборантам! (Дети садятся на места). А теперь, Нехочуха, давай проверим наши сердечки!

Игра «Слушаем сердце». (Дети и родители прикладывают руку к груди, слушают стук).

Нехочуха: Слышу! Стучит: тук-тук-тук... Как-то тихонько.

Чистюля: А сейчас мы его разбудим! Выходите все на веселую зарядку!

(Проводится игра на ускорение <https://youtube.com/watch?v=3K9pn03-6OU&feature=shared>)

Чистюля: А теперь снова слушаем сердце. Сильнее стучит? Быстрее?

Нехочуха: Ой-ой-ой! У меня теперь стучит как отбойный молоток! Тук-тук-тук-тук! Оно не сломается?

Чистюля: Нет, Нехочуха, это оно тренируется. Вот так движение заставляет наш моторчик работать!

Чистюля: Какой вывод сделаем?

Чистюля: Чтобы наше сердце было сильным и хорошо работало нужно его тренировать, каждый день делать зарядку и гулять

Нехочуха: Так, запишем!

Опыт № 3. Разноцветный язык (о вреде леденцов с красителями)

Нехочуха: Ох, пока я тут бегал, так есть захотелось! (Достает из кармана яркие леденцы и сосет их).

Чистюля: Покажите нам свой язык.

Чистюля: Ой-ой-ой! Что случилось с языком нашего профессора? (Дети видят, что языки профессора стал цветным).

Чистюля: Нехочуха, посмотри в зеркало на свой язык.

Нехочуха: (Смотрит в свое зеркало). Ой, мамочки! у меня вообще зеленый язык. Караул! Я что, испортился?

Чистюля: Не пугай всех! Это проделки красителей. Попробуй, запить водичкой.

(Нехочуха пьет воду, смотрит в зеркало)

Нехочуха: Смыслось? Нет! Краситель въелся в язык! Значит, и в желудок он так же вьестся?

Чистюля: Точно! А вот природные соки, например, свекольный или морковный, тоже красят, но они полезные и легко смываются. А эти химические краски - вредные.

Нехочуха: Какой вывод?

Чистюля: Вывод простой: Если язык стал цветным от конфеты - значит, в ней нет ничего полезного, одна химия.

Опыт № 4. Секретное оружие - Витамин С (как фрукты побеждают болезни)

Чистюля: Ну, хватит о вредном, поговорим о полезном! Нехочуха, смотри, у меня есть волшебная синяя вода. (Показывает два стаканчика с синей жидкостью - вода+йод+крахмал).

Нехочуха: Ой, пить хочется...

Чистюля: Не вздумай! это - полчище микробов, которые напали на наш организм. Как их победить? Мне срочно нужны два родителя лаборанта-спасателя!

(Выходят двое родителей).

Чистюля: (Первому родителю). В первый стаканчик с «микробами» добавьте, пожалуйста, обычной водички. (Родитель наливает воду - ничего не меняется).

Чистюля: (Второму ребенку). У нас с вами есть супер-оружие - лимон! Выжмите сок лимона во второй стаканчик. Давите сильнее! (Родитель выжимает сок, жидкость обесцвечивается)

Нехочуха: Ух ты! Чудо!

Чистюля: Смотрите! Витамин С, как супергерой, победил всех микробов! В лимоне, апельсине, луке и чесноке живет этот супергерой.

Нехочуха: А давайте проверим, если в первый стаканчик тоже лимон добавить? (Добавляет лимон в первый стакан - вода тоже обесцвечивается). Работает! Спасибо, лаборанты, вы спасли лабораторию от микробов!

Чистюля: Сделаем вывод какой? Витамин С, содержащийся во фруктах, а также в овощах убивает микробов

Нехочуха: Записал!

Опыт № 5. Игра-эксперимент «Кнопки здоровья» (почему полезно делать пальчиковую зарядку и ходить босиком)

Чистюля: Ребята, а вы знаете, что на нашем теле есть специальные пульта управления здоровьем?

Нехочуха: Это как у телевизора? Нажал на кнопку - и канал переключился?

Чистюля: Почти. Только эти кнопки включают защиту организма. И находятся они на пальчиках рук и на ступнях.

Нехочуха: Точно, я вспомнил! Давайте сначала разбудим кнопки на руках. Выходите ко мне два лаборанта. Будем делать специальный массаж!

Игра с массажным мячиком.

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

(сжимаем мячик в ладошках по-очереди правой и левой рукой).

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

(сжимаем обеими ладонями)

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

(катаем между ладонями)

Можно шар катать по кругу,

(круговые движения на ладони)

Перекидывать друг другу!

(перекидываем мяч из одной руки в другую)

Нехочуха: Давайте все вместе активизируем кнопки здоровья на кончиках пальцев. Повторяйте за мной!

Пальчиковая гимнастика «Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики

(по очереди прикасаемся пальцами обеих рук (мизинец с мизинцем и т.д.).

Мы с тобой подружим маленькие пальчики

(соединяем пальцы в замок).

Один, два, три, четыре, пять

(по очереди загибаем пальцы на правой руке).

Будем снова мы считать

Один, два, три, четыре, пять

(по очереди загибаем пальцы на левой руке).

Мы закончили считать!

(Хлопаем в ладоши).

Нехочуха: А теперь разбудим кнопки на ступнях. Для этого нужно пройти по дорожке. Выходите, все наши помощники-лаборанты.

Все ребята проходят по массажной дорожке без обуви.

А теперь добавим супер-зарядку для активной работы головного мозга! Выходите два лаборанта.

Нужно пройти по дорожке босиком, останавливаясь на квадрате, и показывать пальцами обеих рук позы, которые изображены на карточках.

Вперед, мои помощники!

Дети проходят по массажной дорожке и показывают кинезиологические позы обеими руками.

Чистюля: Ну как, лаборанты, понравился массаж? Запомните: когда мы ходим босиком по травке, песочку, камешкам или таким волшебным коврикам, мы нажимаем на эти кнопочки и массируем всё тело - от пяточек до макушки. Оно становится сильным, здоровым и ничего не боится!

Опыт № 6. Доктор Смех (о пользе хорошего настроения)

Чистюля: Нехочуха, мы сегодня столько всего узнали! А знаешь ли ты, что есть еще один доктор, который всегда с тобой? Он лечит от скуки и поднимает настроение.

Нехочуха: Это который? Зубной? Ой, боюсь-боюсь!

Чистюля: Да нет! Это Доктор Смех! И сейчас мы проведем важный эксперимент над нашим настроением. Мне нужны два главных лаборанта-физиономиста!

(Выходят двое детей)

Нехочуха: Ой, какие серьезные! А ну-ка, лаборанты, покажите нам, как вы умеете хмуриться? (Дети изображают грусть, Нехочуха тоже гримасничает).

Чистюля: Ой, как некрасиво! Личики сморщились, плечики опустились... Вам самим приятно от такой эмоции?

Дети: Нет!

Нехочуха: А теперь покажите обиду! Надуйте губки, нахмурьте бровки!

(Дети изображают обиду)

Нехочуха: Ну как? Хорошо нам с такими лицами?

Дети: Нет!

Нехочуха: А давайте теперь покажем радость! Улыбнемся широко-широко!

(Дети улыбаются)

Чистюля: Совсем другое дело! Сразу тепло на душе стало. Правда, ребята? Вывод простой: от грусти и обиды нам плохо, а от радости - хорошо!

проходите на места!

Нехочуха: Значит, нужно чаще смеяться! Я предлагаю посмотреть смешной видеоролик. (Просмотр смешного видео о животных 1-2 минуты).

Нехочуха: запишем вывод: Наше настроение влияет на наше здоровье, чтобы быть здоровым нужно радоваться улыбаться и смеяться!

Чистюля: Наши опыты в Тайной лаборатории здоровья подошли к концу. Нехочуха, давай вспомним секреты здоровья, которые мы сегодня узнали, что нужно делать чтобы быть здоровыми:

Нехочуха:

- Мыть руки с мылом, чтобы прогнать микробов.
- Двигаться, чтобы сердце было сильным.
- Не есть конфеты с красителями, которые красят язык.
- Есть лимоны и другие фрукты, чтобы побеждать болезни.
- Ходить босиком и смеяться, чтобы быть здоровым!

Чистюля: Ребята, вы были отличными помощниками, настоящие орлята-дошколята! За это мы посвящаем вас в Почетных знатоков здоровья и вручаю вам волшебные витаминки (угощение - яблоки).

Чистюля (обращаясь к родителям): И огромное спасибо нашим взрослым помощникам! Приходите к нам в лабораторию еще. Будьте здоровы все! До новых встреч!