

**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» (ул. 8 Марта, 26)

Участники: «орлята-дошколята» команды «Салют, Орленок!», наставники «орлят-дошколят»: Ладыгина Н.А., Кардашина Л.Н., Вихирева А.С., Тарасова К.Е., родители.

План проведения орлятского дня

Время проведения	Мероприятия	Ответственные
Предварительная работа в течение недели	Зубная эстафета: не пропускаем ни дня! Мини-практикум «Правильно чистим зубы» Фото-конкурс «Зарядись здоровьем: семейный фотомарафон»	Кардашина Л.Н. Ладыгина Н.А.
08.20-08.35	Утренняя зарядка с Чемпионом	Стамикова О.А.
09.00-09.30	Интерактивный лекториум. Диалог о здоровье	Ладыгина Н.А. Кардашина Л.Н. Вихирева А.С. Тарасова К.Е.
10.00- 11.00	Городская зарядка «КСК в движении – здоровый город!»	Ладыгина Н.А. Кардашина Л.Н. Вихирева А.С. Тарасова К.Е.
16.15 – 17.00	Квест «Витамины здоровья»	Кардашина Л.Н. Ладыгина Н.А. Вихирева А.С. Тарасова К.Е.

Цель: формирование у детей начальных представлений о здоровье как важной ценности и побуждение к соблюдению правил здорового образа жизни.

Задачи:

- сформировать у детей представление о здоровье, как о состоянии бодрости, хорошего настроения, энергичности и отсутствии болезней;
- воспитывать ценностное, бережное и ответственное отношение к своему здоровью;
- уточнить и расширить знания детей о главных факторах сохранения и укрепления здоровья;
- развивать логическое мышление, диалогическую речь, умение слушать собеседника, аргументированно высказывать свою точку зрения.

Часть 1. Вовлечение в разговор. Что такое здоровье?

После приветствия воспитатель предлагает орлятам-дошколятам рассмотреть две картинки: «Болеющий ребенок», «Здоровый ребенок». Задача детей по изображениям понять состояние мальчиков и описать его. С помощью вопросов, педагог активизирует логическое мышление детей, помогая им осмыслить, чем здоровый человек отличается от больного.

Воспитатель. *Ребята, что вы можете рассказать о мальчике, изображенном на картинке слева? Какое у него настроение, состояние? Как он себя чувствует? (Болеющий ребенок).*

Ответы, на которых воспитатель акцентирует внимание детей: мальчик грустный, уставший, у него нет сил, он не хочет / не может играть, у него что-то болит, у него высокая температура.

Воспитатель. *Значит мы можем сделать вывод, что мальчик болен. Согласны?*

Воспитатель. *Ребята, что вы можете рассказать о мальчике, изображенном на картинке справа? Какое у него настроение? Как он себя чувствует? Чем занят? (Здоровый ребенок)*

Воспитатель. *Какой вывод мы можем сделать? (дать возможность детям сформулировать самостоятельно, что мальчик здоров)*

Игра-минутка:

Воспитатель. *Ребята, представьте, что орленок-дошколенок заболел: у него плохое настроение, нет сил, возможно что-то болит или мучает кашель. Подумайте и попробуйте с помощью позы, эмоций, движений передать его состояние. У вас отлично получается!*

Воспитатель. *А теперь представьте, что орленок-дошколенок здоров: у него отличное настроение, вы полны сил и энергии. Покажите его состояние. Супер! Так приятно видеть всех здоровыми!*

Воспитатель. *Так что же такое здоровье?*

Воспитатель может предоставить детям возможность самостоятельно сформулировать определение. Если детям трудно это сделать, педагог раскрывает понятие сам.

Воспитатель. *Здоровье – это такое состояние, когда ощущаешь себя бодрым, энергичным, полным сил, когда хорошее настроение и ничем не болеешь.*

Часть 2. Почему лучше быть здоровым?

Воспитатель снова обращает внимание детей на картинки и предлагает порассуждать о том, как проведут свой день болеющий и здоровый орлята-дошколята. Важно, чтобы дети осознали, почему лучше быть здоровым, чем больным. Здоровый может сделать много добрых и полезных дел.

Воспитатель. *Как вы думаете, что будет делать мальчик, который здоров, после того как поиграет с игрушками?*

Возможные ответы детей: уберет игрушки на место, поможет маме или папе, погуляет с братиком или сестренкой, пойдет на улицу играть с друзьями, будет рисовать, рассматривать книгу, смотреть мультфильмы, кататься на велосипеде, пойдет с папой и мамой в парк, пойдет обедать и т.д.

Задача воспитателя акцентировать внимание детей на том, что день здорового человека проходит более интересно и активно.

Воспитатель. *Действительно, день человека, который здоров, проходит очень интересно. У него достаточно сил, энергии и хорошего настроения, чтобы делать то, что нужно и то, что хочется.*

Воспитатель. *Как вы думаете, как пройдет день мальчика, который болен?*

Возможные ответы детей: он будет лежать в кровати, отдыхать, будет лечиться, пить теплый чай с лимоном, он совсем немного поиграет, он не пойдет на улицу, а останется дома, мальчик не сможет встретиться с друзьями и т.д.

Задача воспитателя акцентировать внимание детей на том, что у болеющего человека день проходит не так интересно и активно, как у здорового.

Воспитатель. *Я согласна с вами, ребята. У болеющего человека гораздо меньше сил и энергии, чем у здорового. Больной быстро утомляется, много времени проводит в постели, чтобы поскорее поправиться, вынужден принимать лекарства и избегать общения с другими людьми, чтобы не заразить их. Настроение у больного, как правило, плохое, потому что ему скучно, а иногда и больно (может болеть, например, голова, живот или зубы).» «Согласитесь, ребята, что быть здоровым лучше?*

Часть 3. Здоровье не купишь! Что делать, чтобы быть здоровым?

Воспитатель знакомит детей с пословицей «Здоровье не купишь – его разум дарит» и подводит к рассуждению о том, что поможет человеку быть здоровым. Для закрепления знаний детей о факторах, благоприятно влияющих на здоровье человека, предлагается использовать интеллект-карту с вовлечением детей в ее составление.

Воспитатель. *Ребята, существует много пословиц о здоровье. Одна из них звучит так: «Здоровье не купишь – его разум дарит». Она означает, что здоровье нельзя купить ни за какие деньги, ни в одном магазине. А потому к здоровью нужно относиться бережно, разумно. Здоровье нужно сохранять и укреплять.*

Воспитатель. *Как вы думаете, что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить здоровье?*

Ответы орлят-дошколят наверняка будут самыми разнообразными. Достаточно выслушать 6-8 предположений. После чего подвести и привлечь ребят к составлению интеллект-карты:

Воспитатель. *Ребята, у вас возникло много правильных идей, и я уверена их будет еще больше. Чтобы ничего не забыть, предлагаю вам создать волшебную карту ваших мыслей и идей.*

Воспитатель. *В центре нашей карты расположена тема нашей с вами беседы – здоровье. Чтобы оставаться здоровым, человеку необходимо соблюдать правила гигиены, правила безопасного поведения, а также вести здоровый образ жизни. Сейчас я предлагаю вам распределить ваши идеи о том, как сохранить и укрепить здоровье по сундучкам.*

Воспитатель повторяет каждую прозвучавшую идею. Дети определяют к какой группе относится каждый фактор здоровья (к личной гигиене, к правилам безопасности или к здоровому образу жизни) и приклеивают «монетки» рядом с нужными сундучками. Дальнейшая работа с интеллект-картой может продолжиться в свободной деятельности.

Волшебную карту ваших мыслей и идей мы с вами можем продолжить оформлять. Как только у вас появится новая мысль о том, как сохранить и укрепить здоровье, можно нарисовать об этом рисунок и приклеить на карту.

Воспитатель. Волшебную карту ваших мыслей и идей мы с вами можем продолжить оформлять. Как только у вас появится новая мысль о том, как сохранить и укрепить здоровье, можно нарисовать об этом рисунок и приклеить на карту.

Часть 4. Подводим итог диалога

Воспитатель предлагает детям ответить на вопросы:

- «Ребята, давайте вспомним, здоровый человек – это какой человек?»
- «Что мы можем делать, чтобы оставаться здоровыми?»
- А что вы, орлята-дошколята, можете сделать, чтобы не болели ваши родные и друзья?

СЦЕНАРИЙ КВЕСТА «ВИТАМИНЫ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: актуализация знаний детей о витаминах, их важности для здоровья, их источниками и функциями.

Целевая аудитория: дети дошкольного возраста (6-7 лет).

Продолжительность: 60 минут.

Ведущий: Здравствуйте, орлята-дошколята и взрослые! Мы очень рады вас видеть сегодня! Вы знаете, что самое ценное есть у каждого человека? Нет, не игрушки и не конфеты! Самое ценное – это наше **ЗДОРОВЬЕ!** А что такое здоровье?

Ведущий: Вы когда-нибудь задумывались, почему мы такие сильные, ловкие и умные? Почему можем бегать, прыгать, учиться и играть? Секрет прост: нам помогают маленькие, но очень-очень важные супергерои! И зовут их... **ВИТАМИНЫ!**

Ведущий: Представьте, что витамины – это как маленькие волшебники, которые живут в нашей еде. Они приходят к нам с каждым кусочком фрукта, овоща, каши или молока. И у каждого витамина – своя суперсила!

- **Витамин А** – это наш "глазной" волшебник! Он помогает нам хорошо видеть, особенно в темноте. Где его найти? В морковке, тыкве, абрикосах! Ешьте их – и будете видеть, как сова!

- **Витамин С** – это наш "защитник"! Он делает нас крепкими и помогает не болеть. Если вдруг простуда захочет к нам прийти, Витамин С скажет: "Не пуцу!" Он живет в апельсинах, лимонах, киви, капусте. Ешьте их – и будете здоровыми, как богатыри!

- **Витамины группы В** – это наши "энерджайзеры"! Они дают нам силы бегать, прыгать, думать и учиться. Без них мы были бы вялыми и сонными. Где их искать? В хлебе, кашах, мясе, молоке. Ешьте их – и будете полны энергии, как зайчики-энерджайзеры!

- **Витамин D** – это наш "строитель"! Он помогает нашим косточкам расти крепкими и сильными. А еще он очень любит солнышко! Где его найти? В рыбке, молоке, и, конечно, на солнышке! Гуляйте на улице – и ваши косточки будут крепкими, как дуб!

Ведущий: Посмотрите! Вот этот человечек грустный и бледный, потому что он не знает секретов здоровья. А вот этот – веселый, сильный и румяный! Он знает все-все секреты! И сегодня мы предлагаем вам отправиться в удивительное путешествие, чтобы собрать все эти секреты, как «драгоценные камешки», и сплести из них настоящий **Браслет Здоровья!** Этот браслет будет напоминать вам, как важно заботиться о себе.

Ведущий: Но путь будет нелегким! Нам нужно будет пройти 4 испытания, 4 станции, где мы узнаем о самых важных "Витаминах Здоровья". За каждое успешно выполненное задание вы получите одну волшебную бусинку для вашего браслета. Готовы? Тогда вперед!

Ведущий: Вот ваша карта квеста. На ней отмечены все станции. Каждое правильно выполненное задание поможет вам приблизиться к главной цели – собрать все витамины здоровья!

(Ведущий раздает карты квеста и объясняет правила: работать в командах, помогать друг другу, быть внимательными и находчивыми.)

Ведущий: Наша первая остановка – это

Станция 1: «Фруктово-Овощной Переполох» (Витамин «А»: Правильное Питание)

Задание: Сортировка полезного: Перед детьми лежат карточки или муляжи продуктов (фрукты, овощи, ягоды, хлеб, молоко, а также чипсы, газировка, конфеты). Задача детей – разделить их на две группы: "Полезно для здоровья" и "Вредно для здоровья (если есть много)".

Ведущий: Молодцы, орлята-дошколята! Вы отлично справились! Теперь вы знаете, что нужно кушать, чтобы быть сильными и здоровыми. За это вы получаете свою первую волшебную бусинку – символ энергии и правильного питания!

(Дети получают бусины с изображением фруктов и овощей.)

Ведущий: Отлично! Первая бусинка уже у нас! А теперь отправляемся на следующую станцию, где нас ждет...

Станция 2: «Веселая Зарядка» (Витамин «В»: Спорт и Движение)

Задание: Найди пару!: Орлята-дошколята с карточками, на которых нарисованы витамины ходят по залу, по команде ведущего ищут себе пару. *(Ребята, у вас в руках волшебные карточки! На них нарисованы самые полезные друзья – витамины! Когда ведущий скажет "Ищем пару!", вы отправляетесь в весёлый поиск. Ваша задача – найти друга с такой же карточкой, как у вас. Когда найдёте свою пару, крепко возьмитесь за руки и покажите ведущему, что вы готовы! Удачи в поисках!)*

Почему нужно двигаться?: Короткий разговор о том, почему важно бегать, прыгать, играть, а не сидеть весь день перед телевизором.

Ведущий: Молодцы, чемпионы! Вы такие ловкие и сильные! Сразу видно, что вы любите двигаться! За это вы получаете свою вторую волшебную бусинку – символ энергии и активного образа жизни! **(Дети получают бусины.)**

Ведущий: Отлично! Мы уже почти собрали все секреты! Но есть еще один очень важный "Витамин Здоровья", который ждет нас на следующей станции...

Станция 3: «Чистота – Залог Здоровья!» (Витамин «С»: Гигиена)

Задание: Покажи, как правильно: ведущий просит детей показать, как правильно мыть руки (имитация движений) и чистить зубы (имитация движений).

Почему это важно?: Короткий разговор о том, почему важно мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки.

Подведение итогов по «Зубной эстафете: не пропускаем ни дня!» и эксперименту «Зачем мыть руки»

Ведущий: Ух ты, какие вы умные и аккуратные! Вы точно знаете, как важно быть чистым, чтобы микробы не смогли к вам прицепиться! За это вы получаете свою вторую волшебную бусинку – символ свежести и гигиены!

(Дети получают бусины.)

Ведущий: Фантастика! Мы уже почти у цели! Остался последний, но очень-очень важный "Витамин Здоровья", который поможет нам быть не только сильными, но и счастливыми! Встречайте...

Станция 4: «Дружба и Улыбка» (Витамин «Д»: Позитивные Эмоции и Общение)

Задание: Покажи эмоцию: ведущий называет разные эмоции (радость, грусть, удивление, злость), а дети должны показать их мимикой. Затем обсуждается, какие эмоции приятнее испытывать и почему.

Комплименты по кругу: Орлята-дошколята встают в круг, и каждый по очереди говорит соседу справа что-то хорошее (комплимент).

Ведущий: Ой, какие вы замечательные! От ваших улыбок и добрых слов стало так тепло и радостно! Вы поняли, что быть здоровым – это не только сильное тело, но и доброе

сердце, и хорошее настроение! За это вы получаете свою четвертую, последнюю волшебную бусинку – символ радости, дружбы и хорошего настроения!

(Дети получают бусины.)

Финал квеста: Изготовление Браслетов *(Звучит торжественная, но добрая музыка.)*

Ведущий: Ребята, вы прошли все испытания, собрали все "Витамины Здоровья" и доказали, что вы настоящие знатоки! Посмотрите, сколько разноцветных бусинок у вас в руках! Каждая из них – это важный секрет:

1– правильное питание!

2– чистота и гигиена!

3 – спорт и движение!

4 – дружба и хорошее настроение!

Ведущий: А теперь пришло время соединить все эти секреты вместе!

(Ведущий открывает красивую коробку, где лежат эластичные нити.)

Ведущий: Берите ниточки! Сейчас каждый из вас сплетет свой собственный, уникальный **Браслет Здоровья!** Нанизывайте бусинки в любом порядке, как вам нравится. Пусть этот браслет всегда напоминает вам о том, как важно заботиться о себе, чтобы быть сильными, умными, веселыми и счастливыми!

(Дети под руководством ведущих и родителей нанизывают бусины на нити и завязывают браслеты.)

Ведущий: Посмотрите, какие чудесные браслеты у вас получились! Это не просто украшение, это ваш личный оберег здоровья! Носите его с гордостью и помните: ваше здоровье – в ваших руках!

Ведущий: А теперь давайте все вместе громко и дружно скажем: "Здоровье – это здорово!"

Дети совместно со взрослыми встают в орляцкий круг

Ведущий: Помните, ребята, что витамины – живут в каждом фрукте, овоще, ягоде, в молоке, яйцах и многих других полезных продуктах. Старайтесь каждый день кушать что-то полезное, и тогда вы всегда будете здоровыми и счастливыми!

А сейчас давайте запустим искорку добра и на ком встретится две искорки, тот орленок-дошколенок и выскажет свое пожелание всем орлятам-дошколятам.

До новых встреч в мире здоровья!

ЗУБНАЯ ЭСТАФЕТА «ЧИСТИМ ЗУБКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

Участники: орлята-дошколята команды «Салют, Орленок!», наставники, стоматолог.

Цель: закрепление знаний о правилах ухода за зубами, формирование навыков гигиены полости рта и осознанного отношения к здоровью.

Задачи:

- образовательные: расширить представления о строении зубов, технике чистки, роли стоматолога;
- развивающие: развить познавательный интерес, умение анализировать и делать выводы;
- воспитательные: воспитывать желание и привычку заботиться о здоровье зубов.

Материалы и оборудование:

- макеты зубов (здорового и больного);
- зубные щётки, паста, вода для имитации чистки зубов;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения.

Ход мероприятия:

1. Вводная часть.

Приветствие и создание эмоционального настроения.

Рассказ о важности здоровых зубов и улыбки (загадки, стихи).

2. Теоретическая часть (с участием стоматолога).

Беседа о строении зубов, их роли в организме.

Обсуждение правил чистки зубов (техника, частота, использование личной щётки).

Рассказ о роли стоматолога и необходимости регулярных посещений.

3. Игровые задания.

«Чистим зубы правильно». Участники по очереди демонстрируют технику чистки зубов на макете или фантоме. Стоматолог корректирует ошибки детей.

4. Заключительная часть

Подведение итогов: повторение ключевых правил ухода за зубами.

Рефлексия: дети делятся, что им больше всего понравилось, что они узнали нового.

Подведение итогов эстафеты, выявление детей, не пропустивших ни одного дня и их поощрение - подарок от «Зубной феи» или другого персонажа (например, дипломы «защитника зубов», зубные щетки, пасты, раскраски на тему здоровья зубов).

ФОТОКОНКУРС «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В МОЕЙ СЕМЬЕ»

Цель: формирование и укрепление ценностного отношения к здоровому образу жизни в семье, популяризация здорового образа жизни среди детей и взрослых.

Задачи:

- Привлечь родителей к активному участию в воспитании у детей навыков здорового образа жизни;
- Способствовать психоэмоциональному сближению членов семьи через совместную деятельность;
- Развить творческие способности участников;
- Продемонстрировать разнообразные формы активного семейного отдыха, занятий спортом;
- Создать позитивный образ семьи, ведущей здоровый образ жизни.

Участники: семьи «орлят-дошколят»

Сроки и этапы проведения:

1. Подготовительный этап (за 2–3 недели до начала):

Разработка и утверждение положения о конкурсе;

Информирование участников (анонсы на сайте учреждения, в родительских чатах, стенды) сбор заявок на участие.

2. Творческий этап (1–2 недели):

Участники делают фотографии по заданной теме;

Оформление работ и подача их на конкурс.

3. **Оценивание:** проводится свободным голосованием всех желающих, победители определяются по наибольшему количеству голосов.

Подведение итогов.

4. Заключительный этап:

Организация фотовыставки;

Награждение победителей и участников;

Размещение фотоотчёта на сайте и в соцсетях учреждения.

Требования к работам

Тематика: фотографии должны отражать различные аспекты ЗОЖ в семье:

Занятия спортом, активный отдых, закаливание, правильное питание, утренняя зарядка, семейные прогулки и т. д.

Количество: 1 (одна) фотография от семьи.

Оригинальность: работы должны быть авторскими, без применения Компьютерной графики и фильтров, искажающих реальность.

Эмоциональный посыл: снимки должны нести позитивный настрой, демонстрировать радость и удовольствие от здорового образа жизни.

Награждение: всем участникам вручаются поощрительные призы, победители за 1, 2, 3 место получают дипломы и памятные призы (спортивные сувениры, книги о ЗОЖ);

Лучшие работы публикуются на сайте учреждения и в соцсетях;

Организуется фотовыставка в фойе учреждения.

Ожидаемые результаты

- Повышение мотивации семей к занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление семейных традиций здорового образа жизни;
- Рост числа воспитанников, посещающих спортивные секции и кружки;
- Улучшение психоэмоционального климата в семьях;
- Формирование у орлят-дошколят осознанного отношения к своему здоровью;
- Развитие партнёрских отношений между учреждением и семьями воспитанников.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ЗУБНАЯ ЭСТАФЕТА: НЕ ПРОПУСКАЕМ НИ ДНЯ!

ФИ детей	1 АПРЕЛЯ	2 АПРЕЛЯ	3 АПРЕЛЯ	4 АПРЕЛЯ	5 АПРЕЛЯ	6 АПРЕЛЯ	7 АПРЕЛЯ	ВСЕГО ДНЕЙ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Фишки для зубной эстафеты



