

# Цветок здоровья

(нод с детьми по теме: «Здоровый образ жизни»)



Инструктор по физической культуре ГБДОУ №6,  
Приморского района СПб – Кудрявцева А.В.

## Задачи:

- воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни у дошкольников
- развивать у детей навыки партнерской деятельности и сотрудничества, умения взаимодействовать друг с другом
- развивать у детей познавательный интерес к проблеме, связанной с засорением окружающей среды
- научить упражнениям для воспитания правильной осанки
- способствовать развитию потребности в двигательной активности через проявление положительных эмоций



Ребята, сегодня мы узнаем , какие факторы влияют на наше здоровье! На протяжении всей нашей совместной деятельности, мы будем играть, выполнять различные физические упражнения и узнаем много интересного.

Вопрос детям: «Что самое главное и дорогое в жизни?»

Мы очень часто не думаем о своем здоровье и заботу о нем переносим на плечи других, особенно врачей. Пьем различные лекарства, и не думаем об их последствиях.

Но человек, очень часто сам, может устранить причину своей болезни. И сегодня мы будем собирать цветок здоровья.



# Первый лепесток – доброжелательное отношение друг к другу.

Проводится игра «Учимся здороваться».

(песня «Барбарики»)

Дети, врассыпную, маршируют по спортивному залу.

По сигналу, проходя мимо друг друга, начинают здороваться:

- за руку
- коленями
- ладошками
- спинками



## Второй лепесток – режим дня.

- Что такое режим дня
- Зачем нужно его соблюдать
- Почему необходимо делать утреннюю гигиеническую гимнастику
- Каково время нашего сна и что происходит с нашим организмом, когда мы спим
- Сколько раз в день мы принимать пищу и в какое время
- Гигиенические требования в соблюдении режима дня
- Двигательная активность в течение дня



# Третий лепесток – физические упражнения (ритмический танец «Танцуем сидя»)

## «Танцуем сидя»

### 1.Куплет.

а)И.п.- основная стойка, руки на пояс

Наклоны головы вперед- влево- вправо- вперед

(повторить 2 раза)

б)И.п.- стойка, правая рука наверх

Поочередные рывки руками вверх- вниз (4 раза), с пружинящими движениями ногами и 4 рывка руками в стороны

(все повторить 2 раза)

в)Прыжок ноги врозь, руки вверх- руки на пояс(2 раза)

г)И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс

Повороты туловища влево и право (4 раза)

д)Наклоны туловища вправо и влево (4 раза)

### Припев.

а) )И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс

поднять руки вверх- два пружинящих наклона вперед (4 раза)

б)Хлопок в ладоши под согнутой ногой (4 раза)

в)И.п.- стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в «замок»

Повороты туловища влево- вперед- вправо (2 раза)

г)Пружинящие наклоны вперед- руки отвести за спину

### 2.Куплет (повторяем первый)

### 3.Проигрыш

И.п.- стоя на коленях, руки впереди на полу

Попеременные махи ногами назад-8 раз

Попеременные махи ногами в сторону-8 раз

Припев( повтор)





# Четвёртый лепесток - **правильное питание.**

По залу разложены картинки полезных и вредных продуктов питания.



**Дети разбирают, отдельно,  
полезные и вредные  
продукты.**



# Пятый лепесток - ЭКОЛОГИЯ



**Детям предлагаются фотографии с загрязнением окружающей среды.**





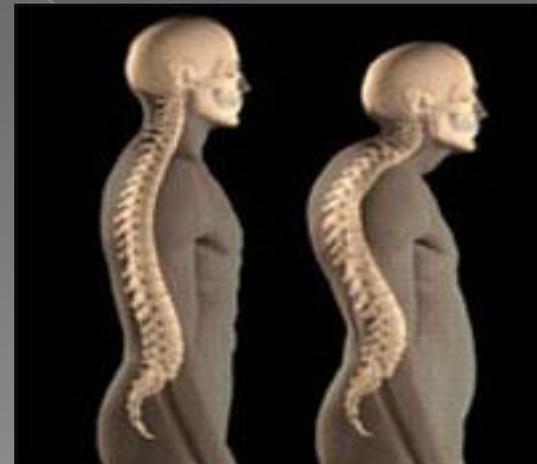
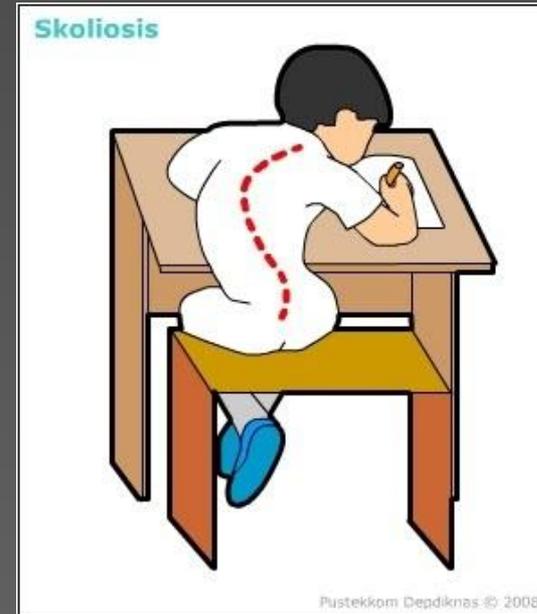
**Ребята рассказывают о том, как люди относятся к природе и как сберечь то, что еще не уничтожили.**



# Шестой лепесток – МОЙ ПОЗВОНОЧНИК.

Вопросы детям:

- из чего состоит тело человека?
- что такое позвоночник?
- какое положение позвоночника правильное? (картинки с искривлением позвоночника)
- Как сохранить правильную осанку?





## Упражнения, которые лечат – по методике Л.Латохиной (позы)



# Седьмой лепесток – закаливание организма.

МБДОУ № 107 МБДОУ № 107

## Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

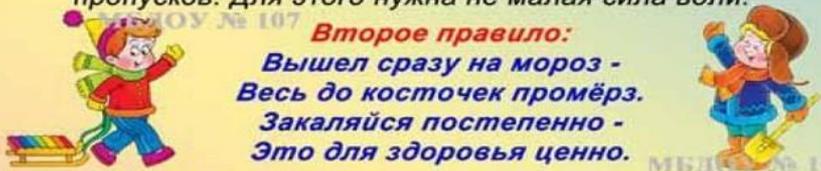
**Первое правило:**  
Если хочешь быть здоровым,  
Прогони подальше лень.  
Если начал закаляться,  
Закаляйся каждый день.



МБДОУ № 107

Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.

**Второе правило:**  
Вышел сразу на мороз -  
Весь до косточек промёрз.  
Закаляйся постепенно -  
Это для здоровья ценно.



МБДОУ № 107

Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут. Следить, чтобы на коже не появились "пупырышки", надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.

**Третье правило:**  
Если закаляться - в радость,  
Вам простуда - не подружка.  
Вы здоровье берегите.  
Это, дети, не игрушка.



МБДОУ № 107

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

**Правила эти, помните, дети.  
Будьте здоровы и не болейте!**

МБДОУ № 107

Беседа с  
детьми на  
тему:  
«Солнце,  
воздух и вода –  
наши лучшие  
друзья».



## Восьмой лепесток – трудовая деятельность.

Спрашиваю детей, что такое труд. Говорю, что они, собирая цветок здоровья, очень хорошо потрудились, и теперь знают какие факторы влияют на наше здоровье.

Трудовая деятельность обеспечивает наше всестороннее развитие, помогает нам обрести уверенность в своих силах, формирует жизненно необходимые умения и навыки, воспитывает ответственность и самостоятельность. Труд должен доставлять нам радость, а хорошее настроение – это залог здоровья.





Трул

Режим дня

Здоровье

организм  
отношение  
к жизни

Правильное  
питание

здоровые  
привычки

здоровый  
образ жизни

Моя  
здоровая жизнь

# Спасибо за внимание!!!

## Используемые электронные ресурсы

[kartiny.ucoz.ru/photo/animacii/ulybnis/192](http://kartiny.ucoz.ru/photo/animacii/ulybnis/192)

[vsyaanimaciya.ru](http://vsyaanimaciya.ru) Фотоальбом **Вода**

[animashki.kak2z.org/category.php?cat=39](http://animashki.kak2z.org/category.php?cat=39)

Н.О.Березина Успех. Методические рекомендации: пособие для педагогов М., Просвещение, 2011

[Картинки чистая планета для детей](#)  
— [смотрите картинки](#)

