**Познавательно-игровая программа** **для разновозрастной группы детей с ОВЗ**

**«Здоровым быть здорово!»**

*Разработала: Здорова Г.А.,*

*воспитатель высшей квалификационной категории*

*ГБУ НСО «ОЦДК»*

**Аннотация**

Данное мероприятие разработано и проводится в контексте реализации авторской программы по способствованию воспитания осознанного понимания личной и общественной значимости здорового образа жизни «Азбука здоровья».

Представленный материал может быть использован в профессиональной деятельности воспитателями, учителями начальной школы, руководителями продлённых групп, гувернантками, вожатыми при организации и проведении мероприятий по ЗОЖ. Например: «Минутки здоровья», классные часы, викторины, диспуты, проекты, ориентированные на формирование у ребенка убеждения в необходимости здорового образа жизни.

***Задачи:***

* формировать у детей установки на здоровый образ жизни;
* способствовать формированию ответственного и бережного отношения к своему здоровью;
* прививать практические навыки ЗОЖ.

***Предварительная работа:***

* беседы о здоровом образе жизни;
* занятия по программе «Азбука здоровья» (авторской);
* подготовка необходимого наглядного и дидактического материала, а также соответствующего музыкального сопровождения.

***Оборудование:***

* магнитофон или мультимедийная установка;
* магнитная доска с магнитами;
* карточки «Умный», «Сильный», «Здоровый»*;*
* знаки – составляющие ЗОЖ *(приложение);*
* конверт с письмом от «Карлсона»;
* конверты с изображениями полезных и вредных продуктов питания на каждую участвующую группу;
* контейнер – 2 шт.
* обруч;
* муляжи «Овощи», «Фрукты»;
* швабра – 2шт.;
* комочки из скомканной бумаги – 4/6 шт.

**Сценарий программы**

*Сбор детей - музыкальная заставка: песня «Ты ведешь здоровый образ жизни»*

***Организационный момент***

*Музыкальная игра с движением «Собрались мы в этом зале» - сели*

*Ведущая:* Здравствуйте, ребята, … кстати, кто из вас может сказать, что означает слово «здравствуйте» (*ответы детей*)

- Если здравствуй, ты сказал, ты здоровья пожелал.

Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

-Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

- Я очень рада нашей с вами встречи. Хочу сказать, что вы сегодня особенно красивы: такие здоровые, статные, с хорошим настроением, и никто не болеет. Верно? *(Ответы детей).* Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Что же для этого нужно сделать? Думаю - сохранить своё здоровье! Согласны? (*Ответы ребят*). Ребята, скажите, здоровье – это хорошо иди плохо? *(Ответы детей)*

- Конечно, хорошо! Здоровье - это одна из главных ценностей человеческой жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги.

- Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги, самые главные боги Древней Греции. С огромной высоты горы Олимп наблюдали они за людьми и очень часто вмешивались в жизнь простых смертных. Они постоянно думали каким должен быть человек. Один из богов говорил: «Человек должен быть сильным», другой: «Человек должен быть здоровым», третий: «Человек должен быть умным».

«Но, если всё это будет у человека, он будет подобен нам» - сказал другой. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека»

- Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

- Выходит, здоровье-то спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе … в каждом из нас. Но, к сожалению, многие люди болеют и очень часто от того, что не знают основных секретов, как можно сохранить свое здоровье. И мы сейчас с вами все эти секреты раскроем!

***1. Знай себя (Знай свой организм и тело)***

- Все люди разные. Каждый из нас – единственный и неповторимый. И нигде, на нашей огромной земле не найдется точно такого же мальчика или девочки. Но, есть у всех нас много общего!

Есть на пальцах наших ногти,

На руках - запястья, локти.

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь.

Есть колени, есть спина,

Но она всего одна.

Есть у нас на голове

Уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щеки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой.

Вот что знаем мы с тобой!

*Чтение стихотворения сопровождается показом называемых частей тела.*

***Блиц-опрос***

* У птиц – перья, у человека …… *(волосы)*
* Какого цвета кровь? *(Красного)*
* Какой орган нашего тела принимает звуковые сигналы? (*Ухо)*
* Метка на теле человека, это что? *(Родинка, бородавка, родимое пятно)*
* Кто всему голова? *(Мозг)*
* Есть в организме человека удивительная мышца, она участвует в пережевывании пищи, прикреплена к нашему телу только с одной стороны. Что это? *(Язык).*

- Вот мы с вами и сделали первый шаг к открытию секретов здоровья - невозможно быть здоровым, если не знать свой организм, своё тело. *(Выставляется знак)*

***2. Занимайся спортом.***

*Ведущая:* Есть такая половица: «Движение-это жизнь!» Что она означает? *(Ответы детей).* Совершенно верно. Человек, который мало двигается, быстро стареет и дряхлеет. Итак, для того, чтобы быть здоровым, нужно заниматься…*спортом.*

- Правильно – спортом, физкультурой, или, хотя бы делать гимнастику по утрам. Все наши дети делают зарядку? Сейчас проверим. Разминка.

*Музыкальное сопровождение – «Все стараются, спортом занимаются»*

*Вызываются дети по группам. Мальчики отжимаются, девочки демонстрируют умение прыгать на скакалках.*

- Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках *(проверяют сами).* Добавилось? Сразу видно, «силушка по жилушкам огнем бежит».

Сила укрепляет здоровье человека!

Крепится человек – крепче камня

Ослабнет – слабее воды!

***3. Свежий воздух (Режим дня)***

Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.

- Давайте проверим, так ли это.

*Опыт:* Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

*Вопрос:* Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? *(Ответы детей)* - Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем. А откуда в воздухе появляется кислород? Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух! Где находится чистый воздух? *(На улице)*

Позабудь ты про компьютер.

Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом…*дышать*

- Вот и следующий секрет здоровья! Конечно! Об этом даже знает герой известного мультфильма. Какой мультипликационный мальчик стремился к жизни в деревне? (*Дядя Федор в «Простоквашино».*)

- Секрет здоровья и правило жизни: просто необходимо находиться на свежем воздухе, трудиться, чередовать труд, учебу и отдых. Т.е. – соблюдать режим дня. *(Выставляется знак)*

***4. Правильное питание***

*Ведущая:* Есть еще одно правило, которое надо соблюдать, чтобы быть здоровым, но о нем совсем забыл Винни-Пух, находясь в гостях у кролика. Какое? - Не передай! Знай меру!

- Вот-вот, как раз о правильном питании. У меня в руках конверт, а в нем письмо, которое мы сейчас прочитаем.

*«3драствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон».*

-Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Быстро ли он вылечится, если будет питаться такими продуктами? (*Ответы детей)*

- Получается, что не всякая пища полезна для здоровья. В чем разница между вкусной и здоровой пищей? *(Ответы детей)*

***Задание: «Собираем для Карлсона посылку».***

*Оборудование: картинки с продуктами питания, включая вредные. Маленькие столики (можно заменить стульями) по количеству групп.*

*Задача детей: отобрать «полезную пищу». Затем следует обсуждение.*

*Музыкальное сопровождение «Песенка о здоровом питании».*

Вот мы и узнали следующий секрет здоровья – **правильное питание*.*** *(Выставляется знак).* Фрукты и овощи полезны для здоровья? Конечно, в них содержится наибольшее количество витаминов. Вот сейчас мы и будем собирать урожай этих полезных продуктов питания!

***Эстафета «Сбор урожая» (Овощи и фрукты)***

*Оборудование: 1 обруч и 2 контейнера (в обруче – общий урожай фруктов и овощей, два контейнера – склады для овощей и фруктов отдельно, муляжи овощей и фруктов).*

*Задача: рассортировать урожай из общего склада по отдельным контейнерам: овощей и фруктов.*

*Музыкальное сопровождение: песни «Воспи-пи-питание», «О здоровом питании».*

*Ход игры: все сидят на своих местах. Движение детей происходит по очереди, от краёв к центру. Один подбегает к «общему складу» берет овощ (фрукт) относит его в соответствующий контейнер, возвращается на место и хлопком по руке следующего ребенка передает эстафету.*

***5. Гигиена***

- Итак, и фрукты и овощи очень полезны для нашего здоровья? А я знаю одного мальчика, который очень любит кушать овощи. Как вы думаете, это хорошо? Верно, ведь овощи очень полезны. Ел он огурец, и огуречное семечко застряло между зубов. Потом помидорное семечко застряло. И тыквенное. И арбузное. И стал у мальчика не рот, а целый огород *(демонстрация).*

- Почему у мальчика во рту вырос огород? *(Потому что он не чистил зубы).*

- Правильно, ребята! Просто необходимо ухаживать за полостью рта.

***Игра «Скажи правильный ответ»***: каждой группе задается вопрос:

*1 группа*: - Сколько раз мы чистим зубы в день? Мы чистим зубы дважды в день.

*2 группа*: - Какие зубы надо чистить? Чистим зубы все подряд.

*3 группа*: - Как мы чистим зубы? Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри.

*Дошкольники*: - С помощью, каких предметов мы чистим зубы? Щеткой с пастой.

*3 группа:* - Сколько минут положено чистить зубы?

*Всем*: - А в заключении? Язык почистим.

- Что еще нам осталось сделать? Рот осталось сполоснуть.

- Процедура ухаживания за зубами относится к личной гигиене. Ребята, а только ли во рту могут поселиться микробы (*ответы детей).*

- Что нужно делать? Как с ними бороться? *(Ответы детей: мыть руки, ноги; принимать душ)*.

- Все верно. Очень важно, как можно быстрее смыть грязь, попавшую на кожу. Быть грязным это не только опасно для здоровья, но и некрасиво. Грязные люди неприятно пахнут!

- Вспомните от какой героини сбежала вся посуда? *(Федоры)* Почему? *(Ответы детей)*

Правило: необходимо соблюдать личную гигиену и содержать окружающие вещи и предметы в чистоте и порядке. *(Выставляется знак)*

***Игра «Чистюли»***

*Вариант «А» – с предметами личной гигиены*

*Перед командами, на стульях, лежат 15-20 предметов: книга, игрушки, вилка, носовой платок, мыло, фломастер, щётки, будильник, конфеты, расчёска и т.д.*

*Задача детей: собирать походный набор предметов личной гигиены. Приглашается по 1 человеку от группы.*

*Вариант «Б» – эстафета «Уборка помещения»*

- Сейчас мы наведем порядок в нашем зале.

*Оборудование: 2 швабры, 3-5 предметов, исполняющих роль мусора – пластиковые крышки от бутылок, шашки или скомканные листы бумаги.*

*Задача: при помощи швабры переместить шашки «мусор», от старта до финиша и обратно, передать эстафету по уборке следующему. Все сидят на своих местах. Движение происходит по очереди, от краёв к центру.*

***6. Датчик настроения***

- Что ж, все молодцы! Вот они: главные правила к сохранению своего здоровья *(внимание детей обращается к магнитной доске, на которой выставлены знаки). Педагог прикрепляет надписи, соответствующие знакам: «Знай своё тело и свой организм», «Занимайся спортом», «Соблюдай режим», «Правильно питайся», «Соблюдай чистоту и гигиену». Один знак остается без надписи*.

- Интересно, что обозначает этот знак? Что мы видим? *(Два смайла, изображающие грусть и веселье)*

- Изобразите мне грустного котенка…а сейчас веселого. Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга – у вас сверкают глаза, потому что у вас на лице … *улыбка.*

Какое у вас настроение? (*Хорошее)*Всегда приятно смотреть на человека с хорошим настроением, который несет с собой улыбку и добро! Согласны? *(Ответы детей)*. Как вы думаете, влияет ли настроение на здоровье человека? *(Ответы детей)*

- Вот и название этого секретного знака – «Следи за настроением»!

***7. Итог: закрепление, награждение.***

- Ну, что ж, наша встреча подходит к завершению. Осталось подвести итог. - Где спрятано наше здоровье? *(Ответы детей)*

- Что нам необходимо для сохранения здоровья? *(Ответы детей)*

- Всё верно, молодцы! Скажите, будете пользоваться этими правилами, чтобы сохранить своё здоровье? *(Ответы детей).* Молодцы! Я желаю всем Здоровья и приглашаю капитанов (дежурных) для награждения. (*Награждение – каждой группе вручается Диплом «Знатоки секретов Здоровья»)*

А теперь…общая зарядка! (*Видеоклип «Солнышко лучистое»)*

- Спасибо, ребята, мне было сегодня с вами очень тепло и радостно.

**Приложение**

***Знаки – составляющие ЗОЖ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| G:\4. МЕТОДИЧКА МОЁ надо обновить\Я\Мои Наработки\Развлечения Я\приложения к развечению новое ЗОЖ\004.jpg | G:\4. МЕТОДИЧКА МОЁ надо обновить\Я\Мои Наработки\Развлечения Я\приложения к развечению новое ЗОЖ\007.jpg | G:\4. МЕТОДИЧКА МОЁ надо обновить\Я\Мои Наработки\Развлечения Я\приложения к развечению новое ЗОЖ\008.jpg |
| G:\4. МЕТОДИЧКА МОЁ надо обновить\Я\Мои Наработки\Развлечения Я\приложения к развечению новое ЗОЖ\003.jpg |
| G:\4. МЕТОДИЧКА МОЁ надо обновить\Я\Мои Наработки\Развлечения Я\приложения к развечению новое ЗОЖ\009.jpg | G:\4. МЕТОДИЧКА МОЁ надо обновить\Я\Мои Наработки\Развлечения Я\приложения к развечению новое ЗОЖ\002.jpg | G:\4. МЕТОДИЧКА МОЁ надо обновить\Я\Мои Наработки\Развлечения Я\приложения к развечению новое ЗОЖ\005.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Дипломы для награждения***  ***Знатокам***  ***Секретов***  ***ЗДОРОВЬЯ*** | ***Задания для групп***  F:\ОТКР ЗАНЯТИЕ\998.gif |