**Муниципальное образование город Ноябрьск**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

**муниципального образования город Ноябрьск**

**(МБДОУ «Золотой ключик»)**

**Проект по здоровьесбережению**

**«Если хочешь быть здоровым!»**

**(старший дошкольный возраст)**

**Подготовила инструктор по физической культуре:**

Кузнецова К.Н.

**2021 г.**

**Цель проекта:** повысить мотивационно-волевой уровень  приобщения к спорту и правильному питанию как главных факторов

здорового образа жизни с вовлечением всех участников образовательного процесса для сохранения здоровья воспитанников.

**Гипотеза:**участники проекта будут бережнее относиться к своему здоровью, правильно применять полученные знания в жизни.

**Задачи проекта:**

* *Оздоровительная* – повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.
* *Образовательная* – формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания,

развивать интерес к спорту.

* *Воспитательная* – развивать волевые личностные качества (выносливость, дисциплинированность, чувство коллективизма).

**Актуальность проекта:** Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья

детей. Здоровье рассматривается как физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма,

которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.   
 Для достижения гармонии с самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.   
 Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения

своего здоровья и укрепления его посредством приобщения к здоровому образу жизни, занятиям спортом , здоровому питанию.

**Вид проекта:**

**По виду**: групповой, семейный.

**По типу**: информационный, практико-ориентированный.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (с 14.11.21 по 03.12.21).

**Участники проекта:** педагоги, инструктор по физической культуре, дети, родители.

**Предполагаемые результаты:**

* Повышение уровня информированности воспитанников о «слагаемых» здорового образа жизни, в частности, приобщения к спорту и формирования культуры правильного питания.
* Увеличение числа воспитанников занятых в кружках и секциях.
* Участие в спортивных соревнованиях в МБДОУ, среди дошкольных образовательных учреждений.

**Этапы проектной деятельности:**

**План реализации проекта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид детской деятельности** | **Дата** | **Ответственные** | |
| ***Подготовительный этап с 14.11.21 по 03.12.21*** | | | | |
| 1. | Определение цели и задач проекта, ожидаемых результатов | 14.11.21 | Воспитатели, инструктор по физической культуре | |
| 2. | Подбор методического, наглядно- демонстрационного , игрового материалов по теме проекта | 15.11.21 | Воспитатели,  инструктор по физической культуре | |
| 3. | Подбор книг энциклопедического содержания:  «Я вырасту здоровым», «Букварь здоровья», «Тело человека», «Моя первая книга о человеке» | 15.11.21 | Воспитатели,  инструктор по физической культуре | |
| 4. | Определение основных форм работы с детьми | 16.11.21 | Воспитатели, инструктор по физической культуре | |
| 5. | Составление перспективного плана работы с детьми и родителями | 16.11.21 | Воспитатели, инструктор по физической культуре | |
| ***Основной этап с 17.11.21 по 03.12.21*** | | | | |
| 1. | **Познавательное развитие**  Непрерывная образовательная деятельность по ЗОЖ с элементами экспериментирования:   * «Как мы дышим и зачем» * «В стране Легких, или Путешествие воздушных человечков» * «Органы дыхания»   (Приложение №1 ) | 23.11.21  30.11.21  02.12.21 | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 2. | Презентации для детей:   * «Со спортом дружить – здоровым быть!» * «Загадки о спорте» (Приложение№2) | 18.11.21  18.11.21 | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 3. | Выставка книг «Я вырасту здоровым», «Букварь здоровья», «Тело человека», «Моя первая книга о человеке» | 21.11.21 | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 4. | Познавательные беседы с использованием иллюстраций:   * «С физкультурой мы дружны» * Виды спорта * «Спортивные сооружения нашего города» * «Моя семья и спорт» * «Что может быть полезным для человека» * *«*О здоровом питании» * «Витамины и здоровый организм» * «О спорте» | 18.11.21  22.11.21  23.11.21  24.11.21  25.11.21  29.11.21  29.11.21  02.12.21 | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 5. | Оформление альбома «Витамины в картинках» | 01.12.21 | | Воспитатели,  инструктор по физической культуре |
| 6. | **Речевое развитие**  Использование :   * загадок * стихотворений * физкультминуток * пальчиковых игр * пословиц «Здоровья пожелаешь – счастье повстречаешь», «Здоровому все здорово», «Здоровье не купить», «Береги платье снову, а здоровье смолоду» | ежедневно  ежедневно  ежедневно  ежедневно  ежедневно | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 7. | **Игровая деятельность**  Развивающие игры:   * «Цветик – семицветик» * «Узнай, что я делаю» * «Советы доктора Айболита» * «Аскорбинка и её друзья» №1 * «Мы - спортсмены» * «Аскорбинка и её друзья» №2 * домино «Спортивное» * пазлы «Спорт» * «Угадай вид спорта») | 18.11.21,29.11.21  24.11.21, 30.11.21  25.11.21  29.11.21  30.11.21  01.12.21  02.12.21  03.12.21  02.12.21 | | Воспитатели,  инструктор по физической культуре |
| 8. | Сюжетно-ролевые игры:   * «Магазин спорттоваров»- * «Спортивная школа» * «Овощной магазин» * «Тренажерный зал» | 21.11.21  21.12.21  29.11.21  02.12.21 | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 9. | Настольные игры:   * «Шахматы» * «Шашки» | 21.11.21  29.11.21  03.12.21 | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 10. | **Физическое развитие**   * Различные виды массажа * Дыхательная гимнастика * Упражнения на напряжение и расслабление «Минутки радости», «Минутки тишины»… * Подвижные игры * Элементы спортивных игр * Физкультурно-оздоровительная работа в спортивном уголке | ежедневно  пятница «День здоровья» | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 11. | **Музыкальное развитие**   * Разучивание песни «Если хочешь быть здоров- закаляйся…», танцев, прослушивание аудиозаписей * Использование ритмических движений в сопровождении музыки | 18.11.21  25.11.21  02.12.21  01.12.21 | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 12. | **Художественно-эстетическое развитие**  Использование раскрасок на тему «Спорт и здоровье» | 23.11.21  30.11.21  01.12.21 | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 13. | Рисование на тему «Мы со спортом дружны» | 22.11.21 | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 14. | **Работа с родителями**  Информационно- тематический стенд  «Слагаемые здоровья»:   * «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» * «Золотые правила питания» * «Движение - основа здоровья» * «Режим ребенка» * «На зарядку становись-формируем привычку» * «Профилактика простудных заболеваний» * «Психологическое здоровье» * «Не забудьте о закаливании» * «Пессимизм и здоровье» | 23.11-03.12 | | Инструктор по физической культуре |
| 15. | Познавательный журнал для родителей «Мы растем здоровыми, умными, весёлыми» (Приложение №3) | 24.11.21 | | Воспитатели |
| 16. | **Работа с педагогами**   * Физкультурно-оздоровительные мероприятия в группе оздоровительной направленности * Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы в спортивном уголке   **Картотека народных подвижных игр:**   * «Русские народные игры» * «Игры народов Севера» * «Игры, которые лечат» | опыт работы на педагогическом часе | | Инструктор по физической культуре |
| ***Заключительный этап 07.12.16 по 09.12.2016*** | | | | |
| 1. | Фотовыставка « Я дружу со спортом» | 26.11.21 | | Воспитатели, родители |
| 2. | Выставка рисунков детей «Мы со спортом дружны» | 01.12.21 | | Инструктор по физической культуре, родители |
| 2. | Эстафета «Дружные, сильные, ловкие!» | 30.11.21 | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 3. | Экологическое кафе «Клюковка» | 02.12.21 | | Воспитатели, эколог, технолог по питанию, инструктор по физической культуре |
| 4. | Подведение итогов реализации проекта | 03.12.21 | | Инструктор по физической культуре |

Приложение №1

**Тема «В стране Легких, или Путешествие воздушных человечков»**

**Программное содержание:**

- Дать детям представление о том, что дыхание – одна из важнейших функций организма;

- Показать значение дыхания для жизни человека;

- Познакомить с дыхательными путями (подробнее - с легкими), с механизмом дыхания (вдоха – выдоха);

- Учить понимать свой организм;

- Развивать внимание, память;

- Поддерживать чувство исследователя.

**Оборудование:**

Игровые атрибуты (ободки с эмблемой облачка), воздушные шарики, схематичное изображение системы дыхания, волшебная палочка, зеркала, перышки, гармошка.

**Ход непрерывной образовательной деятельности:**

- Посмотрите, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!» Здоровья желаю.

- Ребята, добрый волшебник Любознайкин принес нам замечательные воздушные шарики. Им скучно и они просят, чтобы вы поиграли с ними. Но шарики эти не простые, они приоткроют нам удивительную тайну (воспитатель раздает шарики, в это время звучит музыка).

А сейчас ответьте мне, пожалуйста, на такие вопросы:

- Что находится внутри шариков? (Воздух)

- Шарики легкие или тяжелые? Почему? (Легкие. Воздух легкий)

- А как воздух попал в шарики? (Их надули)

- А откуда внутри нас воздух? (Мы вдохнули его, мы дышим)

- Куда попадает воздух, когда вы его вдыхаете? У воздуха есть «свое» место внутри вашего тела? Где оно? (Дети высказывают свои предположения)

- Предлагаю вам совершить путешествие внутрь организма и раскрыть тайну. (обыгрывается превращение детей в «воздушных человечков» с помощью волшебной палочки Познайки, каждому одевается на голову атрибут с изображением облака). Музыка.

- Быстрее в путь! Чувствуете как нас засасывает…А где это мы? Здесь загадка, давайте отгадаем:

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норках воздух бродит,

То заходит, то выходит.

- Правильно это нос, вот мы и в носу. Хорошенько оглядимся. На каждой пылинке сидят микробы и радуются своим черным делам, которые они могут натворить. Но их задерживает «лес» из волосков, которые растут в ноздрях. Когда микробов будет слишком много, нос выбросит их наружу, и тогда готовь носовой платок. (Чихаем) Мы с вами знаем, что дышать нужно носом, так как холодный воздух в носу согревается и становится теплым, а так же очищается от микробов. Затем воздух поступает в удивительный воздушный тоннель, который называется – трахея, а затем в легкие. Вся система дыхания похожа на дерево. Трахея – это ствол, от его конца отходят две толстые ветки, которые делятся на тысячи мелких веточек. На конце каждой веточки, как грозди винограда, крепятся воздушные пузырьки.

**А сейчас давайте поиграем:**

Я буду называть органы человека, а вы стойте. Как только назову органы дыхания, вы приседаете. Сердце, нос, ухо, глаз, трахея, кости, легкие, волосы, кожа, воздушные пузырьки.

Молодцы! Посмотрите, что для нас приготовил добрый волшебник Любознайкин. Мы с вами выпьем чистой воды и продолжим наше путешествие! (питьевой режим)

- Благодаря легким мы дышим. Они работают днем и ночью, изо дня в день, месяц за месяцем, год за годом – всю нашу жизнь. Легкие размещаются в грудной клетке вместе со своим неутомимым соседом – сердцем. В этой клетке имеются не только «стены» - ребра, но и «пол», только не деревянный, а из мышцы. У этой сильной мышцы есть «подружки», они живут между ребрами. Они большие трудяги и минутки не отдыхают. Именно мышцы, опускаясь и поднимаясь, заставляют легкие дышать.

- Когда мышцы опускаются, ребра расходятся и легкие расправляются, становятся воздушными, потому что как насос втягивают в себя воздух.

- Посмотрите, показываю гармошку. Так происходит вдох. Когда мышцы поднимаются, легкие сжимаются и выталкивают воздух наружу. Происходит выдох.

**Практическое упражнение «Вдох – выдох»**

Предлагаю детям положить руки на ребра и сделать медленный глубокий вдох, а затем такой же медленный выдох. Поинтересоваться, что они почувствовали на вдохе и выдохе. А сейчас нам нужно отдохнуть:

|  |  |
| --- | --- |
| **текст** | **Движения детей** |
| Чтобы сильным стать и ловким, | Сгибание и разгибание рук: к плечам – в стороны. |
| Приступаем к тренировке: | Ходьба на месте. |
| Носом вдох, а выдох ртом. |  |
| Дышим глубже, а потом | Руки вверх – вдох, вниз – выдох. |
| Шаг на месте, не спеша. | Ходьба на месте. |
| Как погода хороша! | Прыжки на месте. |
| Не боимся мы пороши. | Ходьба на месте. |
| Ловим снег – хлопок в ладоши. | Хлопки в ладоши. |
| Руки в стороны, по швам. | Руки в стороны. |
| Хватит снега нам и вам. | Хлопки в ладоши. |

Ну что ж, продолжим наше путешествие!

- Легкие – добрые, заботливые и всегда рады гостям – воздушным человечкам, хотя и не позволяют им долго задерживаться в этой удивительной стране, а еще легкие очень сильные.

**Давайте мы проверим силу нашего дыхания:**

- Постройтесь на одной линии, подставьте ладошки. Я каждому положу легкое перышко, Поднесите ладошку ко рту и изо всей силы подуйте на перышко. Чье перышко улетит дальше всех? Если перышко летит далеко, значит, дыхание сильное.

- Легкие – наш помощник и друг, а о друзьях нужно заботиться, не делать им больно, не доставлять хлопот и неприятностей. Для этого нам необходимо составить правила здоровых легких (картинки).

**Правила здоровых легких:**

* Не бери в рот инородных предметов, они могут попасть в горло, что приведет к остановке дыхания.
* Не смейся и не разговаривай во время еды, ты можешь подавиться.
* Дыши носом.
* Избегай травм грудной клетки, так как можно повредить и легкие.

А вы знаете, что в выдыхаемом воздухе помимо газов есть и вода. Чтобы доказать это, я предлагаю вам подышать на зеркало (оно запотевает), после чего провести по нему пальчиком (он стал влажным).

- Кто из вас знает, откуда берется пар в холодный день, который выходит изо рта, вы же не чайник и не кастрюля с кипятком? (ответы детей)

- Вот наше путешествие подошло к концу. В результате, мы разгадали тайну дыхания человека – страны, куда торопиться воздух. И в память об этом я хочу подарить вам эти воздушные шарики. А что вам запомнилось из нашего путешествия больше всего? (высказывания детей)

**Тема «Органы дыхания»**

**Цель:**Систематизировать знания детей о строении и назначении органов дыхания.

**Задачи:**

1) дать детям первичные представления об органах дыхания и отметить их важное значение для человека;

2) расширять кругозор детей, их словарный запас (ноздри, дыхательная трубка, грудная клетка, рёбра, лёгкие)

3) закреплять гигиенические навыки, умение бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними

4) воспитывать любознательность, логическое мышление, сообразительность, умение внимательно слушать.

**Материалы и оборудование:**картины-схемы: лёгких; органов дыхания; карточки с проблемными ситуациями, воздушные шарики, бумажные салфетки,(на каждого ребёнка) зеркало.

**Методы обучения:**демонстрационное и фронтальное экспериментирование, логические рассуждения, игра, рассказ, самонаблюдение.

**Ход непрерывной образовательной деятельности:**

Приветствие детей и педагога .

- Ребята, мы сегодня с вами поговорим об органах дыхания и о том, как правильно дышать.

- Как и на любом занятии не забываем следить за своей речью и четко произносить звуки в словах. А ещё у нас есть правило которое мы хорошо знаем, давайте его вместе повторим. (Дети хором проговаривают приветствие и правило поведения на занятии.)

"На занятии будь внимателен, другим не мешай,

Когда тебя спросят, тогда отвечай".

- Ребята, как вы считаете, для чего в нашей группе так много цветов? (В группе много чистого воздуха, который дают растения. Воздух чистый, полезный, свежий, и нам приятно дышать ).

- Правильно, цветы поглощают углекислый газ , который мы выдыхаем,а вырабатывают кислород, который нам так нужен для дыхания.

- А давайте поиграем в игру "Части тела". Я буду называть части тела человека и его органы, а вы будете показывать их на себе (Темп называния зависит от детей, так чтобы каждый ребёнок успел понять, найти часть тела у себя и показать её)

Правая рука. Рот. Живот. Левое ухо, правая нога, нос, волосы, шея, брови, глаза.

- Молодцы, ошибок нет.

- А теперь я вас приглашаю на беседу. Мы рассмотрим все органы дыхания по порядку.

- Ребята, а может ли человек долго находиться без воздуха? (Нет).

Правильно ребята:

Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы  
Дышим я, и он, и ты.

- Давайте проверим, так ли это.

Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

- Что вы чувствуете?

- Почему не смогли долго быть без воздуха? ( Опрос детей).

- Так ответить мы сможем, может ли человек долго находиться без воздуха?

Правильно! Каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит, пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

Отгадайте загадку:

Вот гора, а у горы   
Две глубокие норы,   
В этих норах воздух бродит,  
То заходит, то выходит.

- Давайте проследим, куда движется воздух при дыхании. Для этого рты закрыли. Сделайте глубокий-глубокий вдох через нос и почувствуйте, куда движется воздух? Выдох. Ещё вдох.

- Куда сначала попадает воздух?

- Скажите, а может ли воздух попасть в рот? Для этого сделайте вдох через нос, а выдохнете через рот.

- Может? (Ответы детей).

- И зачем только они нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними. То с горки упадешь, да нос расшибешь. То он чихает. Даже платок для него специальный придумали - носовой. Дышать мы и ртом можем. Так? Так, да не так. Оказывается, нос нужен не только для красоты. Нос наш не менее важен, чем другие органы. И дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему?

- Я вас приглашаю присесть и рассмотреть свой нос. Возьмите зеркало и рассмотрите свой нос. Опишите, как он выглядит. (Ответы детей).

- Загляните внутрь. Поворачивайте головку так, чтобы внутри было светлее.

- Что вы там видите?

- В носу есть два канала, как они называются? (Ноздри).

- Какого цвета стенка носа внутри?(Розовые).

- Почему? (Потому, что там много кровеносных сосудов).

- Что вы ещё заметили?(Волоски).

- Как думаете, зачем они нужны?( Волоски задерживают пыль и другие мелкие частицы).

- Стенка носа внутри сухая или влажная?

Возьмите салфетку на палец и промокните нос внутри. Что видите? (Ответы детей).

- Эта влага называется слизь. Она нам очень нужна. В слизи есть вещества, которые убивают микробы. Поэтому воздух, который попадает в лёгкие, уже не содержит микробов. Туда идёт только чистый воздух.

- А еще нос первым сообщит мозгу о загрязнённом для дыхания воздухе (газ, химические запахи). А как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос!

-Юля знает стихотворение про нос.

"Мой замечательный нос".

Я ничего не знаю.  
и вдруг мой нос говорит,  
Что где-то и у кого-то  
Что-то сейчас подгорит.  
Я ничего не знаю.  
Это нос доложил:  
Кто-то купил апельсины  
И во-о-н туда положил!  
Я ничего не знаю.  
Я в духоте сижу.

Нос говорит: "Погуляем! Я очень тебя прошу".

Ходишь с ним и гуляешь.

Он говорит со мной.

Он говорит: "А знаешь, пахнет уже листвой!" Э. Мошковская

**Физминутка "Солнышко"**

Солнце утром рано встало, (Поднять руки вверх, потянуться.)  
Всех детишек приласкало   
Гладит грудку, (Массировать "дорожку" на груди).  
Гладит шейку, (Поглаживать шею большими пальцами сверху вниз).  
Гладит носик, (Кулачками растирать крылья носа)  
Гладит лобик, (Проводить пальцами по лбу от середины к вискам).  
Гладит ушки, (Растирать ладонями уши).  
Гладит ручки, (Растирать ладони).  
Вот. (Поднять руки вверх).

- А теперь поднесите ладонь ко рту. Тихо, медленно подышите через открытый рот на ладонь.

- Какой воздух вы чувствуете? (Ответы детей).

- Мы все живые люди и тепло находится внутри нас. Тот, кто дышит через рот, выпускает из себя много тепла. Поэтому, чтобы сохранять свое тепло, быть здоровым, не простывать - лучше дышать как?

- Ребята, а что может навредить нашему носу? Чего делать нельзя?

- Итак, воздух попал в нос и рот, а дальше он движется по дыхательной трубке (Педагог показывает на схеме и на себе дыхательную трубку). ( ПРИЛОЖЕНИЕ 1.)

- Куда воздух бежит из дыхательной трубки?

Вначале давайте, обследуем, как устроена грудная клетка.

- Какая на ощупь грудная клетка? (Дети обследуют на себе, и убеждаются, что грудная клетка ребристая).

- Обхватите ладонями обеих рук свои бока повыше пояса и глубоко вдохните воздух. Почувствовали, как расширяются ребра под ладонями, как надуваются легкие.

А сейчас выдохните резко и ощутите, как сужается грудная клетка, выталкивая воздух из легких.

- Итак, мы сказали, что воздух из дыхательной трубки бежит в грудь. Покажите, куда воздух идёт из дыхательной трубки.

- Нос, рот, дыхательную трубку, рёбра мы может увидеть или почувствовать. А лёгкие не можем, они находятся внутри. Давайте рассмотрим их на рисунке. Их два. Вот какие большие. В них воздух то заходит, то выходит. Работают легкие, как мешки-гармошки, в которых и содержится вдыхаемый воздух. Эти мешочки называются лёгкие. Повторите хором название.

- Когда воздух заходит?

- Когда выходит?

- Давайте проведём небольшую игру, и на примере увидим, как работают наши лёгкие.

**"Игра шарики"**

Детям раздаются шарики и они должны надуть при помощи только одного выдоха шарик.

- Вот какие красивые шарики у вас получились, чем сильнее ваши лёгкие, тем больше получились шарики. Молодцы!

- Ребята, как вы думаете ,а что вредно для наших лёгких?(Ответы детей).

- Правильно, очень вредно для легких курение, загазованный воздух. Сравните изображение легких здорового человека и человека, который курит. Чем они отличаются?

- Но вредно не только курить, но и находиться в одном помещении с курящими людьми и дышать этим воздухом. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Здоровый человек начинает кашлять, если чувствует в воздухе запах дыма, пыли или газа.

Кашель очищает верхние дыхательные пути, даже если мы поперхнемся крошкой.

Ведь вы уже знаете, что опасно разговаривать во время еды или есть на ходу!

Игра "Что хорошо для дыхательной системы, а что вредно?"

- А теперь мы поговорим о том, как надо заботиться об органах дыхания.

Перед вами лежат картинки, на них изображены ситуации, когда человек бережёт свое горло, нос, рот и легкие, а когда наоборот, наносит большой вред своему здоровью. Разложите карточки на два поля (черное и белое: вред-польза) и объясните свой выбор.

Одеваться по сезону. Закаляться. Дышать носом. Дышать свежим воздухом.

Вредно: кричать на улице. Ходить легко одетым в холодную погоду. Переохлаждаться.

Пить на улице холодную воду. Дышать грязным, задымленным воздухом.

**Итог.**

Вот и подошло к концу наше занятие. Ребята вам понравилось занятие?

- Назовите органы дыхания заполняя картину. (Дети называют и показывают на себе и картине (правильно прикладывая органы дыхания): нос, рот, дыхательная трубка, легкие).

- Какие правила для сохранения здоровья мы вывели на занятии?

- Что пожелали бы вы своим друзьям и нашим гостям?

**Пожелания детей:**

- Одевайтесь по погоде.

- Всегда будьте добрыми и весёлыми.

- Берегите природу, зверей и птиц.

- Дышите чистым воздухом.

- Любите своих близких, заботьтесь о них.

- Будьте всегда здоровыми.

- Занимайтесь спортом, делайте зарядку каждый день.

- Гуляйте на свежем воздухе, закаляйтесь.

- Чаще говорите вежливые слова.

- Ешьте полезные продукты, овощи и фрукты.

* А я желаю всем: чаще улыбаться, по пустякам не огорчаться.
* Всегда иметь здоровый вид,
* Вовек не знать, где что болит.

**Список литературы:**

1. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. - М.: ТЦ Сфера, 2018.
2. Формирование здорового образа жизни у дошкольников:/авт.- сост.Т.Г.Карепова.- Волгоград: Учитель,2019.- 170с.