

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №25 «Рябинка»*



## *Мульт-экспедиция «В здоровом теле – здоровый дух!»*

*Подготовительная к школе группа №7 «Колобок» 6-7 лет  
(20 детей)*

*Подготовили:  
Неудакина Анастасия Сергеевна  
воспитатель первой категории  
Пушкалова Анастасия Викторовна воспитатель высшей категории*

*2023 г.*



*Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью. «Здоровье сбережешь – от беды уйдешь», - гласит народная мудрость. И все мы знаем: чтобы сберечь свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни.*





## **Цель:**

*Развитие здоровьесберегающего мышления, обучение дошкольников простым приемам здоровьясбережения.*

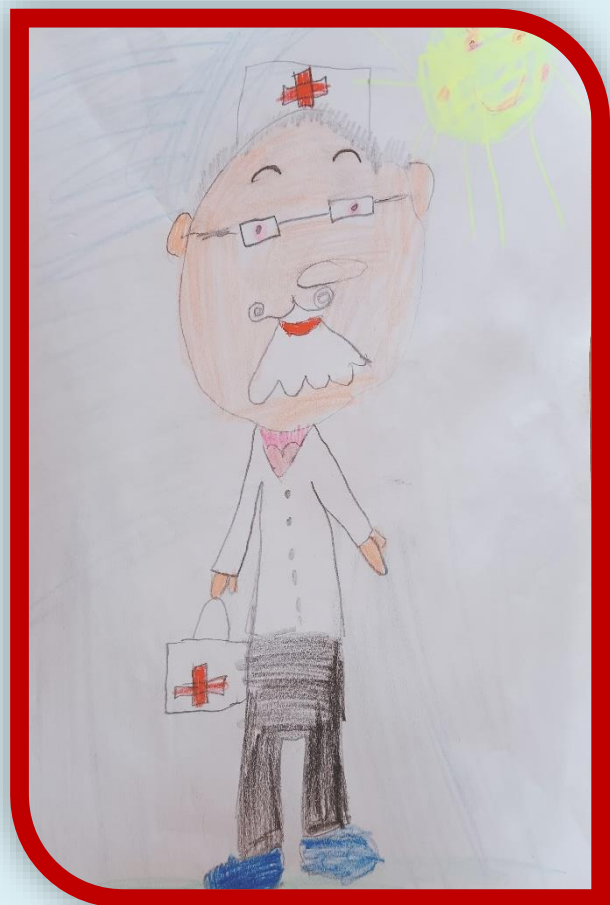
## **Задачи:**

- *Формирование навыков здорового образа жизни;*
- *Развитие интереса к спорту и физической культуре;*
- *Воспитание правильного отношения к здоровью, как общечеловеческой ценности*

# Доктор Айболит

Добрый доктор Айболит!  
Он под деревом сидит.  
Приходи к нему лечиться  
И корова, и волчица,  
И жучок, и червячок,  
И медведица!  
Всех излечит, исцелит  
Добрый доктор Айболит!





*Ну, а кто сильнее тут  
Всех болезней и простуд?  
Словно доктор Айболит  
Нас от гриппа защитит?  
Не боюсь – бегу, скачу  
В гости к доброму врачу!*



# Про бегемота, который боялся прививок

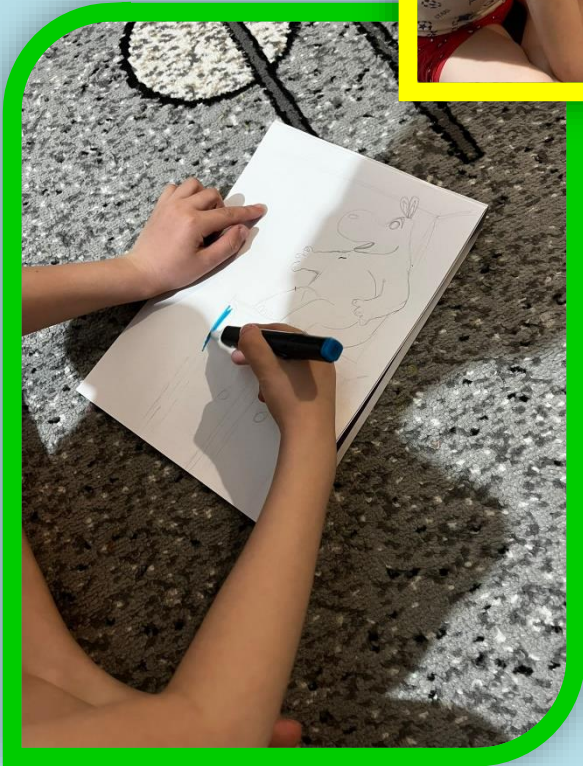
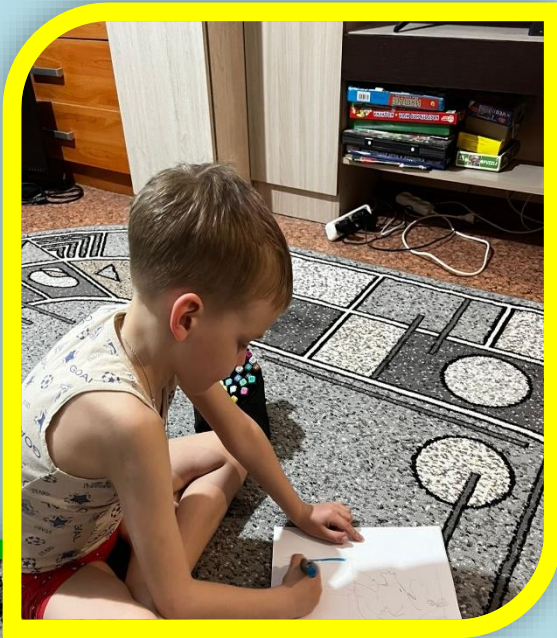
На прививку я иду.  
Гордо к доктору приду.  
Шприц давай те и укол.  
Все готово? Я пошел.



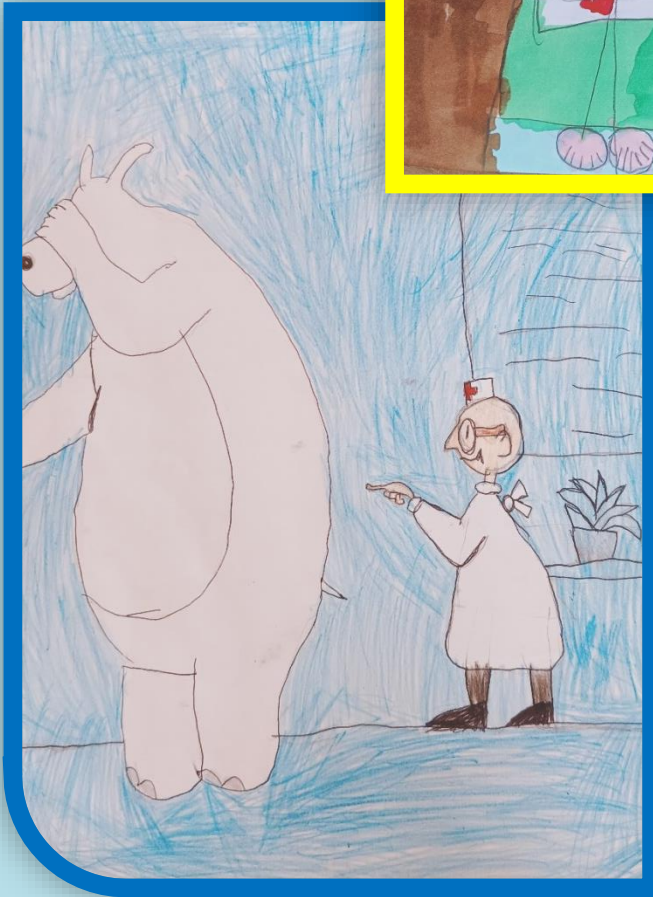
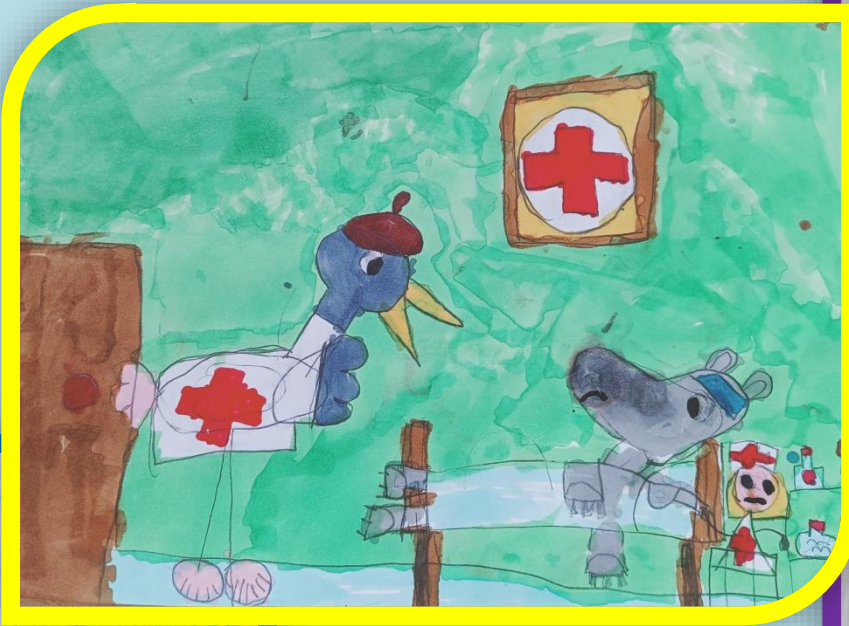


*Совсем не боятся прививки  
Ни взрослые, ни малыши.  
От гриппа, от кори, от свинки  
Себя защитит успеши.  
Укольчик ты сделаешь быстро —  
К тебе не придут никогда  
Краснуха и оспа. Прививка  
На страже здоровья всегда.*









*«Ну, ни капельки не больно!  
Как комарик укусил!»  
Это доктор про прививку  
Мне с улыбкой говорил.*

# Птичка Тари



У меня зубная щётка  
Она чистит зубы чётко  
Раз за разом веселей  
Мои зубы всё белей!





*Зайчики и белочки,  
Мальчики и девочки  
Утром две минутки  
Чистят себе зубки.  
Маленькие котики  
Открывают ротики,  
Зубки выстроились в  
ряд —  
Щётку с пастой ждут  
опять!*



# Смешарики. Албука здоровья

Я по улице гуляю,  
Свежим воздухом дышу,  
Что увидел я, что знаю,  
Хоть сейчас вам  
расскажу!





*Ешьте овощи и  
фрукты-  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех  
болезней.  
Нет вкусней их и  
полезней.  
Подружитесь с  
овощами,  
И с салатами и щами.  
Витаминов в них не  
счесть.  
Значит, нужно это  
есть!*



# Выводы:

*Проведя с детьми мульт-экспедицию по советским и современным мультфильмам о здоровом образе жизни, мы запомнили!*

- ЗОЖ- это такой образ жизни, который позволяет человеку сохранить и укрепить свое здоровье*
- Для того, чтобы быть здоровыми необходимо соблюдать правила личной гигиены, заниматься спортом и закаляться, отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать режим дня, быть всегда в хорошем настроении.*
- Посмотрев мультфильмы, мы поняли, что многие дети знают, что такое ЗОЖ, но не все его ведут.*



## *Желаем всем:*

*Никогда ничем не болеть;  
Правильно всегда питаться,  
Спортом только заниматься;  
И чтоб здоровье сохранить  
Вести всегда здоровый образ жизни!*