**Актуальность**

Меня зовут Сема, мне 3,5 года, я хожу в детский сад, мне здесь очень нравится. В детском саду много игрушек, в которые я люблю играть. Но я часто пропускаю, потому что я часто болею. Однажды я подошёл к своим воспитателям и спросил: «Почему я часто болею?»

**Гипотеза:**

**Я подумал, если буду всегда кушать салаты из овощей и фруктов, также заниматься физкультурой, мыть всегда руки, то я никогда не буду болеть и не пропускать детский сад.**

**Цель: Я хочу быть здоровым.**

**Задачи:**

-Узнать больше о пользе салатов из овощей, о пользе утренней гимнастики о ходьбе босиком.

-Научится мыть руки.

-Поиграть друзьями в подвижные игры.

**1 этап:** Беседа родителями часто болеющих детей о том, как быть здоровым и реже болеть.

Наблюдение за детьми, которые очень редко болеют.

**2 этап**:

Утренняя гимнастика, гимнастика после сна

(ситуативные разговоры о пользе утренней гимнастики)

Нам рассказали много о утренней гимнастике,для чего она нужна и почему мы всегда должны делать её по утрам.

,



Беседа о необходимости правильно мыть руки перед едой.



Беседы «Безопасность в группе», «Где живут витамины?»

Игровые ситуации «Расскажи Лунтику, что такое хорошо и что такое плохо», «Айболит в гостях у детей».

Д/и «Правила чистюли», «Уложим куклу спать», «Назови части тела», «У нас порядок», «Угадай на вкус», «Полезно-вредно».

Мы вместе с воспитателями провели экскурсию по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду?» (в кабинет к медсестре)

Сюжетно-ролевая игра «Больница», где я был доктором.

 Фаина Николаевна прочитала сказку. К. Чуковского «Мойдодыр» и я теперь всегда буду мыть руки.



А ещё Марина Витальевна рассказала, что очень полезно заниматься спортом, и тогда я попробовал покидать мячик в сетку. У меня получилось, я видел, как мой папа тоже кидал мяч. Но только у него был другой мяч. 

**Спортивное развлечение «Овощи и фрукты»,**

 

 

 

Индивидуальная беседа «Здоровье ребёнка в Ваших руках»

- познакомить маму Семёна с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья ребёнка в домашних условиях и условиях детского сада.

Памятка в родительском уголке «Если хочешь быть здоровым»

Фотоконкурс« В здоровом теле – здоровый дух»

**3 этап**:

**Физкультурно - оздоровительный досуг «В гости к гному».**

!



Я стою первый слева, а это все мои друзья.

- 

**Мы учим гнома делать зарядку.**

****

**Нам доктор Айболит рассказал, чем полезны овощи и фрукты.**

**А добрая бабушка угостила нас яблоками и и сказала, что в них много витаминок.**

Теперь все ребята моей группы любят заниматься физкультурой и с удовольствием кушают салаты из овощей и фруктов, но мне особенно нравится салат из красной свеклы с черносливом.

**Вывод:** Я узнал много интересного в детском саду. Я понял, что если я буду всегда кушать салаты из овощей и фруктов, всегда мыть руки и заниматься физкультурой, то я никогда больше не буду болеть.

И теперь мы вместе с папой каждый день занимаемся физкультурой, а мама делает нам вкусные салаты. 