МКДОУ «Детский сад № 489 комбинированного вида».

Воспитатели:

Филипповская М. И.

Кривенко Н. Н.

Новосибирск.

Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни.

Задачи: учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни, закрепить знания о витаминах и гигиене, расширять знания о полезной и вредной пище, развивать интерес к значению спорта для здоровья человека.

**Воспитатель:** *«Здравствуйте!»*

Ребята, сейчас вы, как воспитанные люди, поздоровались друг с другом. А что вы сделали, когда сказали *«здравствуйте»*? *(пожелали кому-то быть здоровым)*.

**Дети:**

**1.** Я скажу вам сегодня - здравствуйте!

Это значит – желаю всем

И добра, и любви, и здравия,

Чтобы было общаться с кем.

**2.** В жизни радость родным дарите,

В мире счастья желайте всем,

Чаще «здравствуйте» говорите, И не будет у вас проблем.

**3.** Что такое «здравствуй»? Лучшее из слов.

Потому что «здравствуй» - значит «будь здоров».

**Воспитатель:** Что значит быть здоровым?

*(когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые).*

-Какое настроение у здоровых людей? *(веселое, радостное)*.

- Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по- настоящему здоровыми.

**Дети:**

**1.** Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать.

**2.** Крошка сын к отцу пришел,

И спросила кроха:

« Что такое хорошо И что такое плохо?»

**3.** Если делаешь зарядку,

Ешь ты овощной салат

 И не любишь шоколадку,

То найдешь здоровья клад.

**4.** Если мыть не хочешь уши

 И в бассейн ты не идешь,

С грязными руками дружишь, Так здоровья не найдешь!

**5.** Нужно, нужно заниматься

 По утрам и вечерам.

Умываться, закаляться,

Спортом смело заниматься, Быть здоровым постараться. Это очень нужно нам.

**Воспитатель:** Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья. Хотите узнать, что там необычного? Посмотрите на карту (на экране слайд с картой *«Страна Здоровья»*). Как и во всех странах, в Стране Здоровья есть города. Мы с вами погостим во всех. Посмотрите, какая дорога соединяет города страны здоровья? *(железная дорога)*. Значит, давайте встанем паровозиком и отправимся в путь, но чтобы поезд тронулся нужно сказать волшебные слова: *«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»*.

Под музыку дети паровозиком двигаются по залу.

* Город *«Зарядкино»*.

**Воспитатель:** Ребята, первый наш город, который мы посетим – это *«Зарядкино»*. Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно

делать зарядку? *(чтобы быть сильными, выносливыми, гибкими, быстрыми)*. Жители города *«Зарядкино»* любят, чтобы зарядка была веселая, задорная.

-Давайте, покажем им нашу зарядку.

Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое».

**Воспитатель:** Жители *«Зарядкино»* благодарны вам за новые упражнения и на прощание дарят вам такое пожелание:

Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели, Чтобы было здоровье в отличном порядке, Всем нужно с утра заниматься *(зарядкой)*.

* Но нам пора отправляться дальше.

Вспоминаем наш девиз: *«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»*.

* Город *«Чистюлькино»*.

**Воспитатель:** Следующая наша остановка в городе Чистюлькино. Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители Чистюлькина? *(чистоту, порядок, мыться, чистить зубы)* А зачем нужно соблюдать чистоту? *(чтобы не было грязи)* А чем опасна грязь? *(в ней живут микробы).*

**Ребёнок:** Микроб – это очень опасный злодей,

Не жалко ему ни зверей, ни людей.

Всех страшных болезней причина – микроб!

 А разглядишь его лишь в микроскоп.

**Воспитатель:** Как можно победить грязь, а значит и микробов? *(нужно мыть руки с мылом)*

От простой воды и мыла У микробов тает сила!

Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. И микробы их украли и спрятали в этом сундучке. Давайте их угадаем?

Резинка Акулинка Пошла гулять по спинке, И пока она гуляла,

Спинка розовою стала. *(Губка).*

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я. *(Мыло)*

Костяная спинка, Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка).*

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое.

Дело ясное вполне –

Вытирает руки мне. *(Полотенце).*

Зубастая пила

В лес густой пошла.

Весь лес обходила,

Ничего не спилила. *(Расческа).*

Дождик теплый и густой,

 Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков Целый день идти готов. *(Душ).*

* Ребята, а почему говорят, что эти предметы гигиеничные, очень-очень личные? *(у них должен быть один хозяин)*.
* Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие:

Наш совет совсем не сложный:

Будьте с грязью осторожней!

* Ну, а нам пора отправляться дальше. Вперед на поезде. Вспоминаем наш девиз.

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!

* Город *«Здоровячков»*.

**Воспитатель:** Ну, вот и страна «здоровячков».

Появляется доктор Айболит.

**Айболит:**Здравствуйте, ребята, рад вас видеть!
**Дети:** Здравствуй, доктор Айболит!

**Айболит:** Зачем пожаловали?

**Воспитатель:**Мы хотим, чтобы показал и рассказал нам о своем волшебном городе.

**Айболит:** Ну что ж, с удовольствием!
Нынче к доброй медицине
Путь спешу я показать!
Чтобы были вы красивы,
Чтобы были не плаксивы,
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело.
Чтобы громче пелись песни,
Жить чтоб было интересней.

Ребята, а вы знаете что такое здоровье? (ответы детей)

**Айболит:**Правильно, ребята! Здоровье – это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, овощи и фрукты. А главное – это подвижный образ жизни. Вы любите играть?

Проводится игра «Если весело живется»

**Айболит:**Как вы думаете, человек может прожить без еды?
**Дети:** Нет.
**Айболит:** Какое-то время может, но совсем немного. Чтобы человек хорошо
рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать. В продуктах содержатся питательные вещества – витамины. Витамины обозначаются буквами A, B, C, D (показывает буквы), но читаются они по латыни. Когда пойдете в школу, вы научитесь читать эти буквы.
Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.
Витамин В – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.
Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.
Витамин D – делает наши руки и ног крепкими. Его много в молоке, яйцах, растительном масле.

Эстафета «Перенеси витамины».

**Воспитатель:** Доктор Айболит, а наши ребята знают даже стихи о продуктах,
содержащих витамины.

**Дети:**

**1.** Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

**2.** Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

**3.** От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и кислый очень он.

**Воспитатель:** Ты попробуй-ка решить
Нехитрую задачку:
Что полезнее жевать
Грушу или жвачку?

Д/и «Полезное - вредное» *(полезное – хлопаем, вредное – топаем.)*
 **Айболит:**
Я никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины АВС.

А хотите узнать чем я питаюсь? Тогда отгадайте загадки.

Должен есть и стар и млад
Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок
Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко
Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб
На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето
На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа-
Будет жаренное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,
Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они – (продукты)

- Молодцы, ребята!

Доктор Айболит дарит витамины, прощается и уходит.

**Воспитатель:** Ну, а мы отправляемся дальше. Вспоминаем наш девиз: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!

* Город *«Отдыхай-ка»*.

**Воспитатель:** Как вы думаете, почему этот город так называется? *(жители любят отдыхать)* Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере? Долго смотреть мультики по телевизору? А как можно отдыхать? (можно ходить в театр, цирк, парк, гулять на детской

площадке, на стадионе). А мы с вами отдохнем на полянке. Сядьте в круг, возьмитесь за руки, закройте глаза и слушайте мой голос. Вокруг тихо,

спокойно. Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички щебечут. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Посидите немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы и отдохнули. Откройте глаза, потянитесь, улыбнитесь друг другу.

* Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в садике.

Присаживайтесь на стульчики. Давайте проверим, как вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть.

Если вы согласны с высказыванием, вы мне отвечаете «да», если нет, то «нет».

1. Лыжи, плаванье, поход,

Люблю велосипедный спорт. *(ДА)*

1. За здоровьем я слежу, На зарядку выхожу. *(ДА)*
2. Сплю, ребята, я полдня. Вы не трогайте меня! *(НЕТ)*
3. По утрам я закаляюсь,

Водой холодной обливаюсь. *(ДА)*

1. Ем морковку и салат,

Витамины кушать рад. *(ДА)*

1. Не грызите лист капустный, Он совсем, совсем невкусный, Лучше съешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад. *(НЕТ)*

1. Зубы вы почистили, И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать. *(НЕТ)*

Молодцы! Ребята, послушайте стихотворение, которое называется *«Здоровье»*.

 Купить можно много: Игрушку, компьютер, Смешного бульдога,

Стремительный скутер, Коралловый остров (Хоть это и сложно),

Но только здоровье Купить невозможно.

Оно нам по жизни Всегда пригодится. Заботливо надо

К нему относиться.

*(А. Гришин)*

Мы с вами говорили много о здоровье. Вы согласны с пословицей *«Здоровье*

*– главное богатство»*? А почему богатство? *(это самое ценное и дорогое, что у нас есть).*

Каждый должен твердо знать: Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься, Нужно правильно питаться, Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с водой!

Глубже дышать, кислород поглощать! Больше гулять, с друзьями играть!

И тогда все люди в мире Долго-долго будут жить! И запомните: здоровье

В магазине не купить!