**Если хочешь быть здоровым**

Цель: воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
Задачи.
*Образовательные.*
• Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
• Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.
• Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, ЗОЖ.
*Развивающие.*
• Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.
• Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.
*Воспитательные.*
• Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.
• Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Воспитатель. Ребята, я приглашаю вас в круг радости. Давайте поприветствуем друг друга! Повторяйте за мной:
Здравствуй, Мир! (дети поднимают руки вверх)
Здравствуй, Свет! (руки - в стороны)
Здравствуй, добрый Человек! (дети протягивают руки вперед)

Воспитатель. Да, ребята, человек при встрече с другими людьми говорит замечательное слово - «Здравствуйте!». Так он желает здоровья и мира своим родным, знакомым людям. Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья.

**Воспитатель:** Я сегодня получила, электронное письмо от Доктора Айболита, давайте его прочитаем.

**Воспитатель: -** Доктор Айболит пишет: « У меня в саду часто болеют дети, может, вы знаете и подскажите, что нужно делать, чтоб быть здоровым»

**Воспитатель:**- Ребята, подскажем Айболиту?

**Воспитатель:**  Сейчас мы пройдем, сядем на стульчики, у каждого лежат карточки, вы возьмите в руки и садитесь. Вы внимательно посмотрите на свои карточки и скажите, что они могут обозначить? Сейчас каждый из вас будет рассказывать то, что видит на карточки.

1. Режим дня. Чтоб быть здоровым нужно соблюдать режим дня.

2. Чтобы не болеть, надо одеваться по погоде.

3. Каждый день гулять на свежем воздухе

4.Чтобы быть здоровым надо мыть руки с мылом.

5. Чтобы быть здоровым нужно закаляться.

6. Чтобы быть здоровым нужно чистить зубы 2 раза в день.

7. Чтобы быть здоровым нужно улыбаться, должно быть, хорошее настроение.

8. Чтобы быть здоровым нужно правильно питаться.

9. Чтобы быть здоровым нужно заниматься физкультурой.

**Воспитатель:**  Молодцы, я открою вам секрет, чтоб быть здоровым нужно еще принимать витамины. А вы знаете, где живут витамины? **Воспитатель:** Сейчас мы с вами вспомним, где живут витамины. У каждого свой домик. Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть, то нужно кушать капусту, морковь, помидор. Это всё витимин А. Каждый витамин имеет своё имя и свой домик. Это витамин А.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит, то нужно есть мясо, яблоко, хлеб. Это витамин В. И живёт своем домике.

Если вы хотите чтобы наши кости и зубы были здоровыми, то нужно кушать картофель, рыбу, сыр, яйцо и пить молоко. Это всё витамин Д.

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, то нужно кушать лук, апельсин, черную смородину. Это всё витамин С.

Воспитатель: Витамины – это полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они содержаться в полезных продуктах.

Воспитатель: Давайте мы, сейчас порадуем наш организм – витаминами.

Воспитатель:  Поиграем в игру « Угадай на вкус»

Воспитатель: Каждый сейчас скажет, что попробовал, фрукт или овощ.

Воспитатель: Молодцы.  Витамины укрепляют наши организмы, и бороться с болезнями. Поэтому очень важно есть полезные продукты. В них очень много витамины. Мы сейчас с вами пойдем магазин покупать полезные продукты.
Воспитатель:  Мы пришли с вами магазин, у нас есть большая корзина и будем покупать полезные продукты.
Воспитатель: Посмотрите, мы с вами купили только полезные продукты, потому, что в них содержится витамины.

Воспитатель: А еще у нас в корзине оказалось сок. Какой это сок?

Воспитатель:  Из чего сделали яблочный сок?

Воспитатель:  Из чего еще можно сделать соки?

Игра «Вкусный сок».

Воспитатель: Давайте мы, сейчас приготовим полезные соки. Воспитатель:  Что это такое?

Воспитатель:  Какой сок будет?

Воспитатель:  Целый стакан получился томатного сока.

Воспитатель: Дальше посмотрим, что это такое?

Воспитатель: А еще, ребята, чтобы быть здоровыми, полезно веселиться и танцевать.

Музыкальная игра « Буги- вуги»

Воспитатель: Весело вам стало, хорошее настроение у вас?

Воспитатель: Молодцы, а загадки отгадывать умеете?

Воспитатель: Давайте попробуем, садитесь на стульчик.

Дидактическая игра «Отгадай загадку»

Цель: развивать смекалку, сообразительность, закрепить знания о предметах личной гигиены.

1. От воды оно, смотри,

 Превратилось в пузыри!

 Ручки нам с тобой отмыло

 Что за чудо? - это ...

2. Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,

 С зубной пастой дружит, нам усердно служит.

3. Мягкое, пушистое, беленькое, чистое.

 В душ возьму с собой буду чистый и сухой.

4. Всех лохматых расчесать,

 Кудри в косы заплетать,

 Делать модную причёску

 Помогает нам...

5. На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю —

Ничего не забываю!

Воспитатель: Ребята, скажите, а для чего нужны эти предметы?

Воспитатель: Правильно, они помогают ухаживать за собой.

Воспитатель: А еще, чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом, закаляться.

А мы с вами закаливаемся после дневного сна?

- Ходим босиком по коврикам здоровья?

- Делаем массаж рук, ног и лица?

Массаж это поглаживание. А часть слова «само» - это значит, что человек делает сам себе массаж.

Скажите, пожалуйста, как называется доктор, который делает массаж?

А теперь мы сделаем, друг другу массаж, и называется он  -  взаимомассаж

Взаимомассаж в парах «Свинки»

Воспитатель: Сегодня нам Доктор Айболит написал письмо, мы вспомнили, какие правила здоровье нужно выполнять, чтобы быть здоровыми. Давайте еще раз повторим.

Воспитатель: Молодцы. Я вижу на ваших лицах улыбки, это очень хорошо. Ведь хорошее настроение помогает нам быть здоровыми. Давайте улыбнемся еще раз и скажем доброго вам здоровья.