***Цель:*** Формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

***Задачи:*** Систематизировать представления детей о здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни. Закрепить знания детей о предметах личной гигиены. Закрепить представления о значении физкультуры и спорта в укреплении здоровья человека, знания о видах спорта. Закрепить знания о полезных привычках, которые помогают сохранять здоровье. Упражнять в отгадывании загадок о предметах, сохраняющих наше здоровье. Уточнить знания детей о витаминах, пословицах и поговорках о здоровье. Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

***Оборудование:***  чудесный мешочек с предметами личной гигиены, презентация «Страна здоровья»;

**I Организационный момент.**

**Воспитатель:**Сегодня праздник – День Здоровья.

Улыбкой светлой, дружным парадом

День здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню здоровья: «Ура! Ура! Ура!»

Все у нас здоровы? Проверим все наши части тела. Повторяйте за мной и показывайте то, о чём будем говорить.

**Самомассаж «Моё тело»**

Головушка-соловушка (гладят голову),

Лобик-бобик (гладят лоб),

Носик-абрикосик (гладят кончик носа),

Щёчки-комочки (мнут пальчиками щёки),

Губки-голубки (вытягивают губки в трубочку),

Зубочки- дудочки (стучат зубками),

Бородушка-молодушка (гладят подбородок),

Глазки-краски (раскрывают шире глазки),

Ушки-непоседушки (трут ушки),

Шейка-индейка (вытягивают шею),

Плечики-кузнечики (хлопают по плечикам),

Ручки-хватучки (обнимают себя),

Пальчики- мальчики (шевелят пальчиками),

Грудочка-уточка (вытягивают грудь, гладят),

Пузик-арбузик (выставляют живот вперёд, гладят),

Спинка – тростинка (вытягивают спинку),

Коленки-поленки (хлопают по коленкам),

Ножки-сапожки (топают ножками).

**II. 1. Игра «Волшебный мешочек»**

**Воспитатель:** Догадайтесь на ощупь, что за предмет попал к вам в руки, назовите его и расскажите о нем.

*Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста, зубная щетка, щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.*

**2. Упражнение «Звуки здоровья»**

Бороться с микробами и болезнями помогают и звуки.

Хотите узнать, как?

Если у вас болит горло, надо превратится в комарика и спеть его песню (руку приложить к горлу -з -з -з -з);

Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками (ладонь к грудной клетке -ж -ж -ж -ж);

А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн (закрываем глаза -с -с -с).

А теперь я буду показывать вам картинки, а вы будете произносить звуки здоровья. (Педагог показывает – жука, комара и ручей.)

**3. «Назови вид спорта» с показом презентации;**

«Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». А какие виды спорта вы знаете? Каждый ребенок называет, какой вид спорта.

**4.** Игра с пальчиками «Спортсмены»   
Чтоб болезней не бояться (Поднимают руки к плечам, плечам, в стороны)   
Надо спортом заниматься. (Сжимаем и разжимаем кулаки)  
Играет в теннис теннисист, (Сгибаем пальцы в кулачок, начиная с мизинца)  
Он спортсмен, а не артист.  
В футбол играет футболист,  
В хоккей играет хоккеист,  
В волейбол — волейболист,  
В баскетбол — баскетболист.

**5. Физкультминутка «Будь здоров»**

**Воспитатель:**А сейчас мы отдохнем и поиграем в игру «Будь здоров»

Рано утром просыпайся, (Ходьба)

Себе, людям улыбайся, (Взмахи руками к себе – от себя)

Ты зарядкой занимайся (Повороты)

Обливайся, вытирайся, (Показ движений)

Всегда правильно питайся, (Ходьба)

Аккуратно одевайся,

В садик смело отправляйся!

**6. «Полезно или нет?»**

**Воспитатель:** Что полезно для здоровья? Я буду называть разные действия, если оно полезно для здоровья, то хлопайте в ладоши, если во вред здоровью, то топайте.

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.

3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Гулять без шапки под дождем.

6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7. Делать по утрам зарядку.

8. Закаляться.

9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты.

7. Загадки

А ещё у меня есть ларец с загадками. Что там лежит, догадайтесь, слушая подсказку:

- это овощи с резким запахом, полезны при простуде (лук, чеснок)

- жидкое, а не вода, белое, а не снег (молоко)

- продукт из фруктов, полезно пить до еды (сок)

- вещества, которые есть в овощах и фруктах (витамины)

**8.**Что такое витамины и зачем они нужны?

**Воспитатель:**Витаминов много – всех не перечесть, но самые главные среди них есть.

1. ВитаминА – он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке. Он очень важен для зрения. Повышает внимание, укрепляет иммунитет.
2. Витамин группы В – в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице. Он необходим человеку при физической работе, сохраняют здоровыми кожу, ногти, волосы, улучшают аппетит.
3. ВитаминС – есть в цитрусовых, капусте, луке, редисе, смородине. Укрепляет иммунитет, защищает организм от простуды и гриппа.
4. Витамин Д – это солнце, рыбий жир. Важен для роста и развития костей издоровья зубов**.**

Витамины– это такие вещества, которые помогают нам расти, защищают от болезней и делают нас сильными и ловкими.

Без витаминов не может организм существовать,

Учиться, работать, играть, отдыхать.

9. Упражнение «Тренировка»

**Воспитатель:**После просмотра для глаз полезна тренировка:

Раз –налево, два – направо, (Посмотреть влево. Посмотреть вправо.)

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим, (Круговые движения глазами.)

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше, (Быстро поморгать.)

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тысячу раз! (Улыбнуться.)

**10**. **Игра «Доскажи словечко».**

**Воспитатель:** Ребята, расскажите о режиме дня, который полезен для здоровья. Поиграем в игру «Доскажи словечко»- Стать здоровым ты решил  
Значит, выполняй ... ( режим)  
- Утром в семь звенит настырно  
Наш весёлый друг… (будильник)

- Вставать пора,

С добрым утром, … (детвора)

- Чисти зубы, умывайся,

Водой холодной … (обливайся)

- Одевайся, поспеши,

В детский сад быстрей … (иди)  
- Стройся по порядку

Быстро на … (зарядку)  
- Все за стол! Узнать пора,

Что сварили … (повара)

- На занятиях, друзья,

Занимаюсь я … (всегда)

- Дел у нас невпроворот!

Кто рисует, кто … (поет)  
- После мы идем гулять,

Свежим воздухом … (дышать)

- Всегда я мою руки с мылом,  
Не надо звать к нам… (Мойдодыра)!

- За столом серьезный вид!

У нас здоровый … (аппетит)

- Сладок сон после обеда,

Тихо! Не буди … (соседа)  
- Поднимайся, умывайся

И на полдник … (отправляйся)  
- Можно в мячик поиграть,

Можно книжку … (почитать)

- Вечером, конечно, нужен

Вкусный и полезный … (ужин)  
Я, ребята, не грущу,  
И с работы маму ...(жду).  
- Вечером у нас веселье,  
В руки мы берём ... (гантели)  
С папой спортом занимаемся,  
Маме нашей… (улыбаемся).  
- Но смотрит к нам в окно луна  
Значит, спать уже… (пора)  
Ждёт меня моя кровать  
«Спокойной ночи»!Надо… (спать)

**III. Игра «Закончи пословицу»**

Знаете ли пословицы о здоровье?

Я начну пословицу, а вы ее закончите. **Воспитатель:-** Здоровье в порядке - … (спасибо зарядке)

- Если хочешь быть здоров - … (закаляйся)

- В здоровом теле - … (здоровый дух)

- Здоровье всему … (голова)

- Здоровье дороже … (денег)

**Воспитатель:**Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. У каждого из нас есть желание быть сильным и здоровым. Не зря говорят: «Здоров будешь – все добудешь». Так будьте все здоровы.

  

  

 