**"Учимся быть здоровыми"**

**Цель:** формирование у детей здорового образа жизни.

**Образовательные задачи:** формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

        **Развивающие задачи**: развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

закреплять основные понятия: "правильное питание", "профилактик заболеваний";

        **Воспитательные задачи**: воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Оборудование: инфографика дерево здоровья, Неряха, мяч,  музыкальный репертуар, яблоки.

**Ход**

Дети, скажите, какие слова "приветствия" вы знаете?

(Здравствуйте, доброго здоровья, всего доброго, всех благ и т. д.)

С какой целью здороваются люди? (ответы детей).

Давайте и мы поздороваемся с гостями.

**Коммуникативная игра "Здравствуйте"**

Здравствуйте, ребята,

Милые друзья!

Видеть вас сегодня очень рада я!

Я здороваюсь везде-

дома и на улице.

Даже "здравствуй" говорю

Я соседской курице.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Здравствуй, утро!

Здравствуй, день!

Мне здороваться не лень!

**В:** Сегодня мы отправимся в страну Здоровья. Посмотрите, ребята, кто к нам пожаловал в гости, кто узнал героя сказки?(ответы детей)

**В:** правильно, это Неряха из сказки Мойдодыр. Посмотрите какой он грязный, неряшливый. Думаю что Неряха совсем не знает правила здорового образа жизни. Давайте ему поможем? А для этого нам необходимо отправиться в страну Здоровья. В путь, ребята?(да!)

**В**: Вот мы и в стране Здоровья. Посмотрите, ребята какое тут необычное дерево, а называется оно  дерево здоровья. Обратите внимание на его плоды, в виде чего они? (ответы детей).

**В:** Правильно это яблочки, которые помогут нам и Неряхе запомнить правила здорового образа жизни. Посмотрите на это яблоко (Одевайся по сезону, держи ноги в тепле). Что это яблоко объясняет? (ответы детей)

**В:** Одевайся по сезону, держи ноги в тепле.  Таким образом, предохраняться от переохлаждения и перегревания, а тем самым от простудных заболеваний помогает рациональная одежда. С помощью одежды мы создаем вокруг своего тела искусственно регулируемый микроклимат, который делает наш организм менее зависимым от метеорологических условий среды.

**В:**Обратите внимание на следующее яблоко(будьте физически активны). Давайте подумаем, что же оно означает.(ответы детей)

**В:** Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и даже есть физкультура для больных. А спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые люди. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом.    Как вы думаете, что для этого необходимо делать? Правильно, надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке, соблюдать режим – вовремя спать ложиться и много гулять. Укрепляются кости и мышцы, лучше работают сердце , легкие, человек становится ловким, сильным, гибким и выносливым.

Ребята, а давайте покажем Неряхе какие мы спортсмены. Проведем физминутку.

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать! (потянуться)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться (движения стишка)

Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

(Садятся на стулья)

**В:**Молодцы! Продолжим учить нашего Неряху здоровому образу жизни. Взгляните на это яблоко (закаляйтесь), давайте подумаем, чему же оно нас учит? (ответы детей)

**В:** Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Закаливание одна из необходимых мер по укреплению здоровья. А какие виды закаливания вы знаете? (ответы детей, по необходимости дополняю).

**В:** Здорово, что вы знаете столько мер закаливания. Ребята, посмотрите на это яблоко ( питайтесь рационально). Как вы думаете что оно означает? (ответы детей)

**В:**Многие продукты, а так же овощи и фрукты содержат в себе много витаминов. Витамины очень важны для здоровья человека. Их очень много, но самые главные - это витамины А, В, С. Д. Витамины влияют на все системы человеческого организма: они важны для работы сердца, делают крепкими наши кости, улучшают зрение, помогают быстро справиться с простудой.

-Чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться. Витамины особенно необходимы человеку в осенне - зимний период. Давайте немного поиграем.  Встанем в круг, я буду вам мяч кидать  со словами «мяч сейчас бросай и ….(фрукты, овощи ) называй. Кому брошу мяч, тот и называет фрукт или овощ.

**В:** Молодцы, понравилась игра? Давайте продолжим наше занятие. Осталось последнее яблоко (соблюдай правила личной гигиены). Я думаю, оно самое важное правило для нашего Неряхи. Дети, как вы думаете, чему оно нас учит? (ответы детей)

**В:** Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, уши, руки, шею. Умываться нужно и после прогулок. Перед сном обязательно мойте ноги, чтобы смыть накопившуюся грязь, пот. Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю в ванне, под душем, или в бане. И для того, чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой с мылом. У каждого из вас должно быть свое полотенце, зубная щетка, расческа.

Покажите, как вы моете руки с мылом, давайте представим, что мы стоим перед умывальником.

- Ребята, если вы будете дружить с водой и ее друзьями, то тогда вы станете настоящими чистюлями и никакие болезни вам не страшны!

**В:**Дети, сегодня мы побывали в стране Здоровья,  в которой дерево нам помогло разобраться, что же необходимо делать, чтобы быть здоровым.  Давайте еще раз вспомним что же необходимо для укрепления здоровья. (ответы детей)

**В:** Верно, здоровый человек- это тот, который хорошо себя чувствует, не болеет, не нервничает, занимается спортом, соблюдает распорядок дня и правильно питается. Давайте пожелаем здоровья себе, родителям, друзьям, а с Неряхой мы попрощаемся и отпустим его приводить себя в порядок.

**В:**Ребята, дерево здоровья, приготовило для вас сюрприз! Одно из яблок посоветовало нам ежедневно употреблять фрукты и овощи, вот дерево и хочет вас угостить витаминами, чтобы вы были здоровыми и крепкими.

**Спасибо за внимание!**