**«Мы за здоровый образ жизни!»**

**Цель:**  
Формирование у детей основ самопонимания в том, что полезно и что вредно для их здоровья.  
**Задачи:**

- Продолжать учить осознанно, относиться к своему здоровью.  
-Уточнить значимость питания для ценности здоровья.  
-Правильно понимать значение пословиц о здоровье.  
-Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.  
-Формировать представление детей о зависимости здоровья от двигательной активности питания, культурно гигиенических навыков.  
-Воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье стремлении вести здоровый образ жизни.  
-Дать понятие о частях тела и его анатомическом строении.

**Ход развлечения.**  
**1. Орг. момент.**

Ну-ка дети встаньте в круг,

Слева друг и справа друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

Ведь улыбка это хорошее настроение, и тоже является залогом здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье, и радость.

**Воспитатель:**    
Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. Ребята, вы знаете, что такое здоровье? А какого человека можно назвать здоровым? Верно, который хорошо себя чувствует, не болеет, занимается спортом, соблюдает режим дня, и правильно питается.  
Сегодня я хочу предложить вам отправиться в путешествие по станциям здоровья, а путешествовать мы будем на волшебном поезде. Чтобы попасть в него нам необходимо продолжить пословицы.   
- В здоровом теле …. (здоровый дух.)  
-Солнце, воздух и вода….( наши лучшие друзья)  
-Чистота…….(залог здоровья)  
-Лук ……..(от семи недуг)  
-Здоровье дороже ….(богатства)

- Береги платье снову, а здоровье … (смолоду)

**2.Вводная часть:**  
И так наше путешествие начинается (звучит фонограмма «Паровоз из Ромашкино»)

А вот наша первая станция «**Зарядка**»

На лесной полянке в ряд,  
Звери делают зарядку.  
Заяц головой вращает-  
Мышцы шеи разминает.  
Делает старательно каждое движенье,  
Очень ему нравится это упражненье.  
Полосатенький енот  
Изображает вертолёт:  
Лапками машет назад и вперед,  
Словно собрался в далёкий полёт.  
Серый волк немного сонный,  
Выполняет он наклоны:  
"Ты, волчишка, не ленись!  
Вправо, влево наклонись,  
А потом вперёд, назад,  
Получишь бодрости заряд!  
Медвежонок приседает,  
От пола пятки отрывает,  
Спинку держит прямо-прямо!  
Так учила его мама.  
Ну а белки, словно мячики  
Дружно прыгают и скачут!

- Вот мы не заметили, как оказались на следующей станции, она называется

**3.«Витаминка»**

- Ребята, а какие витамины вы знаете? Правильно это витамины А,B,C,D, их очень много в различных продуктах питания, особенно как вы думаете где? (в овощах, фруктах, ягодах).

Витамин А

Помни истину простую —

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный — надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней — лучше жить!

Вот как важно для нашего здоровья полноценное питание «Ведь полноценная еда, для здоровья нам нужна».  
А сейчас я предлагаю вам игру «Полезное – не полезное» - когда мы слышим полезный продукт питания, мы приседаем, когда не очень хлопаем.  
**4.** **Игра «Полезное – не полезное»**

*Полезное:*  
Чеснок

Яблоки

Апельсины

Лимоны

Помидоры

Мясо

Огурцы

*Не полезное:*

Чипсы

Жвачка

Лимонад  
Конфеты

Гамбургер

Торт

Леденцы

Ну, вот мы с вами и вспомнили, какие продукты полезные, а какие не очень. Весело подвигались и не заметили, как очутились на следующей станции.

**5.Станция «Движение жизнь»**

- Дети как вы думаете, что означает эта пословица   
«Если хочешь быть здоровым – бегай  
Если хочешь быть сильным – бегай  
Если хочешь быть красивым – бегай»  
Ответы детей:……..

- Правильно человек, который ведет неподвижный образ жизни, не может быть здоровым. Давайте больше двигаться!

Я бегом наслаждаюсь,  
Бегу, бегу, бегу!  
Земли едва касаюсь,  
Как будто я лечу!

Свободные движенья,  
Мне дышится легко!  
В отличном настроенье  
Бегу я далеко.

Мне горизонт маячит,  
И солнце с высоты,  
Желая мне удачи,  
Льет теплые лучи!

И наполняет силой  
Меня волшебный бег.  
Какой же я счастливый -  
Бегущий человек!

А сейчас взяли гантель. А сейчас шагом марш! В три колонну стройся.

**6. Комплекс упражнений с гантелями**  
**1. «Гантели вверх».**И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках.

1.поднять гантели прямыми руками через стороны вверх.

2.вернуться в исходное положение (повторить: 4-5раз)

**2. «Наклоны вперёд».** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены.

1.наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2. вернуться в исходное положение (повторить: 4-5раз)

**3. «Повороты».**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены.

1.руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо».

2.вернуться в исходное положение

3. руки в стороны, поворот влево, гантели не опускать, сказать: «Влево».

4. вернуться в исходное положение (повторить: 4-5раз).

**4. «Маятник».** И.п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу. 1-3. руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад. 4.вернуться в исходное положение (повторить по 4 раза каждой ногой)

**5. «Вокруг».**

И.п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу. 1-8.прыжки на двух ногах вокруг гантелей. Повторить: по 4 раза в каждую сторону (стороны чередуются).

**6. «Ходьба на месте».** Восстанавливаем дыхание: поднять руки верх через стороны-вдох, опустим руки, наклонимся, руки висят выдох. Комплекс ритмической гимнастики «Бамбарики»  
- Посмотрите, сколько силы стало в ваших мышцах.   
Нам пора дальше отправляться в путь. Занимаем свои места.  
(Звучит фонограмма «Паровозик из Ромакино»)

**7.Следующая станция «Гигиена»**

«Мойся мыло! Не ленись!  
Не выскальзывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя с начала!»

- Какие правила личной гигиены мы с вами соблюдаем дома и в детском саду (Ответы: умываемся, чистим зубы, купаемся)  
- Для чего нам нужно? (чтобы быть чистыми хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы, смыть микробы)

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой- ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

- А как попадают, микробы в организм? (ответы детей: при чихании, если не мыть руки перед едой, после туалета, не мыть овощи фрукты).  
Где чаще всего находятся микробы?  
"Не мытые руки","деньги","больной человек", "уличные животные","дверная ручка","телефон","комар","туалет".  
*А что помогает бороться с микробами:*  
"Зубная щетка","чистое полотенце","свежий воздух","цветы","чистые фрукты","мыло","вода","чеснок".  
- Мы должны с вами усвоить, чтобы не болеть, мы должны не есть и не пить на улице, всегда мыть руки с мылом, есть только мытые фрукты и овощи, при чихании и кашле закрывать нос и рот платком.

- А сейчас я хочу предложить вам игру:«Не ошибись».

**8. Игра «Не ошибись».**

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или  нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? **Да**!

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать? **Нет**!

Если сильным хочешь быть,

Со спортом надобно дружить? **Да**!

Чтоб зимою не болеть,

На прогулке нужно петь? **Нет**.

И от гриппа и ангины

Нас спасают витамины? **Да**.

 Хочешь самым крепким стать -

Сосульки начинай лизать? **Нет**.

- Вот мы не заметили, как оказались следующие станции, она называется «Мой организм».

**9.Станция «Мой организм»**

Кое - что вы уже знаете о своем организме, вот мы сейчас и поиграем в игру, которая называется **«Береги свое здоровье».**  
1. Как беречь зубы?

2. Как беречь глаза?  
3. Как беречь уши?

4. Какие витамины полезны?

5. Что должен делать человек, чтобы быть здоровым? (заниматься спортом, гимнастикой, соблюдение режима, занятия физкультурные, закаливания.)

6. Бережно относиться к своему здоровья и здоровья окружающих людей.

- Ребята, так какого человека, можно назвать здоровым?  
- А сейчас улыбнитесь, мне, нашим гостям и друг другу. Ведь улыбка это хорошее настроение, и тоже является залогом здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье, и радость.

**10.Воспитатель:**  Вот и подошло к концу наше путешествие. Вам понравилось? Что нового вы узнали? А что понравилось больше всего?