**Приложение №1.**

**Анкета для родителей**

**«Что значит быть здоровым?»**

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под здоровьем»?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Каково состояние Вашего здоровья?

а) очень хорошее; б) хорошее; в) нормальное; г) плохое.

3. Каково состояние здоровья вашего ребёнка?

а) хорошее; б) нормальное; в) плохое.

4.Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

а) да; б) нет; в) иногда.

5. Делаете ли Вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику?

а) да, регулярно; б) нерегулярно; в) нет.

1. Считаете ли Вы питание Вашей семьи рациональным?

а) да; б) отчасти; в) нет; г) затрудняюсь ответить.

7. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня?

а) да; б) нет.

8. Соблюдает ли Ваш ребёнок правила личной гигиены?

а) да; б) нет; в) не всегда.

9. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

а) постоянно; б) часто; в) очень редко; г) не занимаюсь.

10. Посещает ли Ваш ребёнок спортивную секцию? Танцы? Ритмику?

а) да; б) нет.

11. Если посещает, то какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Если не посещает, то хотели бы Вы, чтобы Ваш ребёнок посещал секцию? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13.Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)?

а) да; б) нет; в) иногда.

14.Как Ваши дети проводят досуг?

а) гуляют на улице; б) смотрят телевизор; в) общаются с друзьями; г) читают книги.

15. Вы знаете, что значит «здоровьесберегающие технологии»

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

16.Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг; б) из средств информации; в) из беседы с врачом; г) другое.

17. Вы ведёте здоровый образ жизни?

а) да; б) отчасти; в) нет; г) затрудняюсь ответить.

18. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да; б) затрудняюсь ответить.

19. Если прививаете, то каким образом?

а) с помощью бесед; б) личным примером

**Приложение №2.**

**Беседа «Что такое здоровье?»**

**Цель:** Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Формировать знания о здоровье, как его поддерживать и беречь.

Дать детям представление о привычках. Вместе с детьми систематизировать полезные и вредные привычки.

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Даже в старину говорили: *«*Вздоровом теле – здоровый дух*»*. Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье.

Например: *«Здоровье дороже всего»*, *«Здоровье за деньги не купишь»*, *«Где здоровье, там и красота»*, *«Лекарств тысяча, а здоровье одно»*.

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

(Это сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее настроение, это добро, это когда всё получается, это забота о себе)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье.

Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

- А как можно укрепить своё здоровье?

(Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться). Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване, много ест, долго смотрит телевизор. Верно, не может!

- А почему? Его мышцы, сердце не тренируется. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье. А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

- Ребята, а что необходимо соблюдать каждый день, чтобы всюду успевать?

Дети: Режим дня.

- А какой спортивный инвентарь помогает нам проводить активную и веселую прогулку?

Дети: Велосипед, самокат, роликовые коньки, скакалка.

- А в какие игры мы с вами играем на прогулке? *(ответы детей)*

- Ребята, а как мы в детском саду укрепляем свое здоровье? *(ответы детей)*

- А ещё, помогает быть здоровым человеку, это чистая прохладная вода.

Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой комнатной температуры – то эта процедура будет закаливать наш организм. Прекрасная закалка – это купание в речке или море летом, хождение босиком по влажному песку, по траве.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми? Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Прогулки в лесу, ведь там чистый воздух.

В нашем саду тоже много деревьев и поэтому прогулка на воздухе помогает нам закаляться.

- А ещё есть один друг здоровья – это утренняя зарядка. После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает нашему организму проснуться и включиться в дневную работу.

- Ребята, и самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

**Приложение №3.**

**Конспект ООД «Личная гигиена – залог здоровья»**

**Цель**: формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:** закреплять знания правил личной гигиены; формировать представление о предметах личной гигиены; активизировать словарный запас; закреплять в речи обобщающее понятие «предметы личной гигиены»; развивать устойчивый интерес к правилам и нормам ЗОЖ, познавательную и речевую активность, внимание, память, мышление, мелкую моторику, воспитывать культуру здоровья дошкольников; формировать осознанное отношение к своему здоровью.

**Оборудование**: письмо в конверте, презентация, ноутбук, проектор, волшебный мешочек с предметами гигиены, коробочки красного и зелёного цвета, медали «Чистюля» для девочек и мальчиков.

**Ход**:

В. Дорогие ребята! Сегодня к нам пришло письмо. Давайте прочитаем его.

*Воспитатель читает детям стихотворение «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу» Ю. Тувима.*

Ребята, как вы думаете, почему в письме написано: «Мойтесь чаще, мойтесь чище? Что это означает?

*Ответы детей*.

Каждый должен ухаживать за своим телом: и взрослый и ребёнок. А вы знаете, что приключилось с одним мальчиком, который не умывался?

Воспитатель читает отрывок из сказки К. Чуковского «Мойдодыр».

Одеяло убежало,

улетела простыня,

И подушка, как лягушка,

ускакала от меня…

Что же произошло?

Дети. Мальчик не умывался и грязнулею остался, и все сбежали от него.

В. Что может случиться, если не мыть руки с мылом, не умываться?

Ответы детей.

Вы совершенно правильно сказали, что можно заболеть, если не мыть руки, не мыться. Наше тело покрыто кожей, она защищает внутренние органы от микробов. А если не мыться, поры кожи забиваются, микробов становится всё больше и больше, и кожа уже перестаёт быть нашим защитником. Микробы попадают внутрь организма и вызывают болезни. Вот почему за кожей необходим уход. Да и не только за ней, но и за кожей рук, волосами и ногтями. Но ухаживать тоже надо по определённым правилам, а называются они «Правила личной гигиены».

Что же такое личная гигиена?

*Показ слайдов.*

А что же мы должны делать, чтобы соблюдать личную гигиену?

Дети. Умываться, мыть руки, чистить зубы, причёсываться, мыться с мочалкой.

В. Вспомните, что говорил Мойдодыр: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам». Как вы думаете, ребята, какие предметы нам необходимы для соблюдения личной гигиены? Попробуйте отгадать загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится*. (Мыло)*

*Дети отгадывают.*

Если мы возьмём мыло, сможем мы вымыть руки?

Дети. Нет, нам понадобится вода, а то мыло не будет мылиться.

В. Конечно, нам понадобится и вода. Мыло и вода – наши лучшие друзья в борьбе с микробами. А кто такие микробы?

*Ответы детей.*

*Показ слайдов.*

Размер микробов составляет от тысячных до миллионных долей миллиметра, рассмотреть их можно под микроскопом.

А когда нужно мыть руки?

Дети. Руки надо мыть перед едой, после прогулки, игр, игр с животными.

В. На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру.

И колени оттираю,

Ничего не забываю. (*Мочалка)*

*Дети отгадывают.*

Молодцы! А для чего нужна мочалка? Когда мы моемся с ней?

Дети. Мочалка нужна, чтобы лучше смыть грязь. Мы моемся с мочалкой не реже одного раза в неделю.

В.Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастою дружит,

Нам усердно служит. (*Зубная щётка)*

Зачем нужно чистить зубы?

Дети. Зубы нужно чистить для того, чтобы они были чистыми, белыми и здоровыми.

В. А сколько раз в день нужно чистить зубы?

Дети. Два раза: утром и вечером.

В. Ребята, у каждого человека должна быть своя зубная щётка, и менять её надо через 2-3 месяца. Как вы думаете, почему?

Дети. На щётке тоже скапливаются микробы, она теряет жесткость.

В.Всё она по волосам

Ходит тут и ходит там,

Где проходит не спеша,

Там причёска хороша! (*Расчёска)*

*Дети отгадывают.*

А вы знаете, зачем расчёсывают волосы? Может это и не нужно вовсе?

*Ответы детей.*

И расчёска должна быть у каждого своя. Расчёски бывают разные: гребешки, массажные щётки. А из чего их делают?

Дети. Расчёски делают из пластмассы, дерева и металла.

В. А носовой платок у каждого должен быть свой, или можно дать его соседу, когда он ему необходим?

*Ответы детей.*

Платочки тоже бывают разные: бумажные – одноразовые и из ткани, которые можно стирать.

Если в ванне ты собрался

Брызгаться, плескаться,

Мыться в душе, руки мыть,

Шумно умываться,

В мыльной пене полежать

И в воде погреться, -

Не забудь с собою взять

Большое*… (полотенце).*

Полотенце должно быть у каждого своё. У нас в детском саду отдельное полотенце у каждого ребёнка, и у воспитателей тоже. Никто чужим не вытирается. Почему?

*Ответы детей.*

Ребята, есть полотенца для рук и лица, есть для ног. Можно ли вытирать полотенцем для рук ноги? И наоборот?

*Ответы детей.*

Молодцы! А теперь давайте поиграем.

**Физкультминутка.**

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

Кто умеет чисто мыться?

Кто водички не боится?

Это – мы, это – мы,

Это, это, это – мы!

Умываться мы умеем,

Моем руки – вот так, вот так,

Моем шею – вот так, вот так,

Чистим зубки – вот так, вот так.

Мы помылись, как большие,

Вот мы чистые какие!

В. Ребята, мы с вами выяснили, что предметы личной гигиены могут быть как индивидуальными, так и общими для всех членов семьи.

**Показ слайда.**

А сейчас, чтобы проверить, как вы запомнили то, о чём мы с вами говорили. Предлагаю поиграть в игру «Чем я могу поделиться?» У меня есть «чудесный мешочек», в нём находятся предметы гигиены. А на столе две коробочки красного и зелёного цвета. В красную коробочку будем класть предметы, которые давать другим нельзя, потому что они личные, а в зелёную – те, которыми могут пользоваться все.

**Проводится игра.**

Молодцы! Ребята, о чём мы с вами сегодня говорили, что интересного узнали?

Дети. Мы узнали о предметах личной гигиены.

В. Для чего нужны эти предметы?

Дети. Они нужны для того, чтобы соблюдать правила личной гигиены.

В. Давайте ещё раз их повторим!

**Показ слайдов.**

-Умываться нужно каждый день – утром и вечером.

-Нужно мыть руки после прогулки, игр, посещения туалета, перед едой.

-Моясь в душе три тело мочалкой.

-чистить зубы нужно каждый день утром и вечером.

-Расчёсывай волосы каждый день и после мытья.

-У каждого должны быть свои зубная щётка, мочалка, расчёска, полотенце.

Вот мы и повторили правила личной гигиены. Вы поняли, как важно заботиться о себе, поддерживать тело в чистоте, быть опрятным, аккуратным, чистым, а значит, быть здоровым! Потому что…

Дети. Чистота – залог здоровья!

**Сюрпризный момент – награждение медалями «Чистюля».**

**Приложение №4.**

**Анкета для родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок»**

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты! Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что предпочитает, есть ваш ребёнок дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Часто ли ест ваш ребёнок: (нужное подчеркнуть): каши (да\нет); яйца (да\нет); молочные и кисломолочные продукты (да\нет); сладости(да\нет); жареную пищу(да\нет); \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие из овощей и фруктов предпочитает ваш ребёнок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие напитки чаще пьёт ваш ребёнок? (соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и др.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что чаще всего ребёнок просит вас купить в магазине? (из продуктов) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребёнок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Любит ли ваш ребёнок гамбургеры, хот-доги и т.п. (да\нет);

И как вы к этому относитесь? (подчеркнуть):положительно, отрицательно, никак.

Употребляет ли ваш ребёнок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп (да\нет);

Ест ли ваш ребёнок рыбные блюда? (да\нет);

Как часто вы дома готовите блюда из рыбы?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? (да\нет);

Обращаете ли вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов? (да\нет);

Оцениваете ли вы питание своей семьи как здоровое? (подчеркнуть) -да - в целом здоровое, но иногда бывают послабления

- Хотелось бы, чтобы было лучше - нет

Удовлетворяет ли вас питание в детском саду? Да \ Нет

Источник информации о питании в детском саду? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как отзывается ваш ребёнок о питании в детском саду?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Знакомы ли вам понятия «натуральные нормы детского питания»? Да\ Нет

Какие блюда вы бы исключили из меню детского сада?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Любимое блюдо вашего ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш ребёнок с удовольствием питается в детском саду? Да \ Нет

Оцените питание в детском саду по 5-бальной шкале\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

**Приложение №5.**

**Беседа «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»**

**Цель:** дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

Ход беседы:

В: – Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (овощи, ягоды, фрукты) А почему так полезны овощи, фрукты? (в них много витаминов) Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью) Совершенно верно! Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов. Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели. Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся? И так, первый витамин А – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле.

Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это витамин С – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна.

Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин D – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться.

Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин Е – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным.

В каких же продуктах содержится витамин Е? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам. (Игра проводится на ковре.Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты образуют данный витамин). Воспитатель: - Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (А, В, С, D, E). Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

**Приложение №6.**

**Беседа на тему "Со спортом дружить - здоровым быть"**

**Цели:** закрепить знания детей о различных видах спорта; развивать интерес детей к различным видам спорта; формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культуры и спортом; воспитывать стремление заниматься спортом, заботиться о своем          здоровье.

**Материал для занятия**: презентация на тему «Спорт в моей семье», фотографии спортсменов,  картинки зимних и летних видов спорта, листы бумаги (формат А4), цветные карандаши.

**Ход.**

**В**: Ребята, тема нашей с вами беседы сегодня: «Со спортом дружить — здоровым быть». Мы с вами поговорим о том, почему необходимо заниматься спортом. Вы узнаете, как занятия спортом влияют на здоровье человека, и что необходимо делать, чтобы укрепить свой организм.

Здоровье и спорт тесно связаны друг с другом. Здоровье – бесценный дар природы. Разрушить его легко, восстановить очень сложно, а порой даже невозможно. Сохранить и сберечь здоровье нам помогает спорт, о нем мы сегодня и поговорим.

**В:** Ребята, вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом? (ответы детей: спортсмены)

Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами (показ фотографий спортсменов, занимающихся различными видами спорта).

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен должен быть сильным, выносливым, ловким, метким, быстрым.

Чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются.

Занятия физкультурой и спортом развивают не только физические качества, но и формируют характер.

Многие из вас посещают спортивные секции. Нам очень хочется побольше о них узнать. (рассказы детей)

**В:** Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры,

И в здоровье организма –

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон, прервав пораньше сладкий,

Делать по утрам зарядку!

Давайте, ребята, делать зарядку каждый день и стремиться быть здоровыми и сильными!

 А сейчас, попробуйте угадать **спортивные загадки.** Предлагаю вампоиграть в**игру, Доскажи словечко”**

1.Утром раньше поднимайся,  
   прыгай, бегай, отжимайся.  
   Для здоровья, для порядка  
   Людям всем нужна ……*(зарядка)*

2. Хочешь ты побить рекорд?  
   Тут тебе поможет ……*(спорт)*

3. Ясным утром вдоль дороги  
  На траве блестит роса.  
  По дороге едут ноги

И бегут два колеса.   
  У загадки есть ответ  
  Это мой ….*(велосипед)*

4. Есть ребята у меня   
   Два серебряных коня.  
  Езжу сразу на обоих-  
  Что за кони у меня? *(коньки)*

5. Чтоб большим спортсменом стать.   
  Нужно очень много знать.  
  И поможет здесь сноровка  
  И, конечно, …….*. (тренировка)*

**В:** А знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов? (ответы детей: Олимпийские игры)

**В:** послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. История связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем царя Ифита, владыки Олимпии. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми войнами с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война, Ифит предложил на время прекратить её, вложить оружия в ножны и состязаться не в пролитье крови, а в ловкости и силе. Предложение было принято, и засиял огонь Олимпа, явивший миру чемпионов. Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

**В:** посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец. Что обозначают эти кольца? (ответы детей)

**В:** это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов

 Голубое кольцо символизирует Европу,

 желтое – Азию,

черное – Африку,

 зеленое – Австралию,

 красное – Америку.

 Так кто же может участвовать в Олимпийских играх?

**Дети:** ( Самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара)

**Физкультминутка «Сделай как я»**

**В:** А теперь ребята давайте вспомним, какие виды спорта вы знаете?

**Дети:** (называют различные летние и зимние виды спорта).

**В:** Давайте поиграем в **игру, Назови спортсмена…”**

**Играет** в футбол-футболист,

              в баскетбол-баскетболист,

              в хоккей-хоккеист

              в волейбол-волейболист и т. Д

**Просмотр презентации «Спорт в моей семье»**

**В:** А теперь нарисуйте, ребята, вид спорта, который вам больше всего нравится или каким видом спорта вы хотели бы заниматься.

**Дети:** (рисуют один из видов спорта и рассказывают о нем).

**В:** Молодцы! Из нашей беседы вы поняли, что спорт**:**

-  улучшает здоровье;

- делает человека физически привлекательным;

- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;

- снижает риск развития многих заболеваний;

 Включайте в свой распорядок дня утреннюю зарядку, физические упражнения, прогулки, игры на свежем воздухе и тогда вы всегда будете здоровы!

**Приложение №7.**

**Викторина в подготовительной группе «Быть здоровым – здорово!»**

**Цель:**Закрепление и обобщение детьми полученных элементарных знаний о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**1.**Закрепить с детьми знание средств личной гигиены.

**2.**Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы и умозаключения, находить решения в предложенных ситуациях.

**3.**Развивать внимание, мышление, воображение.

**4.**Воспитывать привычку следить за своим внешним видом

**5.**Вызывать положительные эмоции во время игры.

**Ход викторины:**

**В:-** Здравствуйте, дорогие друзья! Мы часто слышим: *«Будьте здоровы»*, *«Не болейте»*, *«Желаю здоровья»*.

- Часто ли мы задумываемся о своем здоровье? Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми? Ответить на этот вопрос нам помогут дети нашей группы.

- И так встречаем участников викторины: «Быть здоровым – здорово!»

*(Под музыку дети входят в зал, здороваются)*

**В:** - Дорогие участники, рассаживайтесь поудобнее и принимайте активное участие в игре. А я представлю наше уважаемое жюри:

**В:** - Поприветствуем команды: *«Здоровяки» и «Крепыши»*

- Команды, представьтесь друг другу и гостям.

Мы - команда **«Крепыши»**

Мы на встречу к вам пришли.

И смекалку и уменье

Мы с собою принесли.

Мы – **«Здоровяки»**, друзья,

Нам **проиграть никак нельзя.**

С вами мы сразимся,

Так просто не сдадимся.

**В: -** Послушайте правила нашей игры:

-В нашей игре 5 туров, задания будут даваться командам, за каждое правильно выполненное задание вы будете получать **звезду** *(показывает)*.

- Чтобы **быть** в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку. Отвечать будут обе команды хором.

**Игра «Да и Нет»**

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? *(Да)*

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? *(Нет)*

Щи – отличная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? *(Нет)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? *(Да)*

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы **здоровы**? *(Да)*

**1 тур: «Вредные и полезные продукты».**

Одна команда собирает картинки с полезными продуктами, другая команда - картинки с вредными продуктами.

Полезные (каша, орехи, капуста, рыба, морская капуста, молоко, горох, яблоко, йогурт)

Вредные (картофель фри, кока- кола, чупа-чупс, сухарики, чипсы, поп корн, жевательная резинка, фанта)

**2 тур: «О себе и личной гигиене»**

**В:** *Вопросы команде «Здоровяки»*

1. У двух матерей по пять сыновей. Одно имя всем *(руки, пальцы)*

2. Стоят вместе, ходят - врозь *(ноги)*

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится *(мыло)*

4. Какой орган тела принимает звуковые сигналы? *(ухо)*

5. Что нужно сделать после приема пищи? *(прополоскать рот)*

**В:** *Вопросы команде «Крепыши»*

1. На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются *(глаза)*.

2. Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос *(носовой платок)*

3. Всегда во рту, а не проглотишь. *(Язык.)*

4. В какой стороне тела находится сердце? *(в левой)*

5. Какого цвета кровь? *(красного)*

**3 тур – Загадки про здоровье:**

1) Чем можно обработать рану (зеленка, йод, перекись водорода)

2) Что можно приложить к ушибу, шишке (холод)

3) Назови орган слуха? (ухо)

4) Назови орган зрения (глаза)

5) Назови орган обоняния (нос)

6) Назови орган вкуса (язык)

7) Делать нужно по утрам. Она бодрость дарит нам. (Зарядка)

8) Стать здоровым ты решил, значит соблюдай (режим).

**В:**- А теперь мы немного отдохнем и разомнемся.

**Музыкальная разминка Солнышко лучистое!**

**4 тур «Спорт и безопасность»**

**В:** *Вопросы команде «Здоровяки»*

1. Его бьют, а он не плачет,

Веселее только скачет. *(Мяч)*

2. Что такое тротуар? *(Дорога для движения пешеходов)*

3. Назовите летние виды спорта *(волейбол, велосипедный спорт, плавание)*

4. Кого называют пешеходом? *(Человека, который идет по дороге)*

**В:** *Вопросы команде «Крепыши»*

1. Михаил **играл в футбол**

И забил в ворота … *(гол)*.

2. На какой свет светофора надо переходить улицу *(На зеленый)*.

3. Кого называют водителем? *(человека, управляющего каким-либо ТС)*

4. Назовите зимние виды спорта. *(Хоккей, Лыжный спорт, фигурное катание)*

**Динамическая пауза:**

**В**: Пока капитаны выполняют задание, мы поиграем с вами.

Я задаю вопрос. Если правда- хлопаем в ладоши, руки поднять надголовой. Если нет – поворачиваем голову вправо, влево. (Дети стоятна месте)

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо дети закаляться. Правда! (правда – хлопаем).

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать. Нет! (нет – поворачиваем голову)

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить. (правда- хлопаем)

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь. (Нет- поворачиваем голову)

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины. (хлопаем)

Будешь кушать лук, чеснок —

Тебя простуда не найдет. (хлопаем)

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать. (поворачиваем голову)

Смотри больше телевизор,

Обязательно тогда

Станут зоркими глаза (поворачиваем голову).

**5 тур «Логические цепочки»**

1) Скажи наоборот: грязный - …(чистый)

2) Скажи наоборот: здоровый - …(больной)

3) Скажи наоборот: жарко  - …(холодно)

4) Скажи наоборот: сладкий  -…(горький)

5) Скажи наоборот: веселый - …(грустный)

6) Что лишнее: лыжи, санки, скакалки, коньки? (Скакалка не относится к зимним уличным видам спорта).

7) Скажи наоборот: вредно -…(…полезно)

8) Скажи наоборот: хорошо - …(…плохо)

**6 тур «Блиц – турнир»**

**В: -** Пословицы задаются по очереди каждой команде.

- Здоровье дороже *(всего)*

- Береги платье снову, а **здоровье …***(смолоду.)*

- Чистота – лучшая…  *(красота)*

- Чисто жить – здоровым… *(быть)*

- Кто аккуратен – тот… *(приятен)*

- Не думай быть нарядным, а думай быть… *(опрятным)*

- Болен – лечись, а **здоров…***(берегись.)*

- Было бы **здоровье**, а счастье… *(найдётся.)*

- Где **здоровье,** там и… *(красота.)*

- Двигайся больше – проживёшь… *(дольше.)*

**В:** - А теперь несколько вопросов для зрителей.

Что нужно делать, чтобы не болеть гриппом?

*(надо есть овощи, фрукты, больше гулять на свежем воздухе)*

Когда собираешься на прогулку, на что надо обратить внимание? *(надо обратить внимание на погоду, чтобы правильно одеться)*

Можно ли грызть сосульки? Почему?

*(нет, она грязная, холодная, заболит горло)*

Можно ли целый день смотреть телевизор, сидеть за компьютером?

*(нет, это вредно для зрения, надо двигаться, больше гулять)*

Можно ли **играть** в мяч на проезжей части?

*(нет, можно попасть под машину)*

**Подведение итогов, награждение победителей.**