# **«Секреты здоровья» для детей подготовительной группы**

**Цель:** Прививать детям привычку здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.
* Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.
* Развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности.
* Воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью, приобщать к здоровому образу жизни.

**Материалы и оборудование:** солнышко с «секретами» здоровья, дидактические игра « Режим дня», зубная щетка, расческа, мыло, зеркало, полотенце, носовой платок, «волшебный мешочек».

**Предварительная работа:** беседы с детьми о пользе витаминов, правильном питании, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов, загадывание и отгадывание загадок, ребусов, заучивание наизусть стихотворения, пословицы, поговорки.

**Ход:**

Дети стоят в кругу, воспитатель приветствует их:

Утром солнышко проснулось  
Потянулось, потянулось.  
Свои лучики раскрыло  
Всем улыбки подарила.  
Оглядело все вокруг  
Слева друг, справа друг.  
День с улыбки начинайте,  
Всем здоровья пожелайте.-Здравствуйте!

- Здравствуйте, ребята! Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

- Мы желаем ему здоровья! А как вы, понимаете, что, значит, быть здоровым?

 (быть сильным; ловким; выносливым; гибким; соблюдать режим дня, вести правильное питание; соблюдать режим отдыха и сна; закаливать организм; иметь гордую осанку и хорошее настроение.)

-Сегодня мы с вами постараемся раскрыть секреты здоровья. Для этого нужно пройти задания и собрать лучики «Секреты здоровья».

-Но прежде чем отправиться в путь, нам надо хорошенько размяться. Приглашаю всех на зарядку!!!(под музыку)

-Вы получаете первый лучик**. Зарядка**

**-** Какие вы молодцы! А теперь пришло время отправиться в наше увлекательное путешествие.

**Задание «Режим дня»**

- Здесь мы поговорим о людях, которые все успевают.

- Как вы думаете почему?

- Чтобы все успеть, нужно соблюдать режим.

- Что такое режим дня?

- Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

- Расставьте весь режим по порядку. Дети выходят по очереди и выполняют задание.

- Второй и самый главный лучик - **соблюдение правильного режима дня. Задание «Полезное питание»**

В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

**Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».**

-Вот у нас уже есть третий лучик страны Здоровья: **«Правильное питание».**

- Перед тем как дальше отправиться , я предлагаю вам поиграть.

**Задание Хорошее настроение**

**- Подвижная игра «Это я, это я, это все мои друзья»**

Дети встают в круг, на слова воспитателя идут по кругу , взявшись за руки. На слова-ответ показывают на себя и на соседей.

- Кто хочу у Вас узнать, любит петь и танцевать? (это я, это я, это все….)

- Кто у вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? (это я, это я…)

- Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?

- Кто умеет отдыхать, бегать прыгать и скакать? (это я, это я…)

- Кто не чесан, не умыт. И всегда по долгу спит?

- Кто из вас скажите прямо, любит папу, любит маму? (это я, это я…)

**-**Вот какие мы дружные и веселые. Ребята, без хорошего настроения, без доброго отношения с окружающими, без друзей мы будем тоже болеть. Это тоже один из секретов здоровья (**лучик Хорошее настроение)**

**Задание "Гигиена**"

В этой корзине, наши друзья!  
Свой день начинать без них нам нельзя.  
Они всегда нам рады служить.  
Но их никому нельзя одолжить.  
Иметь должен каждый индивидуально,  
Иначе здоровье сберечь нереально.

- Ну что, вы готовы отгадывать загадки? Тогда слушайте внимательно!

**Загадки**

Костяная спинка,  
Жёсткая щетинка,  
С мятной пастой дружит  
Нам усердно служит.  
(Зубная щётка)

Мы ей пользуемся часто,  
Хоть она как волк зубаста.  
Ей не хочется кусать,  
Ей бы зубки почесать.  
(Расчёска)

Ускользает как живое,  
Но выпущу его я,-  
Дело ясное вполне -  
Пусть отмоет руки мне.  
(Мыло)

Вытираю я, стараюсь  
После бани паренька.  
Всё намокло, всё измялось -  
Нет сухого уголка.  
(Полотенце)

Лёг в карман и караулю -  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.  
(Носовой платок)

Я увидел свой портрет.  
Отошёл - портрета нет!  
(Зеркало)

*(Дети поочереди достают угаданные предметы гигиены)*

- Молодцы! Справились с заданием. Все загадки отгадали. (Отдаёт лучик **Предметы гигиены )**

**Задания «Спорт**»

Всем ребятам мой привет и такое слово:  
Спорт любите с детских лет, будете здоровы.  
Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:  
Физкульт - Ура!

- Вы все хорошо знаете, чтобы быть здоровыми, мы должны заниматься .....Чем? Правильно - физкультурой. Чтобы получить очередной лучик, мы проведем спортивные соревнования, где вы покажете свою смекалку и сноровку. Для начала поделимся на 2 команды и проведем разминку.

* эстафета - прыжки из обруча в обруч на одной ноге
* эстафета - проползти под дугой и бегом вернуться обратно.
* эстафета «Выложи солнышко»

Ребенок берет гимнастическую палку, добегает до обруча, кладет «лучик», очередной ребенок бежит за следующим «лучиком».

-Какие же вы быстрые и ловкие, вы разгадали еще один секрет здорового образа жизни - это активный образ жизни и занятия физической культурой. Возьмите лучик **Спорт** вы его заслужили!

**Задание «Закаливание»**

- Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода - продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Как вы думаете, почему именно они - лучшие друзья человека?

 Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ

**-** Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день.

Чтоб простуды не бояться,  
Физкультурой надо заниматься.  
И полезны нам всегда  
«Солнце, воздух и вода!»

**Подвижная игра «Солнце, воздух и вода»**

На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, руки поднять кверху, на слово «вода» - лечь на живот и выполнять движения пловца.

Вы получаете следующий лучик здоровья **Закаливание.**

Все лучики собраны.

**Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.**

**Долго, долго, долго спал -  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хандре не поддавайтесь.**

**Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.**

**От того я так хорош,  
Что люблю семь правил ЗОЖ.**