«Если хочешь быть здоровым…»

Задачи:

1. Закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

2. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

1. Формировать активную жизненную позицию.
2. Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Пальчиковая игра:

Дружат в нашей группе        *Дети сжимают и разжимают пальчики*

Девочки и мальчики

С вами мы подружимся       *Ритмично соединяют пальцы обеих рук.*

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять,  *Поочередно соединяют пальцы обеих рук, начиная*

Снова будем мы считать.                                 с*мизинца.*

Раз, два, три, четыре, пять,  *Поочередно соединяют пальцы, встряхивают*

Мы закончили считать*.                                                кисти*

Ребята, вот мы сейчас сказали девочки и мальчики, а как можно сказать одним словом? (Дети) Молодцы! А, чем же интересно вы отличаетесь друг от друга? (Ответы детей) Теперь подумайте и скажите, что есть у вас общего, и у девочек, и у мальчиков? (ноги, руки, голова и т.д.)

Как можно сказать, одним словом? (Части тела) Молодцы, дети, знаете!

Игра «Докажи словечко»

Я называю часть тела, а вы называете действие, которое она выполняет.

Головой (что делаем) – думаем, (ушами, глазами, носом и т.д.)

А сейчас наоборот, я называю действие, а вы называете часть тела, которая его выполняет. Едим, поем, говорим - … ртом, (берем, держим, ходим, бегаем, прыгаем; трогаем, гладим, рисуем)

Молодцы, ответили правильно!

А скажите мне, пожалуйста, должны ли мы беречь свои ноги, руки, глаза, уши?

(Ответы детей)

А теперь послушайте стихи:

1.Громко стонет бегемотик6

«Ой-ой-ой! Болит животик!

Зря я не послушал маму –

Съел конфет два килограмма!»

2. По телевизору тюлень

Смотрел мультфильмы целый день.

А после до конца недели

У бедного глаза болели.

Вот видите, что случается, если не беречь себя.

Самостоятельная работа в тетрадях по ЗОЖ.

*Отгадай загадку!*

Живет мой братец за горой,

Да не встретиться со мной!

*Полезно и вредно!*

*Посмотри и скажи, что приносит пользу глазам, а что наносит зрению вред? Зачеркни картинки, которые наносят вред глазам!*

А теперь скажите, что полезного осталось для того, чтобы наши глазки были здоровыми? (Свекла, морковь, чистые руки)

Если мы хотим быть здоровыми и, чтобы глазки не болели, нам нужно есть овощи, потому что в них живут витамины.

Стих реб:

**Чтобы мне здоровым быть**,  
Надо овощи любить.  
Свёкла, репка, лук, морковь —  
Моя первая любовь.

Инсценировка стихотворения «Овощи» Юлиан Тувим

(дети надевают маски-шапочки овощей)

Вот и сварили витаминный суп. Молодцы!

Значит, чтобы быть здоровыми, надо соблюдать некоторые правила.

Стихи детей:

1. **За осанкой ты следи**,  
   Спину, выпрямив, сиди.  
   Если ты ложишься спать,  
   Жёстче выбери кровать!
2. **Ты расчёску уважай**,  
   А другим её не давай.  
   Без неё, друзья мои,  
   Будем мы, как дикари!
3. **Я качаюсь на качели**,  
   На скакалочке скачу,  
   Ведь здоровый образ жизни  
   Очень я вести хочу.
4. **Чтобы быть всегда здоровым**,  
   Нужно бегать и скакать.  
   Больше спортом заниматься,  
   И здоровым не скучать.
5. **Ты осанку береги** —  
   Правильно сиди, ходи,  
   Пей побольше молока —  
   Кальций нужен нам всегда.

Молодцы, ребята! Вот и наши родители теперь знают, какие правила надо соблюдать, чтобы не повредить нашему здоровью.

Стихотворение воспитателя или родителя:

В завершение подвижная игра под аудиозапись: «Море волнуется….»