Здоровье - богатство во все временя!

***Цель:*** показать воспитание. Необходимо заботиться о своем здоровье.

***Задачи:***

* Сформировать у ребенка необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни.
* Формировать убеждение о пользе здорового образа жизни.
* Способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение общаться, дружить.
* Развивать навыки сотрудничества.

Мотивация

Послушайте слова мудреца и скажите, какая тема моего занятия. Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слова?»

Вот что ответил мудрец:

«Ни богатство, ни слова не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля.»

Ход занятия

***Воспитатель:*** Что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

***Дети:***

* Соблюдать режим дня
* Делать утреннюю зарядку
* Закаляться
* Заниматься спортом
* Правильно питаться
* Соблюдать частоту и порядок

***Воспитатель:*** Правильно, чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом, делать утреннюю зарядку – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает. Чтобы быть здоровым необходимо отказаться от вредных привычек.

1. ***А сейчас поиграем.***

***Игра «Полезно – вредно»***

* Читать лежа…
* Смотреть на яркий свет…
* Промывать глаза утром…
* Тереть грязными руками глаза…
* Смотреть близко телевизор…
* Заниматься физкультурой…
* Употреблять в пищу морковь, петрушку…
* Оберегать глаза от ударов…

1. ***Викторина:***

* Назовите спортивные игры, которые проводят один раз в 4 года.
* Назовите зимние виды спорта.
* Назовите летние виды спорта.
* Утренняя процедура (зарядка).
* «Ледяная вода полезна для тела и ума,» - так говорил русский полководец (Суворов)
* Необходимое условие экономии времени (…)

1. ***Воспитатель:*** отгадайте загадку:

Когда он к нам приходит, то в сказку всех уводит. А солнышко взойдет – он сразу и уйдет. (Сон)

Вспомните пословицы, в которых говорится о пользе сна.

* + - Сон – лучшее лекарство.
    - Сон лучше всякого богатства.
    - Выспишься – помолодеешь.

***Воспитатель:*** Сон необходим и взрослым и детям. Вам нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую вы затратили, бегая и играя целый день. После активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы (сердце, легкие, печень. ) Особенно нужен отдых мозгу. Не зря говорят, что дети растут во сне.

Младшие школьники подготовили частушки:

1. Мы частушек много знаем:

И хороших и плохих.

Хорошо тому послушать,

Кто не знает никаких.

1. Просыпаюсь по утрам

Я с большим желанием.

Зубы чищу и спешу

Со школой на свидание.

1. Мальчик Петя поздно встал –

Просыпаться тяжко.

Умываться он не стал –

Он ведь замарашка.

1. Маша любит наряжаться,

Да не любит умываться,

Хоть и личиком красива,

Да плаксива и ленива.

1. Если хочешь взрослым стать,

Надо раньше лечь в кровать.

Ляжешь после девяти –

Не успеешь подрасти.

1. ***На столе карточки с различными продуктами:***

* Чипсы
* Огурец
* Кока-кола
* Гречневая каша
* Печень
* Пирожное
* Конфеты
* Капуста
* Лимон
* Кериешки
* Лимонад

Выберите карточки с полезными продуктами, объясните почему?

Посмотрим слайд о правильном питании.

**Правильное питание:**

1. Есть необходимо каждый день в одно и тоже время.
2. Перед едой нужно вымыть руки с мылом.
3. Есть надо продукты, полезные для здоровья.
4. Есть не торопясь.
5. Не объедаться.
6. Сладости только после основной еды.
7. ***Воспитатели читают стихотворения:***
8. чтоб здоровье сохранить,

организм свой укрепить.

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

1. Следует, ребята знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться –

На зарядку становится.

1. Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

1. У здоровья есть враги,

С ними дружбу не веди!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

1. Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молоко – продукты –

Вот полезная еда

Витаминами полна!

1. На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

1. Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора

Он поможет как всегда!

1. Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

#### Рефлексия

Заканчивая наше мероприятие, поиграем. Отвечайте дружно хором. «Это я, это я, это все мои друзья», если вы со мной не согласны, если это не про вас, то молчите.

* Кто из вас всегда готов, жизнь прожить без докторов…
* Кто не хочет быть здоровым, бедным, стройным и веселым…
* Кто морозов не боится, на коньках летит, как птица…
* Ну, а кто начнет обед жвачкой с парою конфет…
* Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны…
* Кто согласно распорядку выполняет физзарядку…
* Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Воспитатель: Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Каждый хочет быть сильным и здоровым, бодрым и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодня игра не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: «Здоров будешь – все забудешь». Так будьте все здоровы!

Релаксация

Передавая мячик, произнеси соседу самое нужное, доброе слово, связанное с ощущением после нашего с вами разговора.

***До свидания!***