**Конспект мероприятия на тему: Где прячется здоровье?**

Задачи: расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;

-показывать зависимость здоровья человека от правильного питания;

-расширять представления о роли гигиены для здоровья человека;

-дать элементарные знания о значении сна в жизни человека;

-развивать умение поддерживать беседу, поощрять попытки высказывать свою точку зрения;

-воспитывать привычку следить за своим здоровьем;

-воспитывать культуру речевого общения.

**Ход педагогического мероприятия**

- Сегодня мы будем говорить о самом дорогом, что есть у человека, без чего не хочется играть, веселиться.

- Как вы думает, о чем? (предполагаемые ответы детей) Здоровье

-правильно, сегодня мы будем говорить о здоровье, о том? как сохранять его и укреплять.

Для этого предлагаю вам отправиться в путешествие в «Волшебную страну здоровья»

- Давайте рассмотри, что лежит на столе (предполагаемые ответы детей)

- Давайте из всех этих продуктов выберем только полезную для нас пищу и отнесем на соседней стол (дети перекладывают на соседний столик и объясняют почему).

- Что осталось?

- Почему?

Кислотность колы 2, 6 при кислотности 2, 5 умирает все живое, все микроорганизмы. Кислота, которая выжигает слизистую. В организме кальций используется на защелачивание колы, на нейтрализацию кислоты. Зубы разрушаются, кости разрыхляются.

Чипсы – это не что иное как смесь углеводов и жира с добавлением соли, красителей и заменителей разных вкусов. Особенно вредны чипсы, сделанные не из цельной картошки, а из картофельной муки.

И хотя картофель сам о себе – полезный продукт, в процессе мощной переработки, которой картошка подвергается при производстве чипсов, она теряет все свои полезные свойства, а взамен приобретает вредные.

Жевательные резинки, конфеты яркой упаковке (типа Чупа- Чупс) – эти продукты очень вредны для здоровья, и не только потому, что содержат большое количество сахара, но также химические добавки, красители, заменители вкуса.

- Чем полезна морковка? (она содержит витамин А, необходимо для глаз) Дадим отдохнуть глазам (физкультминутка для глаз зажмуривание и часики) .

- Какие продукты можно есть, чтобы быть здоровым? (мясо, рыбу, молоко) .

- Ребята посмотрите, … какая интересная коробка, рассмотрим ее, понюхаем…

- Догадалась, что там лежит?

- Давайте проверим … (дети на ощупь узнают и называют лежащие в волшебной коробке предметы) .

- Что это, для чего нужно мыло?

- Когда мы моем руки? (мы моем руки перед едой, когда испачкаются после рисования или аппликации, после того, как погладили животных.)

- Зубная щетка… для чего она нужна?

- Сколько раз чистим зубы?

Ребенок читает стихотворение:

Тридцать два весёлых зуба,

Уцепившись друг за друга

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки.

/под деревом находим иллюстрации зубов/

Посмотрите, какой это зуб? (весёлый)

Почему он весёлый? (потому что он белый и здоровый)

А почему этому зубу грустно? (у него дырочка, он болеет, у него кариес)

Ребята, а что нужно для того, чтобы вы росли крепкими, здоровыми, чтобы у вас никогда не болели зубы, хорошо видели глаза? (надо есть фрукты и овощи) .

Какие вы знаете фрукты и овощи? (ответы) .

Почему овощи и фрукты полезны для нашего здоровья? (в них много витаминов) .

И морковка, и капуста,

Яблоки, лимоны - вкусно!

Эти овощи и фрукты –

Очень важные продукты.

Ешьте и не болейте,

Все болезни одолеете,

Только мыть не забывайте,

В пищу чистыми употребляйте.

- Если будем соблюдать чистоту, то не заболеем!

- А еще хочу сказать, что самые здоровые люди, это люди веселые и радостные, улыбнитесь друг другу и посмотрите, какие необычные цветы на следующем столе. У них лепестки разного цвета, да они ещё и отрываются!

Цвет каждого лепестка соответствует разному настроению. Ребята, почувствуйте своё настроение и сорвите лепесток того цвета, чтобы он совпал с вашим настроением.

У людей очень часто меняется настроение, как вы думаете, почему? (если у человека болит голова, если упали, кто-то обидел, что-нибудь подарили)

А сейчас мы с вами поиграем в игру «Угадай, какое настроение». Я говорю ситуацию, а вы показываете жестами и мимикой.

•Ты встречаешь маму;

•Упал в лужу;

•Болит голова;

•Танцуете на празднике.

Я рада, что вы все сорвали яркие лепестки. Значит у вас хорошее настроение.

А что мы делаем каждое утро? (зарядку)

Для чего мы её делаем? (чтобы быть бодрыми, здоровыми, энергичными)

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам всё делать по порядку:

Руки подняли и помахали-

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти стряхнули-

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем-

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем,

Руки сложили назад.

Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения.

Дети:

Укрепляют мышцы, закаляют организм. Дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют сон.

Воспитатель:

- А вы сами выполняете физические упражнения?

- Где и когда? (ответы детей)

- Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Выбегайте на ковёр, а инструкторами по гимнастике будут Марина Вика.

(Дети выполняют физические упражнения под музыку. Затем рассаживаются по местам) .

Воспитатель - Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается. Как вы понимаете это выражение? (Ответы детей) .

- Какие мышцы стали у вас?

Дети:

- Крепкие, сильные.

Воспитатель:

- Значит, верно, говорят: «Силушка по жилушкам огнём бежит». Скажите мне, зачем человек должен заниматься физкультурой?

Дети:

- Физкультура укрепляет здоровье человека.

Воспитатель - Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом, ребята.

Хорошо. А теперь я вам загадаю загадку, и отгадав её, вы узнаете, что в «фонтане».

Меня льют, меня пьют,

Всем нужна я, кто я такая? (вода)

Для чего нужна вода? (чтобы мыться, умываться)

Как часто надо мыться, умываться? (умываться надо каждое утро, а мыться – каждую неделю, а перед сном мыть ноги) .

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться.

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и бане, всегда и везде

Вечная слава воде!

Вы узнали, откуда эти стихи? (из сказки «Мойдодыр»)

А кто нам даёт тепло? (солнышко)

Расскажите мне стихотворении про солнышко.

Встало утром солнышко

И гулять отправилось.

И на нашей улице

Всё ему понравилось.

Побежало солнце

Золотой дорожкой

И попало солнце

Прямо к нам в окошко!

Вместе мы отправились

С солнцем в детский сад,

Приласкало солнышко

Сразу всех ребят!

Шла у нас до вечера

Дружная игра.

Но сказало солнышко:

-Мне домой пора!

Завтра утром рано

Вас будить приду-

Снова будим бегать

И гулять в саду!

Так кто же наши друзья? (солнце, воздух и вода) .

- Без чего по вашему мнению, не может жить человек? (без воды, пищи и сна)

- Сон нужен и животным, и человеку. Как спят животные? Медведи, барсуки, ежи спят всю зиму. Летучие мыши спят днём, причём так, как не спит никто: вниз головой.

-А как спят кошки, рыбки и лошади? Почему?

Воспитатель: Почему сон - лучшее лекарство для человека?

1. Во сне отдыхает мозг.

2. Во сне отдыхает весь организм

3. Во сне дети растут.

- Как спит человек? (приучайтесь спать лёжа на спине на жёсткой постели) .

- Кому сколько нужно спать? С. Михалков «Не спать».

Я ненавижу слово «спать»!

Я ёжусь каждый раз,

Когда я слышу: «Марш в кровать»

«Уже десятый час»

Нет, я не спорю, я не злюсь-

Я чай на кухне пью

Я никуда не тороплюсь

Когда напьюсь - тогда напьюсь!

Напившись я встаю

И, засыпая на ходу,

Лицо и руки мыть иду…

Я раздеваюсь полчаса,

И где- то в полусне

Я слышу чьи-то голоса,

Что спорят обо мне.

Сквозь спор знакомых голосов

Мне ясно слышен бой часов

И мама папе говорит:

«Смотри, смотри, он сидя спит! »

Как хорошо иметь права

Ложиться спать хоть в час, хоть в два!

В четыре или в пять!

А иногда, а иногда

(И в этом, право, нет вреда)

Всю ночь совсем не спать.

-Кто из вас ложится спать, как герой этого стихотворения?

-Почему он заснул сидя?

- Действительно ли иногда можно совсем не спать и это не повредит здоровью?

-Что чувствует человек, когда он мало спал? (он вялый, рассеянный, раздражительный)

Воспитатель: Потребность во сне у людей различно в разном возрасте. Детям 5-6 лет рекомендуется спать 11-11, 5 часов, ложится спать в 20-21 час. Но главное – самочувствие: если человек встаёт после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит, продолжительность сна достаточна. Человек спит треть жизни, около 25 лет. Во сне дети растут

**Оздоровительная минутка:** «день-ночь»

**Дидактическая игра:** «Хорошо - плохо»

Хорошо Плохо

-мыть руки, лицо, принимать душ;

- перед сном много есть и пить;

- чистить зубы;

- смотреть страшные фильмы;

- гулять у проезжей части дороги с большим количеством машин;

- гулять в парках, скверах с лесными насаждениями;

- с играть в шумные игры;

- спать на жёсткой, постели на спине;

- слушать громко музыку;

- проветривать комнату.