**Формирование у детей навыков здорового образа жизни.**

**Цель:** учить детей любить себя свое тело и свой организм; помочь понять, что от слов-хороших или плохих, зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих; формировать представление о себе, как о члене семьи; учить осознанно относиться к своему питанию; показать разнообразие пищи, рассказать о полезной пищи, учить отличать полезные продукты от вредных.

**Воспитатель:** Знаю, что вы любите Сказки. Сегодня я расскажу новую сказку. (Воспитатель показывает сказку на мольберте).

Однажды несколько планет и все звезды собрались на Космический Совет.

Почему?

Они узнали, что на земле дети и их родители много и часто болеют, и решили помочь людям. Солнце сказало: «» Давайте, превратим главные силы природы в волшебных мальчиков и девочек и назовем их юными учителями здоровья и отправим на Землю. Пусть они научат людей заботиться о себе и своем здоровье. Звезды одобрительно замигали, Солнце продолжало: «Первым юным учителем здоровья будет Здрасик».

**Воспитатель:** Показывает Здрасика. Здравствуйте дети- меня зовут Здрасик. Я из страны здоровья. Эта страна называется Здрасия, там живут здоровячки. Они здоровы потому, что каждый день говорят всем здравствуй – Здравствуй, это волшебное русское слово, которым мы приветствуем друг друга и желаем здоровья.

Здрасик рад нашей встрече, и хочет с вами поближе познакомиться. Давайте поиграем!

**Игра «Ласковушка» (мяч)**

Вот И познакомился Здрасик с вами. Хотите быть такими здоровыми, как Здасик?

**Дети:** Да, хотим**!**

**Воспитатель:** Что для этого надо, чтобы быть здоровым?

**Дети**: (делать зарядку, закаляться, правильно питаться, гулять на свежем воздухе).

**Воспитатель:** Правильно, молодцы! А вы умеете делать зарядку?

**(Зарядка под музыку).**

**Воспитатель:** Здрасик хочет вам подарить свой камушек, он белого цвета, а чтобы вы лучше запомнили, давайте выучим стих.

**«Мрамор белый – свет лучистый**

**Это символ жизни чистой».**

**Воспитатель:** Показывает Яника. Следующим учителем будет у нас Яник.

Яник: Здравствуйте дети! Меня зовут Яник, Солнечный Яник, я желтого цвета, потому что соткан из солнечных лучиков. Я проник к вам через стекло вместе с другими солнечными лучами. Желтый цвет повышает настроение, приносит радость и веселье. Поэтому, где бы вы ни увидели вокруг себя желтый цвет, он будет радовать вас.

Яник хочет показать вам самое дорогое, что есть на свете? Он принес вам волшебное зеркало. Показывает детям, предлагает посмотреть в него.

**Вопрос:** Кого вы видите?

**Дети:** Себя.

Вы и есть самое дорогое, что есть на свете. Вот вы и узнали, что каждый из вас есть самое дорогое на свете. Каждый из вас видит себя – самое дорогое, что есть на свете.

А теперь посмотрите, друг на друга внимательно и скажите, из чего состоит тело человека?

**Игра «Части тела»**.

А на прощание Яник хочет вам подарить свой камушек, а чтобы вы его за помнили , выучим стих.

**«Янтарь-золотистый, Он желто-лучистый».**

**Воспитатель:** Самое дорогое у человека-это семья. Членов семьи связывают любовь, нежность, забота друг о друге. Задача папы и мамы-вырастить здоровых, добрых и умных детей. Самое главное чудо в семье-ребенок.

У животных, мама тоже заботится о своих малышах, а папы помогают.

**Игра «Помогите малышу найти маму и папу».**

**Воспитатель:** Опять собрались звезды на Космический Совет, они были довольны работой первых юных учителей здоровья. Однако дети все еще

Продолжали болеть на земле. И они решили послать на землю сына растений Ростика. Он будет юным специалистом по питанию и научит детей и их родителей, как выбирать полезную для здоровья пищу.

**Воспитатель:** Показывает Ростика. Здравствуйте дети, я Ростик-юный специалист по питанию. Я Расскажу вам, о полезной и неполезной пищи, о разных продуктах питания.

**Стой дружок, остановись пищи жирной воздержись**

**Ты запомни навсегда-это вредная еда!**

**Пищей сладкою, шоколадною ты не увлекайся.**

**Очень острого и соленого ты остерегайся.**

**Только овощи и фрукты-вот полезные продукты!**

**Вопрос:** Какие вы знаете полезные продукты?

**Дети:** (Молоко, творог, мясо, рыба, сок, овощи, фрукты и т.д.).

**Вопрос:** Какие вы знаете вредные продукты?

**Дети:** (чипсы, пепси-кола, торт, пирожное, конфеты и т.д.).

**Воспитатель:** Молодцы ребята. Ростик видит, что вы научились быть здоровыми и умеете правильно выбирать полезные продукты. А чтобы вы помнили его, Ростик хочет оставить свой камень. Он зеленого цвета, называется-малахит, давайте выучим стих.

**«Темной зеленью манит Горный камень малахит».**

На прощание, Ростик Хочет угостить вас полезными витаминами.

 **Подведение итогов.**

 **Конспект занятия на тему:**

**Формирование у детей навыков здорового образа жизни**

 Воспитатель: Ануфриева Н.В.

 Москва 2015г.