КОНСПЕКТ МЕРОПРИЯТИЯ ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

 ПОДГОТОВИЛА: Бодяжина Рита Закировна

 Цель:

* актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения, повышение уровня культуры заботы о здоровье.
* формировать представления о здоровье человека, как важнейшей жизненной ценности.

 Задачи:

* Знакомить детей с составляющими компонентами нашего здоровья, с основами правильного питания.
* Развивать внимательное отношение к своему здоровью; умение работать в коллективе.
* Воспитывать здоровый образ жизни.

 Оборудование:

* выставка книг, периодики о здоровье ;
* продукты, овощи, фрукты (муляжи) ;
* плакат о гигиене здорового питания, личной гигиене) ;
* тюбики с витаминами.

 Ведущий: Ребята, сегодня у нас с вами необычный праздник, во время которого нам необходимо будет вспомнить, обсудить и закрепить правила, важные для сохранения нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Молодцы! .

 Под веселую музыку забегает сказочный герой Ириска.

 Ириска: Здравствуйте, ребята. Я – Ириска,отличница из сказочной школы Королевы Здоровья. Она прислала меня к вам чтобы проверить, действительно ли вы ведете здоровый образ жизни. Кто мне скажет, что же нужно для того чтоб быть здоровым?

 Дети: Закаляться, спортом заниматься, зарядку делать…

 Ириска: Правильно. В первую очередь, каждый день по утрам нужно делать зарядку. И сейчас мы с вами сделаем веселую зарядку.

 Дети встают в круг и под веселую музыку Барбариков делают зарядку.

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

*(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!*(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

 Ириска: Молодцы, ребята! Зарядку мы сделали и теперь можно приступать к конкурсу. Но, прежде ,чем его начать ,я предлагаю вам подойти ко мне. Давайте разделимся с вами на команды . У меня есть чудесная сумочка и в ней лежат разные конфетки. Вам нужно будет взять себе по одной.

( все ребята достают себе по одной конфете)

А теперь разделитесь на команды. Дети, у которых одинаковые фантики становятся товарищами по команде.

Вот и замечательно- у нас получилось три команды:

Команда- « Степ»

Команда- «Белочка»

Команда – «Аленка»

Во время конкурсов команда будет зарабатывать конфеты, чем больше конфет заработает, тем ближе к победе окажется.

**Конкурс «Полезные продукты».**

 Ириска: Ребята, я буду вам загадывать загадки, а вы внимательно слушайте и отгадывайте:

 Крупу в кастрюлю насыпают,
Водой холодной заливают
И ставят на плиту вариться.
И что тут может получиться?
(каша)
В поле родился,
На заводе варился,
На столе растворился.
Сахар

Бьют меня палками,
Мнут меня камнями,
Жгут меня огнем,
Режут меня ножом;
А за то меня так губят,
Что меня все очень любят.
(хлеб)

Белое, да не снег,
Вкусное, да не мед.
От рогатого берут
И ребятам дают.

(Молоко)

Мы на хлеб его намажем
И добавим к разным кашам.
Кашу не испортят точно
Бело-желтые кусочки.

( масло)

Сварит бабушка из ягод
Что-то вкусненькое на год.
Ах, какое объеденье —
Ароматное... ( варенье)

 Конкурс «К

**Конкурс «Чудесный рюкзачок»**

Ириска: А теперь с закрытыми глазами угадайте какой продукт находится у меня в рюкзаке? (детям предлагаются разные продукты, можно овощи или фрукты. Они с закрытыми глазами должны угадать что это и полезно ли оно. Берегите свои конфетки. Мы скоро будем их считать и тогда станет известно, какая команда у нас победит.

А теперь послушайте стихотворение:

 Рома любит покушать сытно

 Много, вкусно, аппетитно.

 Ест он все и без разбора

 Потому что он обжора!

 Как вы думаете, правильно ли Рома поступает?

 Дети: Нет. Много есть нельзя.

**Конкурс «Алгоритм правильного питания»**

 Ириска: Конечно нельзя. А давайте мы с вами составим алгоритм правильного питания. (Какой же должна быть пища? Что мы делаем перед едой? )

 • Мыть руки перед едой;

 • Есть маленькими кусочками, не торопиться;

 • Не переедать;

 • Не разговаривать за столом;

 • Мыть фрукты и овощи…

**Конкурс «Полезная еда»**

Ириска: Ребята, у нас на столе есть картинки (продукты). Эти продукты нужно разделить на две группы. Продукты, которые нужно есть каждый день и продукты, которые нужно есть редко.

 Ириска: Я вижу, что вы все знаете очень много о продуктах и ведете здоровый образ жизни.

 Воспитатель: Да, Ириска, а еще наши ребята могут познакомить тебя с правилами чистки зубов.

 Сценка:

 Ведущий: Ребята, вы позавтракали вкусно?

 Зубы, вам почистить нужно?

 1 ребенок:

 зубы чистим мы умело

 Сверху вниз и вправо, влево.

 2 ребенок:

 чтоб не мучиться с зубами

 Щетку водим мы кругами.

 3 ребенок:

 Зубы чистим осторожно

 Ведь поранить десны можно.

 Ведущий: А что потом?

 Дети (хором) : зубы мы ополоснем!



Ириска: А вот и мой вам совет:

 Дважды в день

 Чистить зубы старательно.

 Утром и вечером обязательно!

**Конкурс « Закаляйся!»**

 Ириска: Эти правила нужно соблюдать. Только тогда ты будешь здоровым. А еще, ребята, организм нужно закаливать. А какие виды закаливания вы знаете?

 Дети: Ходить босиком, одеваться по погоде, загорать, купаться, обтираться мокрым полотенцем, мыть ноги на ночь…

 Ириска: Правильно.

 Воспитатель: А еще можно принимать витамины, о них мы сейчас расскажем тебе , Ириска!

 1 ребенок:

 Что такое витамины?

 И зачем они нужны?

 Мы вам всем сейчас расскажем

 Витамины ведь важны.

 **Витамин А:**

 Чтобы зренье сохранить

 Витамин А нужно пить.

 Он нам роста добавляет,

 Волосы и ногти укрепляет.

 **Витамин В :**

 Если быстро ты устал,

 На уроках засыпал

 Витамины В попей –

 Жизнь будет веселей!

 **Витамин С :**

 А иммунную систему

 Будем все мы укреплять,

 И для этого всегда

 Витамин С принимать.

 От простуды помогает

 Витамин нам С всегда.

 Он в капусте и в моркови

 В ягодах он и в лимоне!

 **Витамин Д:**

 Кости тоже укрепляй,

 Витамин Д принимай.

 Есть он в солнечных лучах,

 В рыбе, в яйцах, овощах.

 2 ребенок:

 Витаминный алфавит

 Изучи ты с детства.

 Чтоб ангину и рахит

 Не получить в наследство!

 3 ребенок:

 Витаминов очень много,

 Как в них разобраться?

 К доктору, всегда, друзья

 Нужно обращаться.

 Ириска: Молодцы! Но прежде чем начать прием витаминов, нужно обязательно проконсультироваться у врача. Доктор вас осмотрит и назначит те витамины, в которых вы больше всего нуждаетесь.

 А теперь давайте немного поиграем.

 Спортивные игры.

**Спортивное упражнение**

 **«Меткий стрелок»**

**Цель**: развивать у детей глазомер, ловкость рук, точность движений.

* Можно использовать в спортивном зале, групповой комнате и на улице



**Малыши- карандаши**

* **Цель: формировать двигательные навыки и умения, развивать физические качества, прививать навыки правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знани****й**

 

**« Попади, не промахнись!»**

**Цель:** - развить координацию, глазомер, ловкость, умение подчиняться правилам.

 

Ириска: Ребята, вы мне сегодня очень понравились.

Это видно и по тому количеству конфет-жетонов, которое заработала каждая команда. Все-таки победитель у нас ест- это команда «Аленка». Остальные ребята так же молодцы!

Здоровье – это неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Я надеюсь, что этот день не пройдет даром и вы многое для себя запомните. Так будьте все здоровы! До следующих встреч.

 Дети: Спасибо. До свидания!

 Воспитатель: Ребята, вот и подошло к концу наше мероприятие. Хотелось бы вам в конце прочитать стихотворение.

 Хорошо здоровым быть!

 Соков надо больше пить!

 Гамбургер забросить в урну,

 И купаться в речке бурной!

 Закаляться, обливаться,

 Спортом разным заниматься!

 И болезней не боясь,

 В доме теплом не таясь,

 По земле гулять свободно,

 Красоте дивясь природной!

 Вот тогда начнете жить!

 Здорово, здоровым быть!