**Мероприятие «День здоровья»**

**"Путешествие в страну здоровья"**

**Цель:** Сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни.

- Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.

- Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.

- Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Оборудование:** плакаты, анкета, вентилятор для ароматерапии, карточки со словами: правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание, доброта.

**Ход занятия:**

Организационный момент.

Ребята, давайте с вами вспомним девиз наших занятий по укреплению здоровья.

Я здоровье берегу - сам себе я помогу.

**2. Вводное слово воспитателя:**

- Каждый из нас знает, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые исподволь постепенно разрушают здоровье. Это малая физическая подвижность, нерациональное питание, постоянное нервное напряжение, несоблюдение режима дня. Понятия здоровье и движение неразделимы. Занятия спортом, физические упражнения, правильное питание и соблюдение режима дня должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить свое здоровье, полноценную и радостную жизнь.

**- Воспитатель.** Поэтому сегодня мы с вами выработаем правила, соблюдение которых поможет нам сохранить и укрепить свое здоровье.

**3. Создание игровой ситуации “путешествие”.**

Давайте представим, что мы с вами туристы и отправляемся в увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Все путешественники по утрам выполняют правила личной гигиены.

Какие правила они выполняют?

Умываются и чистят зубы!

-Правильно ребята! Наша первая остановка называется

“Личная гигиена”

Гигиена - мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.

- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека. *(На доске остаются только таблицы, касающиеся раздела “Гигиена тела человека)*

**Г И Г И Е Н А**

ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

ПОЛОСТИ РТА, ЗУБОВ

ГЛАЗ

ВОЛОС

КОЖИ: ТУЛОВИЩА, РУК, НОГ, НОСА И ДР.

СНА

- Давайте вспомним о том, что способствует заболеванию кожи. Кто из вас может сказать что такое “кожа” (проверим по карточке № 1, на которой напечатано определение данного слова). – ответы детей. А для того, чтобы проверить, знаете ли вы правила ухода за кожей, вы возьмите чистые листы бумаги, положите одну из ладошек на листок и обведите руку на бумагу. Затем на каждом нарисованном пальчике напишите правила ухода за кожей рук, т.е. вы должны вспомнить не меньше 5 правил. Приступайте к выполнению задания.

**Примерные правила:**

\* мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки;

\* следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;

\* беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами;

\* беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках, соблюдать технику безопасности во время пользования газом.

Если ребята вспомнят и напишут правила на каждом пальчике то, на ладошке можно нарисовать улыбающуюся мордочку.

-Давайте рассмотрим иллюстрации и определим в каких случаях нужно мыть руки и почему это нужно делать?

- Все путешественники встают рано утром и делают зарядку.

**Воспитатель.** Кто из вас, ребята, делает по утрам зарядку?

**Дети.** Мы все делаем зарядку!

**Воспитатель.** Сейчас мы с вами все вместе сделаем зарядку, я вас познакомлю с новой физкультминуткой.

**4. Оздоровительная минутка.**

 Мы шагаем, мы шагаем.

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

***(Ходьба на месте с подниманием рук.)***

Вдруг мы видим: из куста

Выпал птенчик из гнезда.

***(Наклон вперед, руками коснуться пола.)***

Тихо птенчика берем

И назад его кладем.

***(Выпрямиться, поднять руки вверх.)***

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисицу обхитрим,

На носочкам побежим.

***(Бег на носочках.)***

На полянку мы выходим

Много ягод там находим.

Земляника так душиста,

Что не лень нам наклониться.

***(Наклоны вперед в движении.)***

Как много мы увидели

И речку, и цветы.

Узнали много нового

И я, и ты, и мы.

**5. Остановка “ Здоровое питание”**

**Воспитатель.** Мы с вами рано встали, умылись, сделали зарядку и продолжаем наш поход. Остановка – “Здоровое питание” - нам пора подкрепиться.

**Воспитатель.** Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

**Дети.** Чтобы жить, чтобы была сила.

**Воспитатель.** Чем питается человек?

**Дети.** Мясом, молочными продуктами, хлебом, овощами, фруктами, рыбой.

**Воспитатель.** Отличается ли пища человека от пищи животного?

**Дети.** Да отличается.

**Воспитатель.** Всякая ли пища бывает полезна?

**Дети.** Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными.

**Воспитатель.** Приведите примеры.

**Дети.** Сладкое очень плохо влияет на организм.

**Игра “ Полезное – неполезное”**

Я сейчас буду называть продукты. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши. Если неполезен, то вы топаете ногами.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало.

- Правильное питание- условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Доктор Пилюлькин из Цветочного города прислал нам письмо, в котором дает советы здорового питания:

Воздерживайтесь от жирной пищи.

Остерегайтесь очень острого и соленого.

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Овощи и фрукты - полезные продукты.

**6. Остановка “ Режим дня”**

Употребления полезных продуктов недостаточно, для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.

Режим - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Поэтому следующая наша остановка называется “ режим дня”

Посмотрите на этот плакат (вывешивается плакат “Режим дня”). Я советую вам придерживаться такого распорядка (режима) дня.

(Дети “по цепочке” читают записи на плакате.)

-Скажите, кто из вас соблюдает режим дня? Чей режим дня похож на этот?

А сейчас я предлагаю вам заполнить анкету, которая позволит нам узнать что вы знаете о режиме дня. Вы согласны?

**Дети.** Да!

 **Анкета “ Режим дня”**

1. Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.

2.Нужно ли завтракать в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.

3.Нужно ли ложится спать в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.

4.Нужно ли делать уроки в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.

5.Можно ли нарушать свой режим дня? 1.Да. 2. Нет.

- Если получилось больше плюсов, то у вас правильный режим дня, если больше минусов, то вам нужно изменить свой режим дня, чтобы сохранить свое здоровье.

**7. Остановка “ Спортивная”**

**Воспитатель.** Мы продолжаем свой поход по Стране Здоровья. Мы попали с вами на спортивную площадку. Ребята вы любите физкультуру?

**Дети.** Да!

**Воспитатель.** Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Нужно чтобы каждый из вас делал по утрам зарядку, больше ходил пешком, играл в подвижные игры, не пропускал без причины уроки физкультуры, катался на коньках и лыжах. Ведь все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

**Игра “ Волшебное слово”**

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем в игру “ Волшебное слово”. Встаньте свободно, я буду называть упражнения, которые вы должны будете выполнить. Вы выполняете упражнения в том случае, если я произнесу волшебное слово “пожалуйста”.

Руки вперед, руки вверх, присесть, встать, наклониться, попрыгать, промаршировать.

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток - везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали - сна как не бывало!

**Остановка “ Свежим воздухом дышать”**

Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе и заниматься закаливанием своего организма. Мы с вами прибыли на станцию “ Свежим воздухом дышать”. Одним из важных мероприятий по укреплению здоровья является закаливание.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Только помните друзья:

Крепким стать нельзя мгновенно-

Закаляйтесь постепенно!

Кто из вас занимается закаливанием?

Поделитесь опытом.

Релаксационная оздоровительная минутка

**“СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ”**

- В природе есть солнышко, оно всем светит, и всех любит, и всех греет. Давайте сотворим солнышко в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь, звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность и ласку. Теперь звездочка становится огромной, как солнце, оно несет тепло всем-всем. Покажите, какой стала ваша звездочка.

**Итог занятия.**

Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье (дети отвечают, а воспитатель, корректируя ответы, вывешивает на доске слова: правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание).

А еще, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта.

Давайте хором пожелаем друг другу: “ Будьте здоровы!”