**«Я хочу быть здоров»**

**Цель:** продолжать формировать у детей представления о здоровье и здоровом образе жизни.

Задачи:

**Образовательные:**

- познакомить детей, как нужно заботиться и укреплять здоровье;

- ввести понятия «полезная и вредная пища»;

- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки.

**Развивающие:**

- развивать умение заботиться о своем здоровье;

- продолжать развивать память, логическое мышление, внимание, речь;

**Воспитательные:**

- продолжать воспитывать потребность быть здоровым;

- воспитывать доброе отношение к окружающим.

**Слайд 1.**

Воспитатель предлагает детям рассмотреть картинки, изображающих двух детей. Посмотрите на этого мальчика. Как вы можете описать его настроение. Какой он? (Веселый, счастливый, радостный).

А этот мальчик какой? (Больной, грустный, несчастный)

Какой мальчик вам больше нравится? Какими бы вы хотели быть?

Для того, чтобы быть здоровым надо соблюдать некоторые правила!

Правило 1. Соблюдай чистоту.

**Слайд 2.**

Посмотрите на эту грязнулю…. И с такими грязными руками девочка собралась садиться кушать….и с таким грязным лицом…Правильно поступает эта девочка? Можно ходить такими грязными? А что нужно сделать? Умыться и в этом нам поможет мыло, умывальник и вода.

**Слайд 3.**

**Слайд 4.**

Посмотрите, какая чистая и опрятная девочка стала!!!

Запомнили первое правило здоровья? Давайте повторим: соблюдай чистоту!!!

Правило 2. Правильно питайся!

У нас есть очень полезные продукты, которые приносят много пользы и которые помогают сохранить ваше здоровье. Но, к сожалению, есть и вредные продукты, которые кушать нежелательно.

Посмотрите на картинки и скажите, какие продукты полезные, а какие вредные.

**Слайды 5 -10.**

Вспомним второе правило здоровья и повторим его: правильно питайся!!!

Правило 3. Соблюдай режим дня! Давайте рассмотрим картинки и выясним, когда что необходимо делать.

**Слайд 11.**

Все так делают? Повторим третье правило здоровья: соблюдай режим дня!

Правило 4. Гуляй каждый день. Дыши воздухом. Где можно гулять с мамой? Где очень чистый воздух? В парке, в лесу, рядом с прудом и речкой.

**Слайд 12.**

Повторим четвертое правило: гуляй каждый день.

И последнее правило, пятое. Больше двигайся!

В какие подвижные игры можно играть на улице?

**Слайды 13 -15.**

Посмотрите на картинки, какое время года на них изображено? Во что играют дети?

И так, подходит к концу наше занятие. О чем мы сегодня говорили?

Какие пять правил надо соблюдать, чтобы быть здоровым?

И под конец я вам хочу привести один пример. Что вы говорите, когда заходите в группу? (Здравствуйте). А знаете, что значит это слово? Оно значит, что вы желаете человеку здоровья. И я хочу вам всем пожелать крепкого здоровья и не забывать выполнять все правила.