***«Мы – за здоровый образ жизни!»***

**Цель:** создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом; повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

**Задачи:**

**1**.Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

**2.**Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам.

**3.** Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий. Закрепить знания о пользе лекарственных растений и их применении.

**Подготовительная работа:**

1.Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто» Сократ.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.Сухомлинский.

«Если день начать с зарядки – значит, будет все в порядке» народные поговорки.

2. Видеопрезентация по ЗОЖ

**Ход мероприятия.**

**Воспитатель:** «Дорогие родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать «большая дружная семья». Вы не против?.. И, как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. И я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто». И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он, здоровый ребенок?

**Высказывания родителей:**

1. «Здоровый ребенок – это ребенок, обладающий хорошим здоровьем, с правильно функционирующими органами» (Юсупова Г.С.)

2. «Здоровье ребенка – это отсутствие всех болезней» (Ишкинина О.А.)

3. «Здоровый ребенок – физически и умственно развитый, получающий полноценное питание» (Хакимова А.Р.)

**Воспитатель:** Итак, мнения родителей по поводу здоровья мы выслушали, а теперь подошла очередь ребят. Они подготовили стихотворения о ЗОЖ.

**Ребёнок 1.**  Чтоб здоровье сохранить,

  Организм свой укрепить,

 Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

**Ребёнок 2.**  Следует, ребята, знать

 Нужно всем подольше спать.

 Ну, а утром не лениться -

 На зарядку становиться!

**Ребёнок 3.**  Чистить зубы, умываться,

 И почаще улыбаться,

 Закаляться, и тогда

 Не страшна тебе хандра.

**Ребёнок 4.**  У здоровья есть враги,

 С ними дружбы не води!

 Среди них тихоня- лень,

 С ней борись ты каждый день.

**Воспитатель:** « Итак, прежде всего, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т.к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем.

1. Сначала поговорим о ***ПРАВИЛА Х ГИГИЕНЫ***

Ребенок 1: Сам я встал сегодня рано,

 Чистить зубы сам пошел,

 Сам умылся из-под крана,

 И расческу сам нашел.

 Посмотрите на меня,

 Неужели это я?!

Ребенок 2 : Чистим зубы дважды в сутки,

 Чистим долго - три минутки.

 Щеткой чистой не лохматой,

 Пастой вкусной, ароматной.

 Чистим щеткой вверх и вниз –

 Ну, микробы, берегись!

1. Каждое утро в нашей группе начинается с **УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ.**

Ребёнок: Чтоб расти нам сильными,

 Ловкими и смелыми,

 Ежедневно по утрам

 Мы зарядку делаем.

 К солнцу руки поднимаем,

 Дружно, весело шагаем,

 Приседаем и встаём

 И ничуть не устаём!

Ребёнок: Для чего нужна зарядка- это вовсе не загадка:

 Чтобы силу развивать и весь день не уставать.

 Если кто-то от зарядки убегает без оглядки,

 Он не станет нипочем настоящим силачом.

**Воспитатель:** Уважаемые родители, выходите к нам.

 Рядом с нами вы вставайте,

 Всё за нами повторяйте!

**Комплекс гимнастики под музыку «Солнышко лучистое»**

После выполнения упражнений гимнастики – *речевка*:

«Чтобы нам не болеть и не простужаться,

Мы зарядкою всегда будем заниматься».

**Воспитатель**: «Если день начать с зарядки – значит, будет все в порядке!» - так гласит народная поговорка. А еще говорят: «Движение – жизнь!»

И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам. И, конечно же, их детей.

(Все задания выполняются под музыку.)

**1 задание – «Игра – разминка»: «Найди ухо, найди нос»** (выполняют все).

Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т.д.

***3 раздел нашей встречи я назвала “ПОЛЯНА БЕЗОПАСНОСТИ”***

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете для чего нам нужно знать правила дорожного движения? Ответ…

Вы знаете правила дорожного движения? Ответ… Это мы сейчас проверим!

• ***Экспресс-опрос***

1. Как правильно переходить дорогу?

На какой свет светофора можно переходить дорогу?

Как нужно себя вести, при выходе из транспорта?

Можно ли играть на проезжей части?

Где нужно играть детям?

Зачем нужна дорожная разметка, нанесенная на проезжую часть белой краской?

Зачем нужны правила дорожного движения?

2. Если к вам обратился незнакомый человек, как вы будете с ним разговаривать? - (вежливо выслушав вопрос или просьбу, ответить отказом, не поддерживать разговор, нельзя идти с ним, и брать что-либо у него)

3. Во дворе к вам обратился незнакомец и сказал, что ваша мама прислала его за вами. Ваши действия? - (не вступать в разговор, подойти к знакомым взрослым или к детям)

4. По каким номерам телефона можно вызвать пожарных, милицию, скорую помощь?

**• Игра «Лучший пешеход»**

У ведущего в руках «светофор» – три картонных кружка.

1-й – красный, 2-й – желтый, 3-й – зеленый.

На светофоре – зеленый свет – дети бегают по залу, не сталкиваясь друг с другом.

На светофоре – красный свет – дети замирают.

На светофоре – желтый свет – дети хлопают в ладоши.

Кто перепутал сигналы – тот выбывает из игры.

А родители внимательно наблюдают за выполнением правил игры.

***4 . А сейчас поговорим о ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ***

У меня для вас есть загадки о лекарственных растениях. Попробуйте их отгадать, но по такому правилу: загадку отгадывают дети, а родители дополняют, где и для чего используется то или иное растение.

* «Ты растение не тронь –

 жжется больно, как огонь» (крапива).

***Крапива*** применяется в хозяйственных целях и в быту, например,

- она помогает сохранить рыбу свежей, если в жабры, вместо внутренностей и снаружи обложить ею тушку.

- Крапива применяется в медицине: при всех видах кровотечений, в дерматологии, эндокринологии, для улучшения дыхания и сердечной деятельности, для быстрого заживления ран.

-А также крапиву используют при приготовлении пищи: салат из крапивы и кефира, суп с фасолью и крапивой, квашеная крапива. (Саетова Г.Р.)

* «Тонкий стебель у дорожки, на конце его сережки.

На земле лежат листки – маленькие лопушки» (подорожник).

***Подорожник*** широко применяется в медицине, особенно народной:

- при болезнях органов пищеварения,

- при лечении бронхита, настой из него эффективен при кровотечениях. (Мухаметзянова Г.Р.)

* Белая корзинка,
Золотое донце.
В ней лежит росинка
И сверкает солнце.
Мы домой ее возьмем
И на стол поставим.
Если вдруг мы прихворнем -
Мы ее заварим. (ромашка)

***Ромашка*** применяется в косметологии и народной медицине, где используется настой и отвар.

-Отвар из ромашки применяют для умывания, а также настоем принято полоскать волосы для придания им мягкости и блеска, для укрепления волос. Очень крепким настоем ромашки можно покрасить волосы. (Русинова Р.В.)

***4.*** Пришла очередь поговорить о ***ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ***

Чтобы делом заниматься,

Должны мы правильно питаться.

Просим всех внимания —

Говорим мы о питании!

Ребёнок 1. День нужно с каши начинать!

 Пшено и рис, овсянка, гречка

 И каша манная, конечно, —

 Вот что нам может сил придать!

Ребёнок 2. Охотно мы едим картофель,

 Тушеный или отварной.

 Пюре из отварной картошки

 Уплетаем мы с душой.

Ребёнок 3. И макароны не забудем:

 Ракушки, вермишель, лапша,

 И самый главный — хлеб —

 Всем продуктам голова!

Ребёнок 4. Овощей нам нужно много:

 Свекла, редька, кабачок,

 Огурцы, и помидоры,

 И капуста, и лучок!

Ребёнок 5. Как говорили здесь ребята,

 Фрукты витаминами богаты!

 Мандарины и лимоны,

 Персик, слива и хурма,

 Много фруктов для здоровья

 Нам природа создала!

Ребёнок 6. Мясо, рыбу, птицу,

 И горох, и чечевицу

 Будем кушать день за днем,

 Чтобы вырасти скорее,

 Русским стать богатырем.

Ребёнок 7. Чтобы кости сильными были,

 О молоке мы не забыли.

 Чтоб зубки, как жемчуг, блестели,

 Мы творог свежий с ребятами ели.

Ребёнок 8. Сладости все обожают,

 Но скажу я вам, друзья,

 Что конфет и шоколадок,

 Печенья, мармеладок,

 Пастилы, халвы, зефира

 Много есть никак нельзя!

Воспитатель: Обратите особое внимание —

 Есть вредные и полезные продукты питания.

 Кто даст правильный ответ,

 Что полезно, а что нет?

**Воспитатель**: Ну. И самое главное, без чего мы не представляем себе здоровый образ жизни – это ***ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ.***

Ребёнок 1: Мы расскажем вам сейчас,

 Что же нужно делать,

 Чтоб здоровье сохранить,

 Стать сильным, ловким, смелым.

Ребёнок 2: Если хочешь стать умелым, сильным, ловким, смелым,

 Научись любить скакалки, обручи и палки.

 Никогда не унывай, в цель мячами попадай.

 Вот здоровья в чем секрет,

 Будь здоров - физкульт привет!

Ребенок 3: Спорт нам плечи расправляет,

 Силу, ловкость нам дает.

 Он нам мышцы развивает,

 На рекорды нас зовёт.

***Общеразвивающие упражнения в детско-родительской паре***

***«Вытираем пыль».*** И.п. - стоят друг напротив друга, взявшись за руки. Через стороны поднять и опустить руки.

 ***«Клеим обои».*** И.п. - стоят друг напротив друга, руки подняты. Наклониться вниз, вернуться в п.п.

***«Смотрим по сторонам».*** И.п. – стоят на коленях, ребенок спиной к взрослому: у ребенка руки на поясе, взрослый держит ребенка за локти. Делать повороты в стороны.

***«Красим полы».*** И.п. - сидят на полу, ребенок спиной к взрослому, ноги разведены. Поочередно поднимать то правую ногу, то левую.

Педагог: Молодцы, навели порядок в доме! Теперь надо выйти во двор и проверить, готовы ли мы к сбору урожая. (Детско-родительские пары строятся в две колонны.)

***Эстафета «Проверим технику»***

***«Тачка»*** - ребенок ставит прямые руки на пол, взрослый берет его за щиколотки и приподнимает; ребенок «идет», переставляя руки. Возвращаются родитель и ребенок бегом, взявшись за руки.

Педагог: Все в порядке! Еще необходимо подкачать колеса тележкам и нарубить дров.

***Дыхательная гимнастика***

 ***«Насос».***И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выдох («с-с-с!») - наклониться вправо (влево): вдох - вернуться в и.п.

***«Рубим дрова».***И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выдох («ух!») - наклонить туловище вниз; вдох - вернуться в и.п.

Теперь настало время собрать урожай.

***Эстафета «Собери урожай»***

Дети стоят на одной стороне зала, родители - на другой. По команде родители собирают муляжи моркови, дети – свеклы. Побеждает та команда, которая быстро справится с заданием.

А сейчас отгадайте загадки:

1. (детям) Не обижен, а надут,

 Его по полю ведут.

 А ударят – нипочем

 Не угнаться за … (мячом).

**Задание родителям -** Назвать игры с мячом. (Волейбол, баскетбол, вышибалы, футбол и др.)

2. (детям) Эта птица – не синица,

 Не орел и не баклан.

 Эта маленькая птица

 Называется … (волан).

**Задание родителям -**  Как называется игра с воланом? (Бадминтон)

1. На снегу две полосы,

 Удивились две лисы.

 Подошла она поближе:

 Здесь бежали чьи-то … (лыжи).

4.Кто на льду меня догонит?

 Мы бежим вперегонки.

 И несут меня не кони,

 А блестящие … (коньки).

1. Вам загадку загадаю:

 Что это за чудеса?

 Руль, седло и две педали,

 Два блестящих колеса.

 У загадки есть ответ

 Это твой … (велосипед).

**Воспитатель:** «Вот наша встреча и подошла к концу! Очень хочется узнать, что же вы узнали для себя нового, что взяли на заметку для себя? Хотели бы вы еще раз встретиться и поговорить на тему здоровьесбережения?»

 Родители высказывают свое мнение о встрече, ее пользе.

Список использованной литературы:

1.Досуговое мероприятие для детей и родителей «Семья – здоровый образ жизни». «Дошкольное образование» - 2011 г.

2. «Динь – динь – бом! Пальчиковые потешки для детей от 1 – 6 лет»/ Авт.-сост. А.Хвостовцев. – Новосибирск: Сиб.унив. изд-во, 2010.

3. Сайт 2011 -2012, www/schoolforbaby/ ru.

4. Сайт ПочемуЧка, 2008 – 2012.

**Занятие «Физкультура вместе с мамой (папой)»**

Задачи: Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоем и установить эмоционально-тактильный контакт с детьми: совершенствовать у детей умение прокатывать и бросать мяч, повторять ритмический танец; развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление.

Предварительная работа:дети изготавливают пригласительные билеты для родителей в форме открытки (аппликация).

Материал:игрушки, «цветные веревочки» (канаты): мягкие модули, мячи (по числу детей).

Ход занятия:

Малоподвижная игра «Необычные жмурки»

Цель:помочь установить эмоционально-тактильный контакт родителей с детьми.

Педагог: Мы будем играть в жмурки: родителям завяжем глаза, а вы друг за другом будете медленно проходить мимо них, и они должны вас узнать. (Каждый родитель, узнав своего ребенка, подхватывает его, обнимает и кружит.) Дети, вы любите заниматься физкультурой? Зачем нужно ею заниматься? (Ответы.) Ваши родители хотят заниматься вместе с вами и научиться новым упражнениям. Но сначала небольшая разминка! Самомассаж: -растирание и поглаживание лица, ушных раковин, шеи.

Педагог: Вы занимаетесь, чтобы скорее вырасти и стать вот такими высокими! А взрослые помогают вам расти. (Ребенок идет на носках, подняв руки, взрослый, находясь позади ребенка, берет его за вытянутые руки.)

Родители помогают вам стать вот такими стройными! (Ребенок идет на пятках, руки за головой: взрослый, находясь позади ребенка, разводит его локти.)

По красивым веревочкам ходить вместе с родителями можно вот так. (Ребенок и взрослый, держась за руки, идут приставным шагом по канату, опираясь носками о пол, пятками о канат.)

Разноцветные модули можно обходить вот так (ходьба в паре змейкой).

Вместе можно изобразить, как едет паровоз (взрослый садится сзади ребенка и берет своими руками согнутые в локтях руки ребенка: продвигаются на ягодицах): как кошечка, проползает под мостиком (взрослый, наклоняясь вперед, касается руками пола; ребенок проползает под ним на четвереньках).

Вместе интереснее прыгать (прыжки с продвижением вперед в паре) и бегать (бег в паре).

Можно ненадолго убежать от родителей (дети бегают врассыпную) и затем возвратиться к ним (родители обнимают ребенка, прижимают к себе, кружат).

Педагог: Хотите научиться новым упражнениям? Повернитесь лицом к своим родителям.

Общеразвивающие упражнения:

Вот так родители вам помогают расти!

Сначала пусть поздороваются ваши пальчики. (Взрослый и ребенок сгибают руки в локтях и соединяют ладони друг с другом: подушечки пальцев ребенка прикасаются к подушечкам пальцев взрослого, указательным и большим пальцами взрослый надавливает на ногтевую фалангу каждого пальца ребенка.) (Выполняются под музыкальное сопровождение.)

И.п. стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки: взрослый тянет руки ребенка вверх.

Вот какие вы сильные! И.п. - стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает его к груди.

Вот какие вы ловкие! И.п. - стоят на коленях, ребенок спиной к родителю, его ноги расположены между ног родителя, а руки на поясе: взрослый поддерживает их. Одновременные повороты взрослого и ребенка влево, вправо.

Вот какие вы гибкие! И.п. - сидят на полу, ребенок спиной к взрослому, ноги в стороны. Поднять руки, наклониться к левой (правой) ноге.

Вот какие у вас дружные ножки! И.п. сидят на полу, ребенок спиной к взрослому сделав упор на руки: ноги в стороны. Ребенок и взрослый одновременно поднимают левую (правую) ногу.

Так вы играете! И.п. - стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает - взрослый стоит: взрослый приседает - ребенок стоит.

Так вы веселитесь! И.п. - взрослый сидит па полу, ноги вместе: ребенок стоит, взявшись за руки взрослого, ноги врозь. Родитель разводит ноги, ребенок выполняет прыжок - ноги врозь, взрослый соединяет ноги, ребенок выполняет прыжок - ноги вместе.

Основные движения

Педагог: Настало время игровых заданий. Каждый ребенок превратится в маленькую тачку, которую взрослый должен довезти до противоположной стены зала. (Ребенок ставит прямые руки на пол, взрослый берет его за щиколотки и приподнимает; ребенок, переставляя руки, передвигается.)

Обратно вы будете возвращаться, прижавшись друг к другу. (Ребенок, стоя спиной к взрослому, ставит свои стопы на его; взрослый прижимает к себе ребенка, они идут вместе).

Играть с мячом нравится и взрослым, и детям. Ребята, возьмите каждый по мячику. Какой мяч? круглый, гладкий, яркий, красивый и др. Как можно с ним играть? (Подбрасывать, отбивать, прокатывать и др.) Вы будете прокатывать друг другу мяч (сидя напротив друг друга на расстоянии 2 м, взрослый и ребенок прокатывают мяч).

Можно мяч бросать в кольцо (стоя напротив друг друга, родитель складывает руки перед грудью кольцом, ребенок бросает мяч, стараясь попасть в него).

(Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.)

Ребята, вы умеете танцевать? А ваши родители? Вот так можно танцевать вместе с родителями (ритмический танец «Буги-вуги»).

Игровые упражнения «Висящий мостик», «Морские волны» (выполняются под спокойную музыку).

Цель: Способствовать расслаблению детей и взрослых.

Педагог: Настало время отдохнуть. Представьте, дети, что вы превратились в висячий мостик, который ветер раскачивает из стороны в сторону. (Родители стоят лицом друг к другу; на полу между ними ложится ребенок животом вниз; оба родителя поднимают ребенка вверх за ноги за руки и слегка раскачивают.)

Ребята, а теперь каждый из вас искупается в море. Морские волны нежно вас коснутся и вынесут на берег, произнеся имя каждого из вас. (Взрослые сидят на гимнастической скамейке; ребенок ложится им на руки лицом вверх, родители передают детей из рук в руки; каждый взрослый при этом ласково произносит имя ребенка.)

Сегодня вы занимались гимнастикой вместе с родителями. Вам понравилось это занятие? (Ответы.)

Игровое упражнение «Добрые слова»

Цель: Развивать общение детей и взрослых; создавать эмоциональный комфорт.

Педагог: Дети, сядьте на колени к родителям, обнимитесь и скажите на ушко добрые, ласковые слова. (Дети садятся на колени к родителям и произносят ласковые слова).

Общеразвивающие упражнения в детско-родителъской паре

«Вытираем пыль». И.п. - стоят друг напротив друга, взявшись за руки. Через стороны поднять и опустить руки.

«Вытираем пыль со стен». Им. — стоят друг напротив друга, руки разведены в стороны. Делать повороты.

«Клеим обои». И.п. - стоят друг напротив друга, руки подняты. Наклониться вниз, вернуться в п.п.

«Смотрим по сторонам». И.п. – стоят на коленях, ребенок спиной к взрослому: у ребенка руки на поясе, взрослый держит ребенка за локти. Делать повороты в стороны.

«Красим полы». И.п. - сидят на полу, ребенок спиной к взрослому, ноги разведены. Поочередно поднимать то правую ногу, то левую.

«По ступенькам». Прыжки, взявшись за руки.

Педагог: Молодцы, навели порядок в доме! Теперь надо выйти во двор и проверить, готовы ли мы к сбору урожая. (Детско-родительские пары строятся в две колонны.)

Эстафета «Проверим технику»

«Тачка» - ребенок ставит прямые руки на пол, взрослый берет его за щиколотки и приподнимает; ребенок «идет», переставляя руки. Возвращаются родитель и ребенок бегом, взявшись за руки.

Педагог: Все в порядке! Еще необходимо подкачать колеса тележкам и нарубить дров.

Дыхательная гимнастика

 «Поднимаемся по лестнице». И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак перед собой. Вдох подняться на носки, руки вытянуть вверх; выдох («ух!») - вернуться в и.п.

«Насос». И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выдох («с-с-с!») - наклониться вправо (влево): вдох - вернуться в и.п.

«Рубим дрова». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выдох («ух!») - наклонить туловище вниз; вдох - вернуться в и.п.

Теперь настало время собрать урожай.

Эстафета «Собери урожай»

Дети стоят на одной стороне зала, родители - на другой. Дети выполняют задания (прыжки из обруча в обруч, ходьба по веревке, подлезание под дугу), затем выбирают карточку с изображением какого-либо овоща и кладут на стол. Побеждает та команда, которая быстро справится с заданием.

Педагог: Молодцы! Справились с заданием. Назовите овощи, которые вы собрали. Какие они? Придумайте вкусное блюдо, которое можно приготовить из этих овощей. После хорошей работы наступает время для отдыха и веселья (музыкально-ритмические движения «Русский хоровод»). А сейчас надо проявить всю свою силу: начинается перетягивание каната.

**Цитаты, пословицы о здоровье и здоровом образе жизни**

1. Двигайся больше, проживешь дольше.
2. Кушай просто, проживешь лет до ста.
3. Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.
4. Не в меру еда - болезнь и беда.
5. Пешком ходить - долго жить.
6. Кто друг дурным привычкам, тот враг сам себе.
7. Быстрого и ловкого болезнь не достигнет.
8. Здоровье сгубишь - новое не купишь.
9. Кто свое здоровье не бережет, того ни один врач не вылечит.
10. Кто к здоровью относится беспечно, тот болеет вечно.
11. Кто разум имеет, тот без конца не болеет.
12. Не ложись сытым, встанешь здоровым.
13. Чем лучше пищу разжуешь, тем больше проживешь.
14. Труд приносит здоровье, а лень - пороки.
15. Берегите платье снова, а здоровье смолоду.
16. Умеренность - мать здоровья.

«Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». Академик Н.М. Амосов.

«Лечит болезни врач, но излечивает природа». Гиппократ.

«Безделье и праздность не только рождают невежество, они в то же время являются причиной болезни». Ибн Сина.

«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». Сократ.

«Труд укрепляет, а бездействие ослабляет организм». А. Цельс.

«Идеал воспитания – это сочетаниеума мудреца с силой и здоровьем атлета».Ж. Ж. Руссо

2. Следующая остановка “Первая помощь”

Ведущий: Ребята, а вы знаете как оказать первую помощи при порезе например? Ответ…

Загадки.

* В природе от солнца бывает загар

В доме от спички бывает … (пожар) .

* Платье Машеньке из шелка

Сшили нитки и … (иголка)

* На кухне в работе очень хорош

Блестящий, наточенный, остренький … (нож) .

Баба Яга: Спасибо, детки за стишки, вот вам конфетки. (Баба Яга прощается со всеми и уходит)

Ведущий: Молодцы! Ребята, мы с вами сегодня узнали о гигиене тела, как правильно оказать себе первую помощь, как правильно питаться, читали стихи, загадки, пели песни, играли.