

*Шапкина Татьяна Борисовна,  
воспитатель  
БДОУ г. Омска «Детский сад общеразвивающего вида №253»  
г. Омск, Россия*

## **Если хочешь быть здоров**

**Цель:** Расширять представления дошкольников о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье;
- приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой;
- закреплять знания о необходимости быть чистыми, а также пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека.

**Развивающие:**

- развивать познавательный - эмоциональный интерес, двигательную активность детей.

**Воспитательные:**

- воспитывать желание быть здоровым, интерес к пальчиковой, дыхательной гимнастике, уважительное отношение друг к другу.

развитие, Физическое

**Ход занятия.**

Воспитатель: Ребята, у нас с вами сегодня будет очень интересное занятие. Я предлагаю отправиться в путешествие в город здоровья.

Воспитатель: Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Итак, на чем поедем? Давайте на автобусе. Вставайте за мной, я буду вашим водителем, повезу вас в город здоровья.

*Едем под музыку. У воспитателя в руках руль, дети друг за другом двигаются по группе. Подъезжаем к плакату «Спорт»*

Воспитатель: Вот и первая остановка. Она называется «Спортивная»

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день... »

Дети: Зарядку!

Воспитатель: Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

Воспитатель: Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

*Включается музыка. Дети делают упражнения.*

Воспитатель: Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались. Поехали дальше.

*Дети друг за другом двигаются дальше по группе и останавливаются возле вывески остановка «Чистота» Воспитатель объявляет остановка «Чистота». Вдруг слышим стук.*

Воспитатель: Что за шум? Кто, это там? (Появляется Мойдодыр)

Мойдодыр: Я великий умывальник, знаменитый Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Здравствуйте, ребята! Я вижу, что вы пожаловали в наш город Здоровья. На нашей остановке Чистоты – полная чистота и порядок. Вот скажите - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

Воспитатель: Уважаемый, Мойдодыр! Наши детки все аккуратные, чистые, все знают о гигиене, о чистоте.

Мойдодыр: А вот мы сейчас и проверим. Присаживайтесь, пожалуйста, на стульчики и скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Как нужно мыть руки - покажите

А зубы нужно чистить?

Сколько раз? (утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы?

Ну, молодцы, все знаете! А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

*Загадки загадывает и показывает отгадки*

Гладко, душисто, моет чисто. (*Мыло*)

Костяная спинка,

Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит,

нам усердно служит. (*Зубная щетка*)

Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь? (*Расческа*).

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? (*полотенце*)

Воспитатель: Мойдодыр, а наши ребята знают интересную пальчиковую гимнастику, хочешь посмотреть.

*Показ «Две лягушки-хохотушки...»*

Воспитатель: Ну, Мойдодыр, до свидания, мы поедем дальше. (*Мойдодыр уходит*)

Ой, ребята, что–то наши колеса в автобусе сдулись.

*Дыхательная гимнастика «Насосы»*

Воспитатель: Ну вот, автобус в порядке, пора дальше в путь. *(едем)*

Следующая остановка «Витаминная»

Здесь мы видим различные витамины – А, В, С.

Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эту картинку.

Воспитатель: Как вы думаете, что из этих продуктов полезное, а что вредное. *(Дети называют продукты полезные и вредные).*

Воспитатель: Итак, дети, вот и проехали мы по городу здоровья, пора нам возвращаться в детский сад. *(дети едут на автобусе назад)*

Воспитатель: Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

Воспитатель:

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!