

**Презентация занятия по
формированию здорового образа
жизни в
подготовительной группе:
«Почемучки» на тему:
«В здоровом теле, здоровый дух».**



Цель: способствовать формированию у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

-Закрепить знания детей о благоприятном влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

-Побуждать детей отвечать на вопросы, учить делать выводы и умозаключения.

-Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

-Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Здравствуйте, ребята!

-На какое слово похоже слово «здравствуйте»? (здоровье).

-А что такое здоровье?(это сила, красота, ловкость, чистота, ум, хорошее настроение).

Когда мы здороваемся, мы желаем человеку здоровья, и от этого у всех поднимается настроение.



Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду.

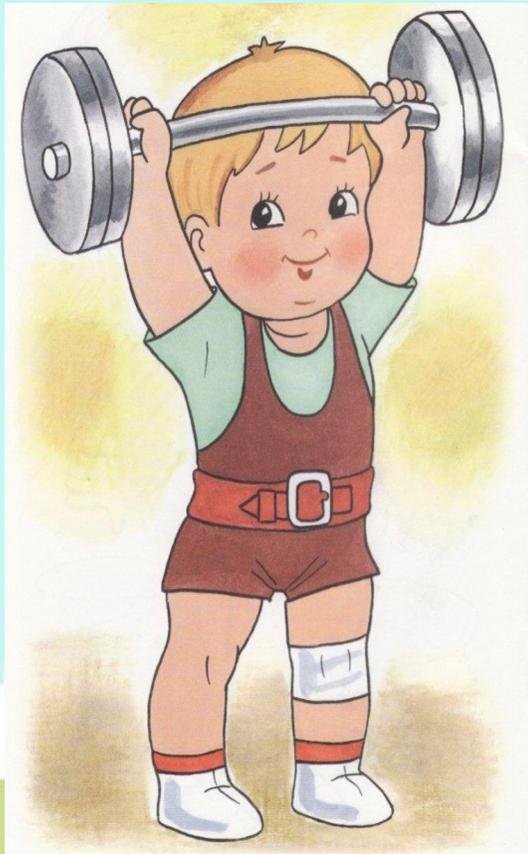
**«Давным-давно на горе
Олимп жили-были боги.
Они решили создать
человека.
Стали решать, каким
должен быть человек.»**



Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным».

Другой сказал: «Человек должен быть здоровым».

Третий сказал: «Человек должен быть умным».



Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, — здоровье. Стали думать-решать — куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие — за высокие горы.

А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»



Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? (Ответы детей.)



Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в нашем организме.



Первый лучик вашего здоровья - это физкультура.



- Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения? (Укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют сон.

**-А вы сами выполняете физические упражнения?
Где и когда? (Ответы детей). Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.**



**На болоте 2 подружки, 2 зеленые лягушки
Рано утром умывались, полотенцем растирались,
Ножками потопали, ручками похлопали.
Вправо, влево наклонялись и обратно
возвращались
Ножками топали, ручками хлопали.
Вот здоровья в чем секрет!
Всем друзьям ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ!**

-Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается.

-Как вы понимаете это выражение?

(Ответы детей.)

-Какие мышцы стали у вас?

(Крепкие, сильные).

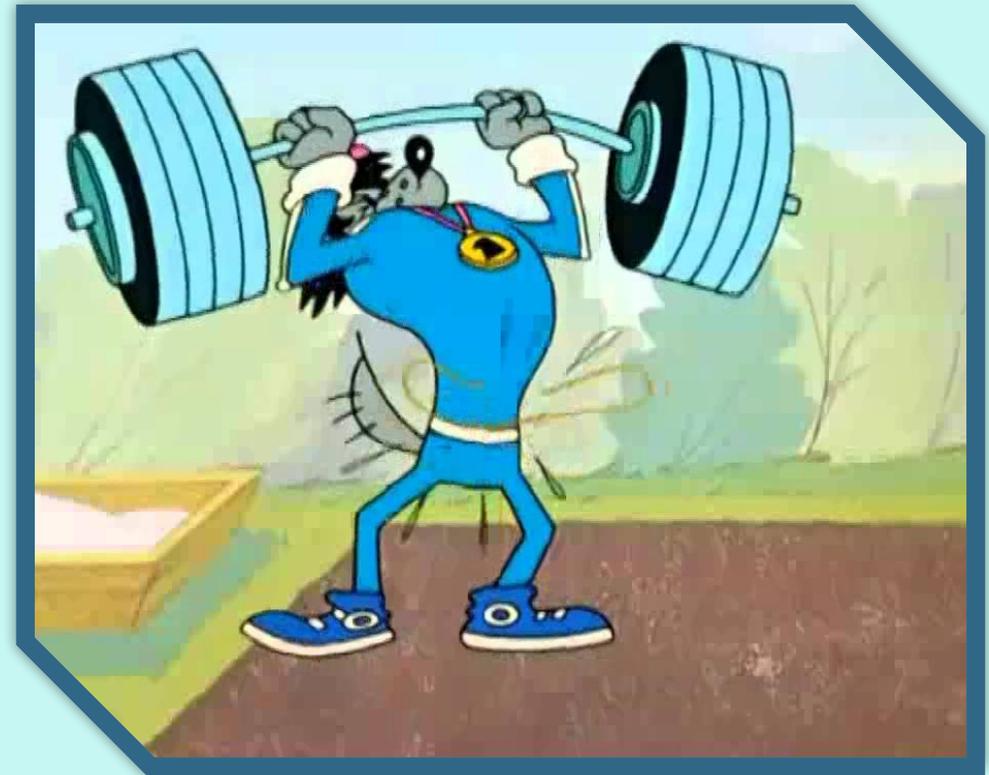
-Значит, верно говорят: «Силушка по жилушкам огнем бежит».

-Скажите мне, почему человек должен заниматься физкультурой?

(Физкультура укрепляет здоровье человека).

-Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать.

Помните об этом, ребята.



-Чтобы узнать, как называется второй лучик здоровья, мы с вами поэкспериментируем.

Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками. *(Дети глубоко вдыхают и закрывают рот и нос ладошками)*

-Достаточно. Что вы почувствовали?

(Мы не смогли долго быть без воздуха. Мы задыхаемся).

-Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!»

Молодцы, ребята, все мы знаем:

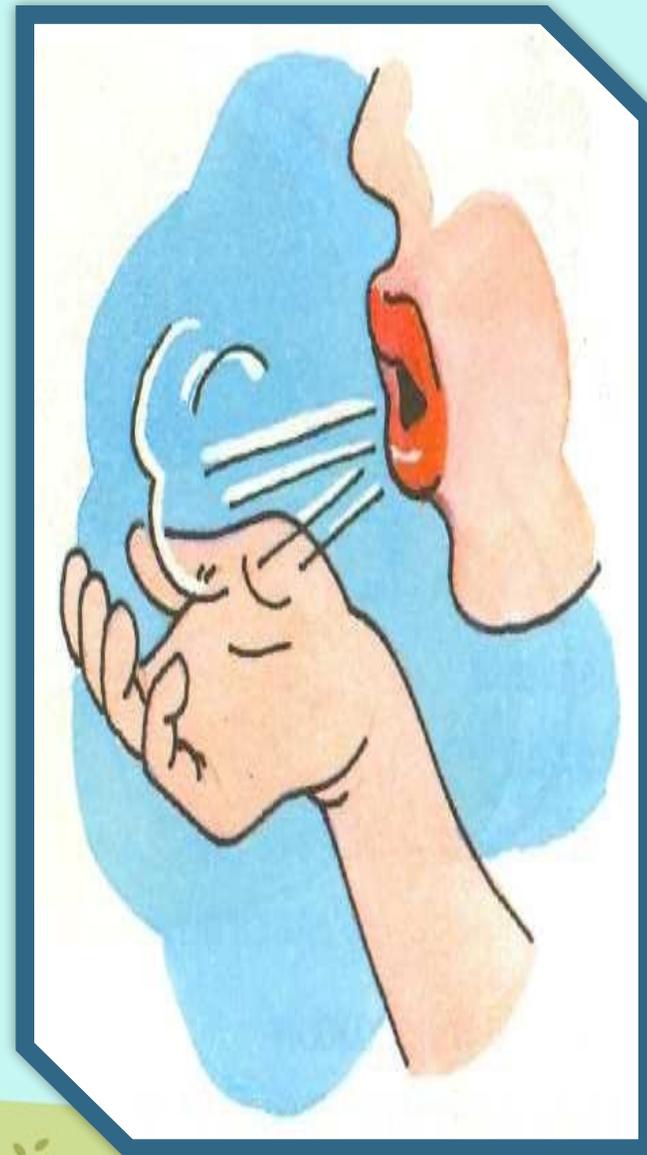
Без дыхания жизни нет.

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Так как же называется второй лучик здоровья? (Воздух).



-Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

(ответы детей)

-В магазинах продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство.



Игра «Рекламный ролик».

1) Воспитатель.

Желтая «Фанта» —
Напиток для франга.

Ребенок

Будешь «Фанту» пить,
смотри

Растворишься изнутри.

2) Воспитатель

В мире лучшая награда —
Это плитка шоколада.

Ребенок.

В мире лучшая награда —
Это ветка винограда.

3) Воспитатель.

Если много есть горчицы,
Полетишь быстрее птицы.

Ребенок

Если много есть горчицы,
Будешь злей самой
волчицы.

4) Воспитатель.

В благодарность
«Пепси-коле»

Самым умным будешь в школе.

Ребенок.

Вкус обманчивый порой,
Молоко пей, дорогой.

5) Воспитатель.

**Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный — надо пить!**

Ребенок .

**Он спасет от всех болезней,
Без болезней лучше жить.**

7) Воспитатель.

**Знайте, дамы, господа: «Сникерс»
— лучшая еда.**

Ребенок.

**Будешь есть ты «Сникерс»
сладкий — Будут зубы не в
порядке.**

6) Воспитатель.

**Я собою очень горд: Я купил сегодня
торт.**

Ребенок.

**Фрукты, овощи
полезней: Защищают от болезней.**

8) Воспитатель.

**Дает силы мне всегда очень
жирная еда.**

Ребенок.

**Дает силы нам всегда
Витаминная еда.**

9) Воспитатель.

Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.

Ребенок

Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

**Молодцы!
Обязательно
скажу вашим
мамам, что вы
знаете и умеете
выбирать
полезные
продукты.**

10) Воспитатель.

**От простуды и ангины
помогают апельсины.**

Ребенок.

**Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.**



**Ответьте мне еще на один вопрос:
какие овощи и фрукты защищают от вредных
микробов?(лук, чеснок).**

**-Вы совершенно правы. И пословица такая есть:
«Чеснок да лук — от всех недугов».**

**Скажите, как же называется третий лучик
здоровья?(полезная еда).**



-Смолоду закалишься — на весь век сгодишься. Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их. (обливание под душем, обтирание рукавичкой, умывание прохладной водой, полоскание горла, бег в прохладном помещении.

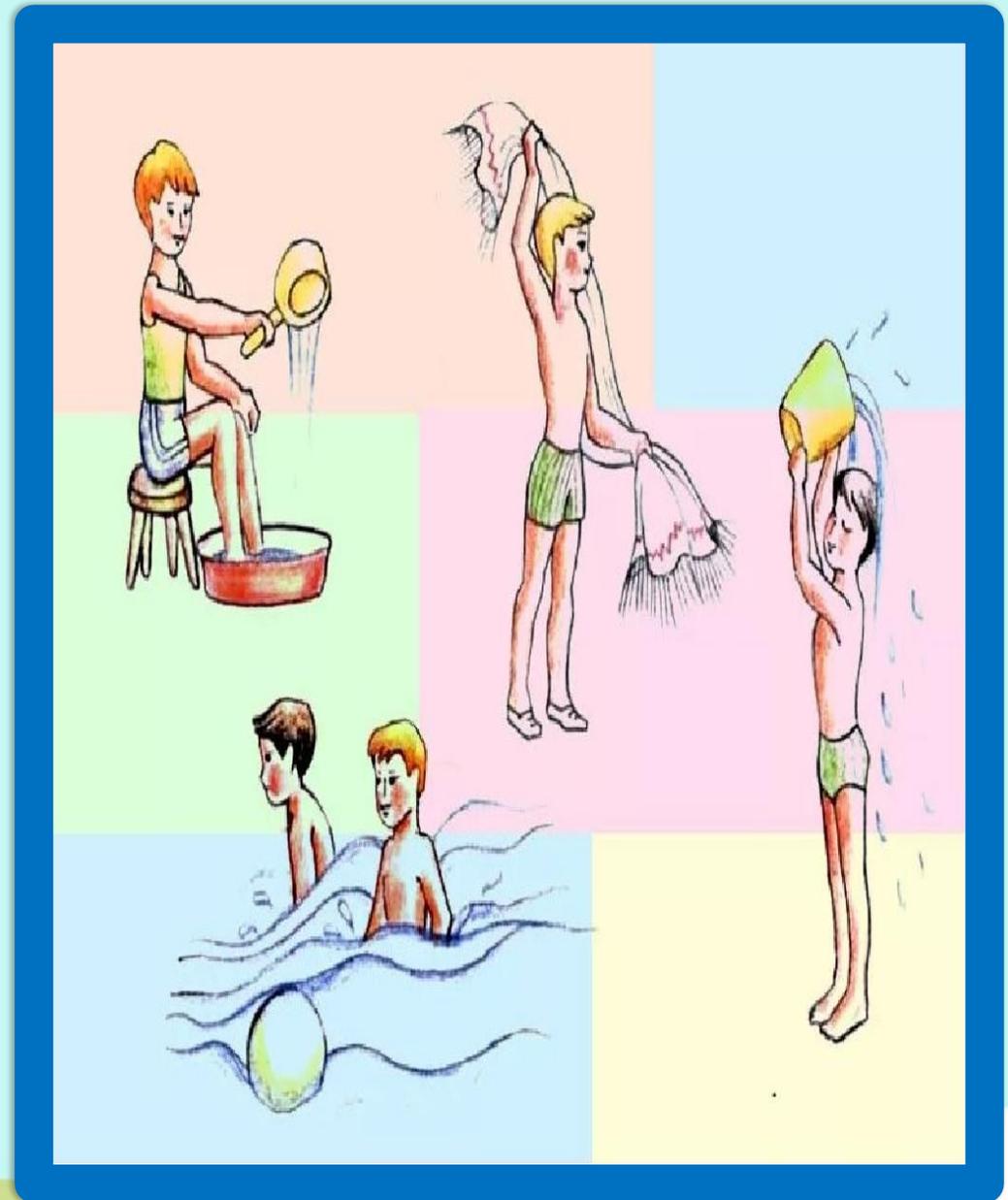
-Как вы думаете, для чего люди закаляются?

(Ответы детей)

-Какие вы молодцы, все знаете.

Теперь вы знаете название четвертого лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

(Закаливание).



-Хотите узнать, какое имя у последнего лучика?

Я его открою, а вы постарайтесь сами догадаться, как он называется (нужно быть чистым).

-Правильно вы сказали, пятый лучик здоровья называется «чистота».

Не зря говорят: «Чистота - залог здоровья». Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье. «Чистота — залог здоровья»? (Ответы детей.)



-Я предлагаю вспомнить правила чистоты.

1) Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ перед сном.

2) Зубы чисти утром и вечером.

3) Следи за чистотой ногтей — подстригай их каждые десять дней.

4) Не забывай следить за чистотой ушей — мой их каждый день.

5) Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок.

6) Нижнее белье меняй каждый день.

7) Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета.

— Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка — предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.



**-Ребята, Мойдодыр прислал нам письмо,
давайте его прочитаем.**

**-Здравствуйте, ребята!
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем.
Перед каждою едою,
После сна и перед сном.**

Ребята, которые своевременно моют руки,

- мои лучшие друзья!

До свидания!

**-Ребята, будем дружить с
Мойдодыром?(Да)**



**-Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас,
потому что мы нашли, куда боги спрятали наше
здоровье. Я уверена, что вы сохраните здоровье, данное
вам богами.**

Физкультура

Чистота

Воздух

Закаливание

**Полезная
еда**



Ребята, будьте всегда здоровы! До свидания!

