**Цель:**пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников.

**Задачи:**

* формировать навыки здорового образа жизни через игру:
* потребность в чистоте и опрятности, соблюдении распорядка дня; необходимость выполнения физических упражнений;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью, занимаясь физической культурой и спортом.
* закрепить понятие о значимости режима дня;
* развивать эмоциональную сферу детей;
* воспитывать желание быть здоровыми, бережно относиться к себе и окружающим;
* развивать культуру общения, поведения.

*Предполагаемые результаты:*

у детей -

- сформирована позиция признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укреплении своего здоровья;

- расширены знания по гигиенической, физической культуре, культуре питания;

- сформированы навыки самоконтроля, саморегуляции и сопротивления социальным влияниям.

*Методические приемы:*Беседа, вопросы к детям, объяснение, дидактическая игра"Разложи по порядку", " собери правильно", игровой момент, рассказ воспитателя.

*Материал:*иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видам деятельности в течение дня, иллюстрации с изображением овощей, фруктов, продуктов питания, набор пластмассовых овощей, предметы личной гигиены.

*Словарная работа:*Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

*Предварительная работа:*Знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности, рассматривание иллюстративного материала о частях суток, чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости, просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

*Ход мероприятия:*

*Воспитатель*: Здравствуйте ребята! Посмотрите к нам пришли сегодня гости**.** Мы очень любим, когда к нам приходят гости. Каждое утро мы говорим друг другу: «Доброе утро», чтобы у нас весь день был добрым, чтобы настроение у нас было хорошее. Давайте скажем эти утренние волшебные слова и нашим гостям./ Дети говорят гостям: «Доброе утро». / В народе говорят: "Нет ничего дороже здоровья". Вот и мы сегодня еще раз поговорим про здоровье и здоровый образ жизни. А как вы думаете, что такое здоровье и здоровый образ жизни? А вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит быть здоровым?

*Дети:* - Здоровье – это сила, красота, розовые щечки. Здоровье – это когда мы сильные, смелые, весёлые, когда у нас все получается.

Воспитатель: Правильно, ребята.

Входит лень.

*Лень*: Оё-ёй. Как мне плохо.

*Воспитатель*: Кто ты такая? Зачем пришла к нам в детский сад?

*Лень*: Я Лень. Мне очень плохо, кажется, я заболела.

*Воспитатель*: Знаешь, лень ты пришли не по адресу. Тебе нужно в больницу, и к тому же у нас совсем нет ленивых детей.

*Лень*: Да была я в больнице, только мне там не помогли. Сказали, что нужно вести здоровый образ жизни. А я и так веду самый здоровый образ. Сплю до полудня, ем чистый шоколад, торты, еще обожаю чипсы, сухарики, кока-колу, никогда не моюсь, на улицу не хожу, целыми днями смотрю телевизор или играю в компьютер.

*Воспитатель*: Все с тобой понятно. Ребята, что нужно делать?

*Дети:* Нужно умываться, закаляться, и зарядкой заниматься.

*Лень*: Какой еще зарядкой?

*Дети*: Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня

По утрам зарядку делай

Будешь сильной, будешь смелой

Прогоняй остатки сна

Одеяло в сторону,

Всем гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкою с тобой

Будем заниматься.

Дети вместе с Ленью делают под музыку зарядку.

*Воспитатель*. Лень, а скажи, когда ты в последний раз умывались, и чистила зубы?

*Лень*. А что-то я и слова такого «умывание» припомнить не могу, вроде слышала когда-то, а когда именно и не помню.

*Воспитатель*. Вот так грязнуля! Ребята, а что будет, если не умываться и ни чистить зубки?

*Дети*: Чисти зубы, умывайся,

И почаще улыбайся,

Закаляйся, и тогда

Не страшна тебе хандра

*Воспитатель*: Ребята, Лени очень стыдно. Она не знает, что нужно для того, чтобы быть чистой и красивой. Но мы-то с вами знаем и сейчас ей всё расскажем. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Собери правильно». Для этого нужно разбиться на две команды. Первой команде нужно собрать предметы гигиены, для того, чтобы Лень стала красивой и опрятной. А второй команде нужно собрать для Лени продукты, которые не только вкусные, но и полезные.

/Проводится игра/

*Лень*: А как правильно мыть руки?

Алгоритм «Как правильно мыть руки»

Дети встают в круг

1. Заворачиваем рукава

2. Открываем кран

3. Мылим руки

4. Смываем мыло

5. Отжимаем руки

6. Закрываем кран

7. Вытираем руки

8. Опускаем рукава

*Лень*: Ребята, а часто нужно мыть руки и чистить зубы? Вот вы сколько раз в день моете руки?

*Дети*: Мы умываемся утром, после сна, а еще перед едой, после прогулки, и обязательно моемся на ночь. А зубы нужно чистить два раза в день.

*Лень*: Ребята, что-то я проголодалась, у вас чипсов нет?

*Дети*: Мы в садике едим только нужные для здоровья продукты.

*Лень*: Какие?

*Дети:* Чтоб здоровым оставаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой, шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленого

Ты остерегайся.

Кушай овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

*Воспитатель:* Ребята, я предлагаю вам помочь Лени, давайте станем садовниками и вырастить чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).  
Вопрос: Почему на дереве выросла морковь? Чем полезно молоко? Какой витамин в свекле? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

*Воспитатель:* А еще Лень, мы с ребятами выполняем режим дня.

*Лень*: А это еще что такое?

*Дети*: Режим - это когда все дела в течение дня делается по времени. У нас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулок, сна.

*Лень*: И вы все успеваете делать по времени?

*Воспитатель*: А еще Лень, мы с ребятами выполняем режим дня.

*Лень:* Ребята, вы все успеваете делать, знаете распорядок дня? Сейчас проверим. Я хочу предложить вам выполнить задание

«Разложи по порядку»

*Воспитатель*:- Дети, вы будете по одному выходить к плакату и приклеивать картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. (Дети раскладывают карточки). По ходу игры обращается внимание на то, что надо вовремя ложиться спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику. Нельзя также долго смотреть телевизор.

*Воспитатель*: А еще Лень, мы каждый день ходим на прогулку, там мы много играем, двигаемся, дышим свежим воздухом.

*Лень*: А разве воздух полезен? Можно же заболеть.

*Воспитатель*: Нет, Лень, не заболеешь, свежий воздух, еще не кому не навредил, мы сегодня тебя пригласим на прогулку, научим многим играм, и ты увидишь, как это весело и на много интересней, чем лежать на диване и смотреть телевизор.

А еще мы каждый день после сна закаляемся. Ходим по массажным дорожкам.

Слайд № 2

Надо спортом заниматься,  
Надо — надо закаляться!

*Лень:* Ой, как здорово, мне уже легче. Только признайтесь мне по секрету, это, наверное, воспитатели в садике вас заставляют все делать по режиму. Зато дома, вы спите, сколько захотите, целый день играете в компьютер и смотрите телевизор.

*Дети*: Нет, Лень.

Презентация "Как я веду здоровый образ дома".

3 слайд

Просыпаюсь по утрам

 Я с большим желанием,

 Зубы чищу и спешу

В детский садик с мамою.

4 слайд.

Постарайтесь не лениться –

 Каждый раз перед едой,

 Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

5 слайд.

По утрам зарядку делай,  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.

6 слайд.

Спорт, ребятам, очень нужен!  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт – помощник,  
Спорт – здоровье!

7 слайд

Чтоб здоровым, сильным быть,  
 со спортом нужно всем дружить!

8 слайд.

Солнце, воздух и вода -  
наши верные друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

9 слайд.

Очень любим мы бассейн,  
Плавать обожаем все.  
Приходите, всех зовем -  
Дружно вместе поплывем.

10 слайд.

Зимой в игры мы играем,  
Или катимся с горы,  
Мы здоровье укрепляем,  
Отдыхаем от души!

12 слайд

Любим спортом заниматься:  
Бегать, прыгать, кувыркаться.  
А зима настанет - все на лыжи встанем.

13 слайд.

Чтоб здоровым оставаться,  
Нужно правильно питаться.

*Лень*: Я все поняла. Сейчас же пойду, приведу себя в порядок, пойду с вами на прогулку. А дома составлю себе режим дня и буду его выполнять.

*Дети*: Приоткрыли тайну мы,

Как здоровым в жизни быть,

И по жизни не грустить.

Советов много дали мы -

Тебе их надо соблюсти.

Стремись ты к жизни без болезней.

Старайся есть все, что полезно.

О нас почаще вспоминай

И, если что, не унывай.

/Подведение итога мероприятия/

*Воспитатель:* Ребята, давайте еще раз вспомним, о чем мы сегодня с вами говорили. И напомним Лени, что же нужно делать, чтобы быть всегда здоровой.

*Дети:* Нужно умываться, закалятся и зарядкой заниматься, нужно правильно питаться, соблюдать режим дня, больше гулять на свежем воздухе.  
 *Лень*: До свидания, ребята! Спасибо вам! Я обязательно, к вам вернусь. Только вы меня не узнаете, я буду самая чистая, красивая и здоровая.

*Воспитатель*: Молодцы ребята! Вы сегодня лень превратили в "Чистюльку". Я надеюсь, что вы сами будете соблюдать режим дня, правильно питаться и закаляться. И будите самыми здоровыми детьми на свете. А сейчас давайте скажем до свидание нашим гостям.

*Дети*: До свидания.







