

Педагогическое мероприятие с детьми старшего дошкольного возраста на тему:

«Я и моё здоровье»

**Цель:** Формирование представления у детей о здоровом образе жизни; повысить интерес детей к своему здоровью.

**Задачи:**

**Образовательная:** Закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о пользе зарядки и физических упражнений для здоровья человека.

**Развивающая:** Развивать представление детей о пользе и вреде продуктов питания и их значении для здоровья человека.

**Воспитывающая:** Воспитывать у детей любовь к спорту и физическим упражнениям; интерес к здоровому питанию и здоровому образу жизни; бережное отношение к своему здоровью, как к главной ценности человека.

**Ход мероприятия.**

*Воспитатель:* Что значит, «быть здоровым»?

Ответы детей:

*Воспитатель:* Какое настроение у здоровых людей?

Ответы детей:

*Воспитатель:* Я вам сейчас прочитаю пословицы, а вы послушайте и попробуйте догадаться, о чем они нам говорят.

Здоровье- дороже золота!

Чистота –залог здоровья!

Масло коровье- кушай на здоровье!

Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

В здоровом теле- здоровый дух!

Если хочешь быть здоров- закаляйся!

Ответы детей.

*Воспитатель:* Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми.

Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья.

- Хотите узнать, что там необычного? Тогда давайте посмотрим карту «Страны Здоровья» (на доске)

Дети подходят к карте "Страны Здоровья".

*Воспитатель:* Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех.

*Воспитатель:* Чтобы нам попасть в эту страну, нужно сказать волшебные слова:" Я здоровье сберегу, самсебе я помогу!"

-Вот мы с вами и оказались в Стране Здоровья и перед нами город «Зарядкино».

*Воспитатель:* Жители этого городка очень любят делать зарядку.

Физ-минутка “Весёлая неделька”

- Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

А умеете ли вы отгадывать загадки про спорт и здоровый образ жизни?  
Отгадайте мои загадки.

Тяну в право, гляну в лево,  
Вижу полку и цветы,  
Выполняю я отлично  
Повороты... (головы)  
А теперь я подлетаю,  
Достаю до потолка,  
Утром часто выполняю  
Ровно 22... (прыжка)  
Наш Борис играл в футбол  
И забив в ворота... (гол)  
Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно- это... (мяч)  
Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня? ... (коньки)  
Этот конь не ест овса,  
Вместо ног- два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (велосипед)

*Воспитатель:* Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

Ответы детей: чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими, а значит здоровыми.

*Воспитатель:* Жители "Зарядкино" вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам такое пожелание:

"Чтобы вы никогда и ничем не болели,  
Чтобы щеки здоровым румянцем горели,  
Чтобы было здоровье в отличном порядке,  
Всем нужно с утра заниматься (зарядкой)!"

*Воспитатель:* Но нам пора отправляться дальше. Следующий наш город называется «Чистюлькино».

*Воспитатель:* Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители "Чистюлькина"?

Ответы детей:

*Воспитатель:* А зачем нужно соблюдать чистоту?

Ответы детей:

*Воспитатель:* А чем опасна грязь?

Ответы детей:

*Воспитатель:* Кто такие «микробы»?

Ответы детей

Воспитатель проводит опыт.

Опыт «Мучные микробы»

Рассыпать 100 грамм муки на тарелке и попросить детей крепко прижать руки к муке, предлагая представить, что мука- это микробы. Затем, дайте им потрогать и поиграть пару простых для мытья пластмассовых или деревянных игрушек (кусочки Лего, деревянные игрушки и т.д.) в течение нескольких минут. Теперь попросите их оставить и изучить, сколько муки осталось на игрушках. Это отличная деятельность, чтобы визуально продемонстрировать, насколько легко нам распространять микробы, когда мы чихаем и кашляем в наши руки и не моем их потом.

*Воспитатель:* Так как же можно победить грязь, а значит, и микробов?

Ответы детей:

*Воспитатель:* От простой воды и мыла У микробов тает сила!

*Воспитатель:* А сейчас присаживайтесь за столы.

Дидактическая игра «Найди опасную ситуацию и обозначь ее микробом»

Дети работают в паре. На листе 4 картинки. Дети находят картинку с опасной ситуацией и отмечают ее микробом.

*Воспитатель:* Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – предметы личной гигиены. Назовите их.

Ответы детей:

*Воспитатель:* Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

Ответы детей:

*Воспитатель:* Молодцы, ребята! Жители города «Чистюлькино» дарят вам на прощание такое напутствие:

«Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!»

*Воспитатель:* Следующий наш город «Вкусняшкино».

*Воспитатель:* М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете?

Ответы детей:

*Воспитатель:* Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы – знаете? Проверим?

#### Дидактическая игра «Полезно- вредно»

(на магнитных досках висят пиктограммы- графическое изображение эмоций «грусть» и «веселье». Дети берут карточки с изображением продуктов питания. Подходят к нужному и встают по сигналу с ним.

#### Дидактическая игра «Да-Нет»

Каша — вкусная еда, это нам полезно? — Да

Лук зеленый иногда, нам полезен дети? – Да

В луже грязная вода нам полезна иногда? — Нет

Творог, сыр, кефир и масло, нам приносят пользу? — Да

Фрукты — просто красота! Это нам полезно? — Да

Грязных ягод иногда, съесть полезно, детвора? — Нет

Овощей растет гряды. Овощи полезны? — Да

Съесть мешок большой конфет. Это нам полезно? – Нет!

Объедаться иногда, нам полезно дети? – Нет!

Лишь полезная еда на столе у нас всегда? — Да

А раз полезная еда, будем мы здоровы? – Да!

Если совет правильный, дети хлопают в ладоши. Если не правильный- дети топают.

1. Постоянно нужно есть, для здоровья важно: фрукты, овощи, омлет, творог, протоквашу.
2. Не грызите лист капустный. Он совсем, совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
3. Зубы вы почистили и идите спать. Захватите булочку сладкую в кровать.
4. Очень важно с спозаранку есть за завтраком овсянку.
5. Лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьет.
6. Надо кушать Кириешки и соленые орешки.
7. Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней.
8. Марсы, чипсы и Пикник- я к такой еде привык.
9. В мире лучшая награда- это плитка шоколада.
10. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.
11. Пейте соки, ешьте фрукты- вот полезные продукты!
12. С детства пью я молоко, в нем и сила, и тепло.

*Воспитатель:* Жителям города «Вкусняшкино» понравились ваши ответы и они на память вам дарят такое напутствие:

«Прежде чем за стол вам сесть,  
Вы подумайте, что есть!»

*Воспитатель:* Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать со звуками.

Упражнение на укрепление здоровья.

«Самолеты» — со звуком «В» — от насморка. Дети произносят на длительном выдохе звук «В», руки в стороны, покачиваются, будто в полете.

«Комарики» — со звуком «З» — когда болит горло. Ладонь на шее, произносить звук «З» на длительном выдохе.

«Жуки» — со звуком «Ж» — при кашле. Ладонь на груди, произносить звук «Ж» на выдохе.

«Львята» — со звуком «Р» — когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поспорить.

«Водичка» — со звуком «С» — когда устали и хочется отдохнуть.

Очень хорошие упражнения. Мы их запомним и обязательно будем их использовать.

Физминутка (В перед 4 шага, назад 4 шага...)

*Воспитатель:* Вот мы и вернулись в наш город. Сейчас нам надо повторить все, о чем мы сегодня говорили, что узнали. Я буду начинать, а вы продолжайте.

Чтоб здоровым, чистым быть нужно руки ... (мылом мыть)

Здоровье в порядке спасибо ... (зарядке)

Ежедневно закаляйся водой холодной ... (обливайся)

Не болеет только тот, кто здоров и ... (любит спорт)

Защититься от ангины нам помогут... (витамины)

*Воспитатель:* Молодцы, все правильно! Жители страны здоровья дарят вам на память о нашем путешествии яблоки, в которых много витаминов.