**Конспект занятия**

**по формированию здорового**

**образа жизни**

**«Если хочешь быть здоров»**

**Программное содержание:**

* Способствовать формированию у детей потребности быть здоровым.
* Продолжать расширять представления о здоровом образе жизни.
* Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы.
* Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Ход занятия:**

**1.**Вы любите путешествовать? Предлагаю, сегодня нам отправимся в путешествие.Нас пригласили в чудесную страну. Эта страна находится совсем близко от нас, но попасть в неё не просто. Только подготовленные могут туда войти. Как вы думаете у нас получиться?Вам интересно, что это за страна?Но всё не так просто, жители этой страны зашифровали название.Чтобы узнать, надо разложить эти карточки в порядке возрастания и прочесть полученное слово *(получается слово здоровье)*

Молодцы, разгадали первую загадку.Значит, сегодня мы оправимся в страну Здоровье. Жители этой страны – **здоровячки**, приготовили для нас задания и если мы справимся, то узнаем главный секрет Здоровья. Ну,готовы? А на чём отправимся в путь?

**Игра «Транспорт»**

***Раз, два, три, четыре, пять - будем транспорт называть!***

***По земле пассажиров возят***

***Машина, автобус и поезд!***

***Самолёт идёт на взлёт***

***Корабль по морю плывёт!***

*Дети подходят к ковролину на котором расположено солнышко без лучей, на котором написано слово «здоровье»*.

**2.**Ребята, вам не кажется что солнышку чего- то не хватает? *(Да, не хватает лучей).* Куда же нам дальше идти? *(Оглядываются и находят карту.Дальше дети идут по плану и находят конверт в нём задание – загадка)*

***Мы по часам гуляем, едим,***

***Мы каждый день соблюдаем… (режим).***

Правильно. А что такое режим?А зачем его нужно соблюдать? А вы соблюдаете режим? Сейчас мы проверим

**Д/и. «Когда это бывает?» *(с мячом).***

*После выполнения задания дети получают ленточку и прикрепляют её к солнышку. Вот один лучик вернулся, отправляемся дальше на поиски.Находят по плану следующее задание – загадка*

**2. Про неё говорят, что она залог здоровья (чистота)**

Правильно. А что поможет нам содержать наше тело в чистоте? (Гигиенические процедуры). А какие гигиенические процедуры вы знаете?*(ответы детей)*

**Игра с элементами самомассажа.**

***Умываемся мы чисто,  
Вытираемся мыбыстро!  
Так опрятны, аккуратны,  
Что смотреть на нас приятно.***

Сейчас мы узнаем, помните ли вы, какие предметы гигиены помогают нам содержать наше тело в чистоте.

**Игра «Чудесный мешочек»*(с предметами гигиены)****Дети садятся на ковёр по-турецки и по очереди достают из мешочка разные предметы и рассказывают, для чего они нужны.*

Молодцы справились с заданием. А вот и ещё один лучик вернулся к солнышку

Двигаемся дальше.

**3.**А вот и ещё одна загадка

**Болеть мне некогда друзья,**

**В футбол, хоккей играю я.**

**И очень я собою горд,**

**Что дарит мне здоровье… (спорт)**

Посмотрите, Здоровячки снова приготовили для нас задание.

**Д/и «Разрезные картинки. Виды спорта».** *(Часть детей получает картинку с видом спорта, а другая часть со спортивным оборудованием. Дети садятся за столы и складывают картинки, а потом рассказывают о виде спорта и подбирают кому что нужно.)*

Молодцы. А вы спортом занимаетесь? *(Ответы детей).* А каким, когда?

**Чтобы здоровье было в порядке**

**Не забывайте вы о… (зарядке)**

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

**Физкультминутка**

***Все выходят по порядку - (ходьба на месте)  
Раз – два – три-четыре!  
Дружно делают зарядку -  
Раз – два – три-четыре!  
Руки выше, ноги шире!  
Влево, вправо, поворот,  
Наклон назад,  
Наклон вперёд.***

***На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
Ножки в стороны,  
Ножки вкось,  
Ножки вместе,  
Ножки врозь.***

***Руки кверху поднимаем,   
А потом их отпускаем.  
А потом их развернем.И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрей, быстрей.Хлопай, хлопай веселей.***

Молодцы ещё один лучик получили. Отправляемся дальше?

**4.** *Дети по карте находят ещё один конверт с заданием - загадкой*

**Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -   
Витаминами полна**

**Вот полезная… (еда)**

А вы знаете, какая еда полезная? Здоровячки приготовили для вас игру вредная и полезная еда. Помогите космонавту собрать продукты для полёта.Молодцы, ещё один лучик вернулся к солнышку.

Ребята посмотрите на карте видно, что осталось ещё одно задание.

**5.** *Дети находят ещё один конверт с заданием «Вредные и полезные привычки».*

Ребята, а вы знаете что такое «привычки»? *(Ответы детей)* А какие бывают привычки? Я сейчас буду рассказывать, если вы услышите хорошую привычку – хлопайте в ладоши, а если вредную – топайте ногами.

***Нет приятнее занятья,  
Чем в носу поковырять  
Всем ужасно интересно,  
Что там спряталось внутри  
А кому смотреть противно,  
Тот пускай и не глядит***.

***Разбросал я книги, вещи***

***И искал их целый вечер.***

***-Мою грязную посуду,***

***Пол помыть я не забуду.***

***-Пылесосом убираю,***

***Пыли я не оставляю.***

***-Ногти очень грызть люблю,***

***Всех микробов я ловлю.***

***-Чисто с мылом я умоюсь,***

***У меня опрятный вид.***

Молодцы. Получайте ещё один лучик здоровья.

**6.** Ой, а здесь ещё одна загадка.

***На лице она цветёт,***

***И от радости растёт.***

***Если ты её подаришь,  
То счастливей каплю станешь.  
Она мигом обернётся,  
И к тебе скорей вернётся*…………..(Улыбка)**Правильно.А когда мы улыбаемся? (когда у нас хорошее настроение, когда нам радостно, весело)

А хорошее настроение это ещё один компонент здоровья!Поэтому почаще улыбайтесь. Получайте последний лучик. Посмотрите, какое замечательное солнышко получилось!

Вот мы и узнали главные секреты страны Здоровья! Давайте повторим, что поможет нам сохранить здоровье*.*

**Игра доскажи словечко:**

***В здоровом теле… - здоровый дух.***

***Береги платье с нову, а здоровье смолоду.***

***Кто спортом занимается, - тот силы набирается***

***Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья***

*(Дети перечисляют все компоненты здоровья).* А теперь нам пора возвращаться в детский сад, а как только мы вернёмся, я предлагаю всем зарисовать схему всех компонентов здорового образа жизни.

**Речь с движением «Вы колёсики крутитесь»**

***Вы колёсики крутитесь*** *(быстро вращают руками перед собой)*

***Быстро, быстро, быстро мчитесь!***

***Раз, два, три - остановитесь!*** *(замедляют движение и останавливаются)*

*Дети проходят за столы и рисуют мнемотаблицу «Компоненты здоровья»*