

Конспект мероприятия по здоровому образу жизни «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Столяренко Ольга Алексеевна,

воспитатель,

Хохлова Любовь Александровна,

воспитатель,

МБДОУ ДС № 62 «Золотой улей»

г Старый Оскол Белгородской области

Цель: Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей. Вызвать эмоционально - положительное настроение в процессе мероприятия.

Задачи:

1. Расширить знания детей о здоровом образе жизни.
2. В игровой форме развивать основные качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
3. Воспитывать чувство ответственности за свою команду.

Атрибуты: 2 ведра, 2 веника, 2 совка, кубики, стойки, воздушные шары, 2 мяча, 2 футболки большого размера, канат, мешочки с песком.

Вход под спортивный марш.

Педагог:

Добрый день, ребята. Приглашаю вас всех в зал на наше развлечение «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».

Дети, как вы думаете, что для любого человека важнее всего? Конечно же, здоровье! Здоровье - богатство на все времена! Это главная ценность человека. А закладывается оно в детстве. Мы сегодня отправимся в путешествие, которое называется «Здоровый образ жизни». Нам придётся ответить на вопросы и узнать много нового и интересного.

Но прежде чем начать наше путешествие скажите ребята с чего нужно начинать свой день? (Зарядка).

Вот и наше путешествие мы начнем с зарядки.

Разминка «Зарядка для зверят»

Педагог:

В глубоком чёрном подземелье

Микробы страшные живут
И терпеливо днём и ночью
Они детей немытых ждут.
С немытых рук пролезет в рот
Противный, маленький микроб.
Но только не надо бояться!
Надо сопротивляться!
Ведь страшная эта сила
Бойтся простого мыла.
Звучит музыка, входит «Микроб»
«Микроб»- Здравствуйте!
Физ. инструктор: Здравствуйте, а вы кто такой?
«Микроб»: Я микроб.
Физ. инструктор: А зачем вы к нам пришли, мы же вас не звали.
«Микроб»: Я хочу жить у вас.
Физ. инструктор: Ребята, кто знает? Кто такие микробы?
- они очень маленькие и живые;
- они попадают в организм и вызывают болезни;
- они живут на грязном теле;
- они боятся мыла.

Педагог: Нет, ничего у вас не получится. Наши дети не хотят болеть.
Правда, ребята?

Дети: Да.

Педагог: А ну-ка ребята, расскажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Заниматься физкультурой, правильно питаться, чистить зубы, мыть руки, много гулять на свежем воздухе, тепло одеваться.

Дети делятся на команды: «Здоровейка» и «Неболейка»

1 игра – эстафета: «Кто быстрее наведёт порядок»

По сигналу участники веником заметают кубики на совок и возвращаются бегом к месту старта.

Ребята давайте мы вспомним о наших привычках. Какие они бывают?
(полезные и вредные)

Физ. инструктор:

Привычки бывают полезные и вредные.

Полезные привычки нужны для сохранения здоровья.

Это умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня, спать при открытой форточке и др.

Микроб: А я тоже знаю замечательные привычки!

-Ребята, я вам дарю эти яркие шарики.

(Воспитатель раздаёт детям шарики)

-А шарики то, не простые!

-Красные – привычка есть много сладкого!

-Желтые - привычка долго сидеть у телевизора и компьютера!

-Синие – привычка разговаривать во время еды!

- Зеленые – привычка не спать в тихий час!

- Оранжевые – привычка говорить всякие глупости.

Микроб: - Ой, какой я молодец раздал детям вредные привычки, а они и не заметили как я их обманул!

Физ. инструктор: Рано радуешься гадкий Микроб, сейчас увидишь, что произойдёт с твоими вредными привычками.

Ребята, сейчас мы с вами легко и навсегда избавимся от вредных привычек, надо сесть на воздушный шарик и лопнуть его. Нет шарика, нет и вредных привычек!

2 игра: «Избавляемся от вредных привычек» (Лопни шарик)

(Микробу становится плохо, он дрожит, падает и уходит)

Физ. инструктор: Ну что - ж друзья микроб испугался и исчез с нашей дороги.

Физ. инструктор: Движение это — жизнь и здоровье. Люди с самого рождения жить не могут без движения. Спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым.

3 эстафета: «Силачи»

Физ. инструктор: Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровым и красивым надо ходить в чистой и опрятной одежде.

4 эстафета: «Сквозь игольное ушко» (Участник бежит, продевает себя через обруч, добегают до ориентира, обегает его, возвращается обратно и продевает снова через себя обруч, добегают до команды и передает эстафету).

Физ. инструктор: А вы знаете, что здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается.

Главное правило здорового питания – не переедать!

Второе правило – это соблюдение режима питания.

Третье правило – это разнообразное питание.

Физ. инструктор:

Начинаем эстафету, вместо палочки – конфета!

Ее вместе понесем, вокруг стойки обойдем,

А затем назад бегом, ее команде мы вернем!

5 эстафета: «С конфетой»

Физ. инструктор: Чтобы быть здоровыми надо нам: дети отвечают «Да» или «Нет»

Игра на внимание «Да - нет»

1) Заниматься спортом? (Да)

2) Есть больше конфет! (Нет)

3) Гулять на свежем воздухе! (Да)

4) Есть сосульки, снег? (Нет)

5) Есть овощи и фрукты? (Да)

6) Целый день смотреть телевизор? (Нет)

7) Мыть руки и чистить зубы? (Да)

8) Делать утреннюю зарядку? (Да)

6 эстафета: "Перетягивание каната"

Физ. инструктор: Ребята, кто может рассказать, что такое хорошее настроение?

Ответы детей. В жизни бывают разные моменты, когда нам бывает грустно, тоскливо, но не надо грустить долго, постарайтесь выработать в себе привычку радоваться жизни и не думать, а плохо!

И сейчас мы с вами покажем своё веселое настроение.

Музыкальная пауза: танец «Разноцветная игра»

Подведение итога, награждение детей