**"Быть здоровым - здорово"**

**Цель:** Расширять представление детей о предметах и правилах личной гигиены, о режиме дня, о правильном питании,

 чистоте, аккуратности.

**Задачи :**

1.развивать интерес к театральному искусству ( выразительность речи, элементы драматизации);

2.воспитывать способность работать в коллективе.

 3. воспитывать чувство ответственности за свое здоровье и за состояние окружающей среды, как важнейшей составляющей здоровья человека.

**Форма проведения** : своя игра

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята!

Я задам вам вопросы

А вы быстро и дружно

Все вместе отвечайте:

          Таких, что с физкультурой

          Не дружат никогда

          Не прыгают, не бегают,

          А только спят всегда.

Не любят лыжи и коньки

И на футбол их не зови

Раскройте мне секрет

Таких из собравшихся здесь нет?

**Дети:** Нет.

Кто с работой дружен

Нам сегодня нужен?

**Дети:**   Нужен.

Таким ребятам хвала и честь

Такие ребята из собравшихся есть?

**Дети:**  Есть.

-Сегодня мы проведём игру «Быть здоровым- здорово!». И мне нужны честные, смелые, ловкие и умелые ребята, умеющие постоять за себя и друга в беде не оставить.

-А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (…)

1команда "**Чистюльки": Девиз у нас простой:"Следить за чистотой!"**

2 команда " **Здоровячки"** : **Мы здоровячки - удалые молодцы, бегаем, играем, здоровье поправляем!**

**Воспитатель:** **- Итак, первый конкурс" Отгадай загадку:**

**" Чистюльки":**

1. Вот такой забавный случай!

    Поселилась в ванной туча:

    Дождик льётся с потолка

    Мне на спину и бока,

    Дождик тёплый, подогретый,

    На полу не видно луж,

    Все ребята любят ...(**душ)**

2.Резинка - Акулинка

   Пошла гулять по спинке,

  А пока она гуляла,

  Спинка розовою стала. (**мочалка)**

3. Целых двадцать пять зубцов

   Для кудрей и хохолков,

   И под каждым под зубцом

  Лягут волосы рядком.(расчёска)

**" Здоровячки":**

1. Ускользает, как живое,

    Но не выпущу его я.

   Белой пеной пенится,

   Руки мыть не ленится.(мыло)

2.Хвостик из кости

   На спинке щетинка. (зубная щётка)

3. И сияет, и блестит,

   Никому оно не льстит,

   А любому правду скажет –

   Все как есть ему покажет. (зеркало)

**конкурс «Анаграммы»**

**Воспитатель:** Капитаны команд выходят и получают листочки и карандаши. На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

Кто быстрее?

**ЗКУЛЬФИТРАУ** – физкультура

**ДКАЗАРЯ** – зарядка

**ЛКАЗАКА** – закалка

**ЕНГИАГИ** – гигиена

**ЛКАПРОГУ**  – прогулка

**Воспитатель:** А теперь давайте поиграем. Игра называется**" Вершки корешки".** Правила простые: если мы едим подземные части овощей - приседаем, если наземные - встаём во весь рост и вытягиваем руки вверх.

  Начали! ( Картофель, огурец, морковь, помидор, свёкла, тыква, редис, капуста). Молодцы! Хорошо поиграли!

**Конкурс «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»**

**Воспитатель:** -Существуют ещё и пословицы и поговорки о ЗОЖ. Вы получаете их на листочках ваша задача дописать в скобках слово, подходящее по смыслу.

В здоровом теле, (здоровый дух.)

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле.)

Заболел живот, держи (закрытым рот.)

 Быстрого и ловкого болезнь (не догонит.)

Землю сушит зной, человека (болезни.)

К слабому и болезнь (пристает.)

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

                   Не бойтесь, дети, дождя и стужи,

                    Почаще ходите на стадион.

                    Кто с детских лет со спортом дружен

                    Всегда здоров, красив и ловок.

**Конкурс «Загадки о спорте»**

1.       Он несётся будто к звёздам,

К финишу.  Вот это да

Голову он поднял: воздух,-

Опустил: уже вода.                *(пловец)*

2.       Не пойму, ребята, кто вы?

 Птицеловы, рыболовы?

 Что за невод во дворе?

–Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошёл

 Мы играем в                     *(волейбол)*

3. Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети? (лыжи)

4. Силачом я стать хочу,Прихожу я к силачу:- Расскажите вот о чем -Как вы стали силачом?Улыбнулся он в ответ:- Очень просто. Много летЕжедневно, встав с постели,Поднимаю я?.. (*Гантели)*

5. Кто гантели Поднимает,
Дальше всех Ядро бросает?
Быстро бегает,
Метко стреляет, ~
Как одним словом Их всех называют?*(Спортсмены)*

*6.*Долго ходом шли коньковым
Друг за дружкою втроем,
Было очень нелегко им
Забираться на подъем.
Вдруг отточенным движеньем
Хвать винтовки – и стрелять!
Бьют прицельно по мишеням,–
Раз, другой, четыре, пять.
И помчались под уклон.
Что же это? …(*Биатлон)*

**Конкурс для команд "Режим дня".**

**Задание:**собрать картинки в нужном порядке, на которых изображены различные режимные моменты  (например: мальчик проснулся, затем умылся, сделал зарядку и так далее, на каждое действие - отдельная картинка). Командам помогают выполнять это задание Гигиена и Айболит. Затем  учитель открывает плакат" Режим дня" и  выполняется самопроверка этого задания. За правильно выполненное задание команды получают по жетону.

**Воспитатель:** - Молодцы! Справились и с этим заданием. Режим дня, ребята, воспитывает организованность, волю, дисциплинированность. Особенно он важен вам, детям.

**Дети читают стихи:**

**1 ученик:**

Чтоб прогнать тоску и лень,

 Подниматься каждый день

 Нужно ровно в семь часов.

 Отворив окна засов,

 Сделать легкую зарядку

 И убрать свою кроватку!

 Душ принять

 И завтрак съесть.

 А потом за парту сесть!

**2 ученик:**

 Но запомните, ребята,

 Очень важно это знать,

 Идя в школу, на дороге

 Вы не вздумайте играть!

 Опасайтесь вы машин,

 Их коварных черных шин.

 На занятиях сиди

 И все тихо слушай.

 За учителем следи,

 Навостривши уши.

**3 ученик:**

После школы отдыхай:

 Но только не валяйся.

 Дома маме помогай,

 Гуляй, закаляйся!

 Пообедав, можешь сесть

 Выполнять задания.

 Все в порядке, если есть

 Воля и старание.

**4 ученик:**

 Соблюдаем мы всегда

 Распорядок строго дня.

 В час положенный ложимся,

 В час положенный встаем.

 Нам болезни нипочем!

 Не пойдём мы за врачом!

**Воспитатель:** - Молодцы, ребята! Наш воспитательный час подходит к концу. Давайте подведём итог конкурсов. Все команды молодцы, справились со всеми заданиями.

Не забывайте выполнять те простые правила, о которых мы сегодня говорили. Это поможет вам не только сохранить своё здоровье, но и хорошо учиться и общаться с друзьями.