План-конспект познавательной программы

«Азбука ЗОЖ»

**Цель**: систематизировать и обобщить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи**:

**- образовательные** - закрепить и расширить знания детей о здоровом образе жизни, основах здорового и правильного питания, режиме дня, пользе занятий спортом, соблюдение правил личной гигиены.

**- развивающие** - формировать у детей позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, развивать познавательный интерес, двигательную активность.

- **воспитательные** - воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Форма проведения:** эстафетные соревнования.

*Дети входят в зал.*

**Воспитатель:** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю Вам «здравствуйте», а это значит, что я всем Вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствие людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому что здоровье для человека - самая главная ценность. К сожалению, мы вспоминаем иногда о здоровье тогда, когда его теряем.

**Ученик:**

Бедный доктор Айболит!

Третий день не ест, не спит

Раздает таблетки

Непослушным деткам

Тем, кто рук не мыл к обеду

Кто без счета ел конфеты

Кто босой гулял по лужам

Тем, кто мамочку не слушал

Тем, кому теперь живот

Спать спокойно не даёт.

У кого температура

Доктор раздаёт микстуру

Он всю ночь лечить готов

Чтобы каждый был здоров.

**Воспитатель**: Как вы думаете, о чём мы будем говорить сегодня на занятии (*о здоровье)*

**Воспитатель:** Правильно ребята!

**Воспитатель:** Встреча у нас необычная. Мы сегодня поговорим о нашем здоровье, о том как нужно заботиться о нём, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, о важности различных видов спорта для нашего здоровья, о соблюдении режима дня, правильном питании и правилах личной гигиены. Вас ждут конкурсы, эстафеты, загадки. Предлагаю вам зарядиться хорошим настроением и с удовольствием провести время. Итак, мы начинаем.

 **Воспитатель**: Сейчас капитаны представляют свои капитаны.

**Команда 1 «Крепыши».** Девиз: Дружно, смело, с оптимизмом. За здоровый образ жизни.

**Команда 2 «Здоровячки».** Девиз: Наш девиз четыре слова. Быть здоровым это клёва.

Поприветствуйте друг друга. Физкульт привет! Пожелаем Всем побед! И если встреча у нас необычная, значит и жюри должно быть необычным. И я предлагаю нашим гостям побыть в роли жюри, которое в завершении нашего мероприятия, подведёт итоги и определит победителя.

1. Если хочешь быть здоров

 Помни твердо, что режим,

 Людям всем необходим!

**Эстафета «Собрать режим дня»**

По команде 1 участник прыгает до стола на мяче, оставляет мяч, берет пазл, возвращается. Собирают весь режим.

**Воспитатель**: Почему важно для здоровья соблюдать режим дня? (*чтобы быть здоровым и не заболеть*), (*помогает выработать силу воли, аккуратность, хорошее самочувствие, успехи в спорте, учебе, способствует укреплению здоровья*).

1. Спорт нам плечи расправляет

Силу, ловкость нам дает

Он нам мышцы развивает

На рекорды нас зовёт!

**Воспитатель**: Угадайте про какой вид спорта идёт речь.

На двух колёсах я качу

Двумя педалями верчу

За руль держусь

Гляжу вперед

Я знаю скоро поворот (*Велогонки)*

**Эстафета «Велогонки»**

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждает быстрый.

Там в лотах все на ледяной площадке

Сражаются все в острой схватке

Болельщики кричат «сильнее бей»

Поверь не драка это, а хоккей.

**Эстафета «Хоккей»**

 Для эстафеты понадобятся пластиковые бутылки разных размеров, пустые и наполненные водой (6 штук), через 1м. Две команды получают клюшки. Задача: при помощи клюшки довести пустую пластиковую бутылку до финиша.

**Воспитатель:** Вы хорошо выполняли задания и теперь нам надо отдохнуть.

Маленькие, как пылинки

Есть на свете витаминки

Знают взрослые и дети

Как нужны малютки эти.

**Танец «Витамины»**

1. Ребята, что еще необходимо, помимо занятий спортом, делать, чтобы быть здоровым? (*правильно питаться*), т.е. продукты, которые мы употребляем в пищу, должны быть ценными и полезными для нашего организма.

**Эстафета «Вредно - полезно»**

На столе лежат вредные и полезные продукты. Выбрать только полезные, положить в корзину.

**Воспитатель:** Чем полезны? (витамины, минералы, питательные вещества)

**Дети**: Витамин А (морковь, молоко) для роста, глаз, волос.

Витамин В (мясо, рыба, крупа, яйцо, орех)

Витамин С (иммунитет)(картофель, чеснок, ягоды, фрукты)

Витамин D (сыр, яйцо, рыба) укрепляет кости, зубы.

**Воспитатель:** Правильно питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням.

1. **Загадка:**

Не умеет он смеяться,

И не любит раздеваться

Кто кафтан с него снимает

Часто слёзы проливает (лук)

Лук является природным антибиотиком, оберегающим человека от простудных и инфекционных заболеваний.

**«Посадка и уборка лука»**

Первый игрок сажает луковицу в 1,2,3 обручи, и далее. Капитаны собирают. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

1. Из букв сложить слово, связанное с ЗОЖ.

Подсказка: Это вредители здоровья, враги ..

Каждому ребенку даётся по букве, капитанам нужно угадать слово и расставить детей в определённом порядке (бациллы, микроб).

*Входит под музыку Гигиена.*

**Гигиена:** «Здравствуйте, а вот и я

Мои юные друзья

Чистота - ваш лучший друг

Это знают все вокруг!

Чтоб здоровье было в генах

Соблюдайте гигиену!

Гигиена - это я

Без меня нельзя ни дня!

Дам я вам совет полезный

Несут микробы Вам болезни

Чтоб здоровье сохранить

Нужно с чистотой дружить

Чистота - Всегда, во всём

И микробы ни по чём!»

**Гигиена:** Ручки моем? Покажите ваши ручки? (чистые!)

**Гигиена**: Зубки чистим?

**Гигиена:** Ах, молодцы.

**Гигиена**: И одежда! (аккуратная). Молодцы, ребятки, вижу вы - чистюльки! Не обманули меня!

**Гигиена**: Значит, правила личной гигиены вы знаете? (Да)

**Ученики:** Следить за чистотой тела, рук,волос, зубов.

**Гигиена**: Ну, тогда отгадайте мои загадки.

**Загадки про средства гигиены**

1. Ускользает, как живое

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится (мыло)

1. Костяная спинка

Жесткая щетинка

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит (зубная щетка)

1. Белое корыто, к полу прибито (ванна)
2. Меня пьют, меня льют,

Всем нужна я,

Кто я такая? (вода)

1. Живёт она в красочном тюбике в ванной

И дружит с зубами и щеткой в стакане. (зубная паста)

1. Разгрызешь стальные трубы,

если часто чистишь (зубы)

1. Все лохматых расчесать

Кудри в косы заплетать

Делать модную прическу

Помогает нам… (расческа)

1. Инструмент бывалый

Небольшой, не малый

У него полно забот

Он и режет и стрижет… (ножницы)

1. Глаза я крепко закрываю,

В голову его втираю

А потом водой смываю

Это средство для волос

Может быть даже без слёз… (шампунь)

**Гигиена:** В чистоте надо содержать не только свое тело, но и (жилище)дом.

Надо навести порядок в доме

**Эстафета «Уборка мусора»**

По залу разбросать воздушные шары. Не трогая шары руками, с помощью ракетки для бадминтона, подцепить один шар и отнести его в корзину, вернуться обратно.

**Гигиена:** Вы, ребята, молодцы

Правила вы знаете

И конечно эти правила

Строго выполняете.

Но а мне сейчас пора

Туда, где обо мне, не знает детвора.

*Под музыку уходит.*

**Воспитатель:** А, у нас, ребята, осталось последнее задание.

**Воспитатель:** За осанкой ты следи

 Спину выпрямив ходи

Вот мы сейчас и проверим, правильная ли у вас осанка.

**Эстафета:** необходимо провести на голове небольшую подушечку, преодолевая конусы на дороге, не уронить.

**Воспитатель:** Вот и подошло к завершению наше мероприятие. Ребята, прошу Вас построиться для подведения итогов. Вас не подвела сегодня ни ваша смекалка, ни ваша сообразительность. Вы обладаете очень хорошими знаниями о том, как сохранить и укрепить своё здоровье. Давайте, повторим ещё разок, какие правила нужно соблюдать, чтобы быть крепкими и здоровыми.

1. Чтоб здоровье сохранить

Организм свой укрепить

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

1. Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать

Ну, а утром не лениться

На зарядку становиться.

1. Чистить зубы, умываться

И почаще улыбаться

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хандра.

1. Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молоко, продукты

Вот полезная еда

Витаминами полна.

1. На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одевайся по погоде.

1. Спорт - любимая игра

В неё играем мы всегда

Те, кто спортом увлечен

Тот здоровьем не обделен.

1. Чтоб здоровье сохранить

Научись его ценить.

*Слово жюри.*

**Воспитатель:** И напоследок хотелось пожелать

Вам никогда не унывать

Чтоб здоровье раздобыть

Не надо далеко ходить

Нужно нам самим стараться

И всё будет получаться!

*Вручение призов.*