**Конспект оздоровительного мероприятия «День здоровья».**

Провела: воспитатель Редингер Г.Н.

Цель: Формирование у детей навыков **здорового образа жизни**.

Задачи:

Учить детей самостоятельно следить за своим **здоровьем**, знать несложные приемы **оздоровления**, уметь оказывать себе элементарную помощь.

Развивать разговорную речь детей, память, мелкую моторику рук.

Прививать и воспитывать любовь к играм и физическим упражнениям.

Ход занятия.

Воспитатель: - Ребята, сегодня мы с вами поговорим о **здоровье**.

При встрече обычно говорят это доброе, волшебное слово, желая друг другу **здоровье**, это слово *«здравствуйте»*.

- Кто хочет из вас быть **здоровым**? Поднимите руки.

- А почему вы хотите быть **здоровыми**? Чтобы не болеть!

Но для того, чтобы быть **здоровым необходимо каждый день укреплять свое здоровье**.

А начнем мы укреплять **здоровье – с рук**. Поиграем с пальчиками.

Пальчиковая гимнастика: *«Моя семья»*.

Пальчики дружные гладить одной рукой кисть другой руки

Все такие нужные!

Этот пальчик – дедушка указательным пальцем левой руки до большого пальца правой руки.

Этот пальчик – бабушка дотронуться до указательного пальца.

Этот пальчик – папочка дотронуться до **среднего пальца**.

Этот пальчик – мамочка дотронуться до безымянного пальца.

А этот пальчик – я, дотронуться до мизинца.

А это вся моя семья! Выполнить движение *«фонарики»*.

Воспитатель:

Чистота – залог **здоровья**,

Чистота нужна везде:

Дома, в садике, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

Ребята, а вы знаете, какие предметы личной гигиены, должны быть у каждого человека, чтобы быть чистыми и опрятными? Отгадайте мои загадки:

Познакомиться готов?

Я бываю всех цветов.

Ручки моешь? Очень мило,

Значит, пригодиться. *(Мыло)*

Хоть на вид она не очень хороша

И немножечко похожа на ежа,

Очень любит перед тем, как лягу спать,

На зубах моих минутку поплясать *(Зубная щётка)*.

И махровое, и гладкое бывает.

Кто помылся, тот о нем не забывает:

Взрослого, младенца

Вытрет. *(полотенце)*

На грабли сильно похожу:

На ручке - зубья и доска.

По голове я похожу -

Всё расчешу до волоска.

Чтоб понравилась прическа,

Пусть потрудится *(расческа)*.

Воспитатель Молодцы! Все загадки отгадали.

Ребята, а Вы все знаете о что чтобы быть **здоровым** нужно закаляться и в любое время года надо заниматься физкультурой и спортом.

Я предлагаю вам тоже сделаем зарядку.

Дети под веселую музыку делают зарядку.

Воспитатель: А если не следить за чистотой и не заниматься физкультурой, то вот, что может произойти с человеком?

Дружат с грязнулями

Только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Грязнули бояться воды и простуд,

А иногда вообще не растут.

Кто зубы не чистит,

Не моется с мылом,

Тот вырасти может

Болезненным, хилым.

Вы сегодня все **здоровы и никто не болеет**?

А я сейчас узнаю у вас, когда вы не моете руки, то появятся, что?

Правильно, микробы.

-Ребята, а что такое микробы?

Микроб – это ужасное вредное животное, а главное щекотное. Он рад, что от него много хлопот, и насморк, и чихание, и болит живот. Он в животик залезет и спокойно там живет.

А вот, чтобы уничтожить микробы, что нужно? Правильно, хорошо мыть руки с мылом, умываться. А когда нужно мыть руки? Правильно, каждый раз перед едой, после туалета, после прогулки, по мере загрязнения.

От простой воды и мыла,

У микробов тают силы.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать!

Ребята, в ваших силах не только сохранить свое **здоровье**, но и укрепить его. Нужно соблюдать режим дня, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, употреблять в пищу витамины и не менее важным, быть всегда в хорошем настроении.

Проводить подвижная игра *«Зайка серенький сидит»*.

Воспитатель: Ребятки, доброго вам всем **здоровья**!