Ребята, у нас сегодня гости! К нам пришел Мойдодыр. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: “Здравствуйте!” Здравствуйте – это значит: здоровья желаю. Недаром русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.

Как вы понимаете, что такое здоровье?

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье.

Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Ребята, сегодня к нам в группу зашел Мойдодыр. Он очень рад вас видеть. Он принес вам вот этот чудесный мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Отгадывание загадок

• Ускользает, как живое,

Но не выпущу, его я Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

- Скажите, сколько раз в день вы должны мыть руки?

• Зубов много,

А ничего не ест. (Расческа)

- А кто ещё может пользоваться твоей расческой?

• Хвостик из кости,

На спинке – щетинка.

Эта вещь поможет нам

Чистить брюки и кафтан. (Щетка)

• Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

- Сколько раз нужно чистить зубы?

• И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть, ему покажет. (Зеркало)

• Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

• Я увидел свой портрет.

Отошел - портрета нет (Зеркало)

• Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

• Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо,

Человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли -

Жить нельзя нам без.

(Воды)

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Воспитатель: Что еще нам нужно, что бы быть здоровыми? (Заниматься спортом)

Вспомним пословицу, которую мы с вами выучили:

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!