



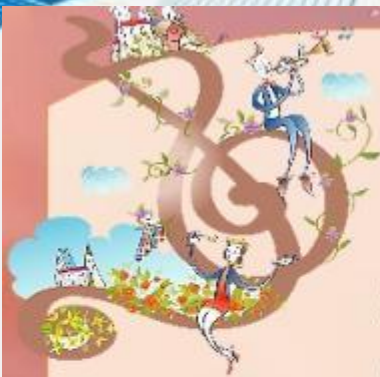
«Чтоб здоровым быть»

Занятие – викторина по ЗОЖ
Старшая группа № 9
Подготовила Клишина Е.Д.

***Всем известно,
всем понятно,
Что здоровым
быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым
стать!***



Пальчиковая игра: «Здравствуй»



Здравствуй, солнце золотое,
(Соприкасаются мизинчики обеих рук)
Здравствуй, небо голубое,
(Соприкасаются безымянные мальчики)
Здравствуй, маленький дубок,
(Соприкасаются средние пальчики)
Здравствуй, легкий ветерок.
(Соприкасаются указательные пальчики)
Мы живём в родном краю.
(Соприкасаются большие пальчики)
Всех я вас приветствую.
(пальчики сомкнуть в замок)



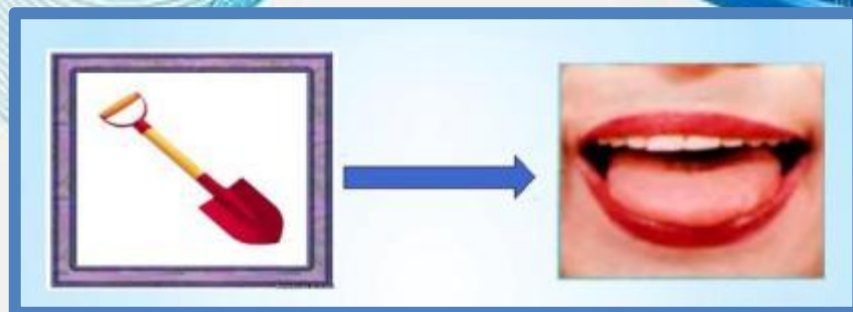
Что значит быть здоровым?

- Быть энергичным
- Быть жизнерадостным
- Быть активным
- Быть сильным
- Быть бодрым
- Хорошо себя чувствовать



Артикуляционная гимнастика

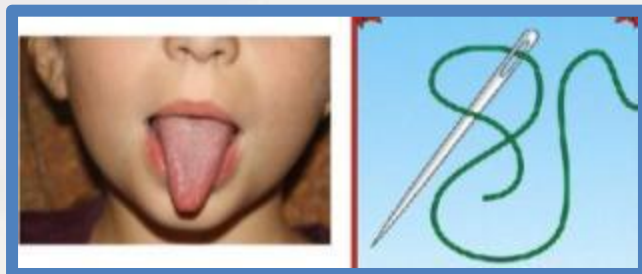
«Лопаточка» »



*Широкий, как лопатка, лежит наш
язычок.*

*Он дремлет сладко-сладко, улегся – и
молчок.*

«Иголочка»

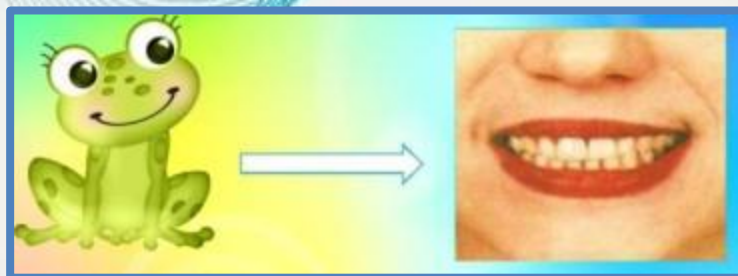


*Язычок наш колкий,
Будто бы иголка.*



Артикуляционная гимнастика

«Лягушка»



*Подражаем мы лягушкам
Тянем губы прямо к ушкам.*

«Слоник»



*А теперь слоненок я,
Видишь – хобот у меня.*



Упражнение: «Самолёт»

Цель: Развитие высоты голоса

- ❖ *Самолёт высоко летит – пропеваем звук [У] высоким голосом*
- ❖ *Самолёт низко летит – пропеваем звук [У] низким голосом.*



Режим дня

**Чтоб здоровье
сохранить,
Организм свой
укрепить,
Знает вся моя
семья
Должен быть
режим у дня.**





Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись.



(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.

(отводят взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду!

(отводят взгляд вправо)



Правильное питание

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



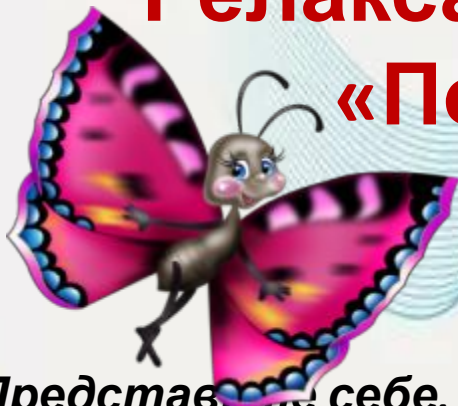
Правильное питание

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и веселым,
Дать совет я вам готов,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны.



Кашу - утром, суп - в обед,
А на ужин – винегрет!
Если чипсы есть не будешь,
И сухарики забудешь,
То, конечно, спору нет,
Проживешь ты много лет!

Релаксационное упражнение «Порхание бабочки»



«Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Последите за движением её крыльев. Движения лёгкие, грациозные. Теперь, вообразите, что вы – бабочка с красивыми большими крыльями. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх, вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе...»



Зачем нужны прогулки?

- ✓ укрепляют здоровье;
- ✓ залог хорошего обмена веществ и здорового аппетита;
- ✓ солнечные лучи насыщают организм ультрафиолетом, который нужен для усвоения витамина D;
- ✓ совершенствуется физическое развитие;
- ✓ дают заряд бодрости;
- ✓ способствуют укреплению хороших взаимоотношений в семье.



„Ушки”



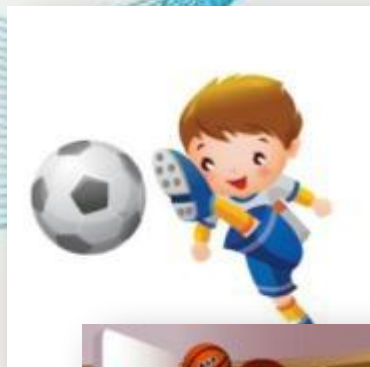
Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.
И.п-основная стойка.



- 1-наклон головы вправо- сильный вдох
 - 2-наклон головы влево - произвольный
выдох.
- 5 раз

Виды спорта

- ✓Футбол;
- ✓Хоккей;
- ✓Волейбол;
- ✓Баскетбол;
- ✓Легкая атлетика;
- ✓Лыжные гонки;
- ✓Бокс;
- ✓Фигурное катание;
- ✓Теннис;
- ✓Шахматы;
- ✓Спортивная и художественная гимнастика



Физминутка

*Давно доказано на деле:
Здоровый дух в здоровом теле,
Об этом забывать нельзя.
Зарядка всем нужна, друзья!
Ну-ка, проведем разминку.
Смотрим вверх, прогнули спинку,
Покачали головой,
Руки в крест перед собой.
Покажите радость встречи,
Руки положив на плечи.
Покачались, как качели,
Ах! – и встали.
Ох! – и сели.
Снова встали, сели, встали,
Пальцы сжали и разжали.*



Предметы личной гигиены



Подумай и ответь:

Смотрел фильм по телевизору, который закончился в 11 часов вечера. Сразу заснуть не удалось. Утром не хотел просыпаться и идти в школу, болела голова, было плохое настроение. На уроках хотелось спать. Слипались глаза.

Почему у мальчика было плохое настроение и болела голова?



Зачем человеку сон?



Человек должен спать, чтобы восстановить силы, дать отдых натруженным мышцам тела. Во время сна восстанавливаются не только силы, но и нормализуются жизненно важные процессы

- * Мозгу, так же как и другим органам, требуется отдых. Наш мозг постоянно находится в работе.

Самомассаж

**Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.**

(поглаживаем ладонями шею мягкими
движениями сверху вниз)

**Чтоб ни кашлять, ни чихать
Надо носик растирать.**

(растирают крылья носа, указательными
пальцами)

**Лоб мы тоже разотрём,
Ладоньку держим козырьком.**

(растирающие движения в стороны -
вместе)

**«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело!**

**Знаем, знаем – да – да – да! –
Нам простуда не страшна!**

(потирают ладони друг о друга)



Правила здоровья:



**Спасибо за игру!
Берегите свое
здоровье!**

