



# «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: «Здравствуйте»



**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)*



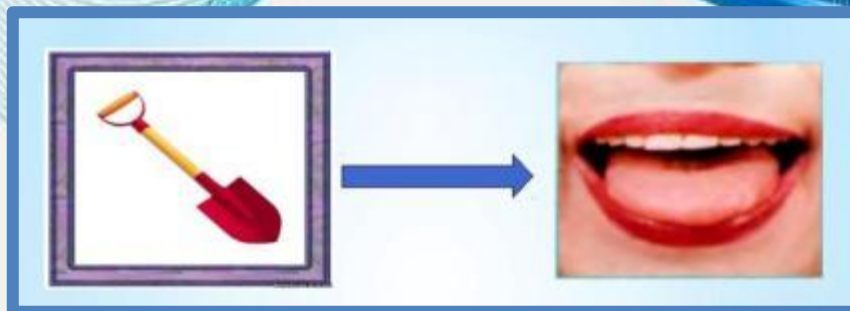
# Что значит быть здоровым?

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



# Артикуляционная гимнастика

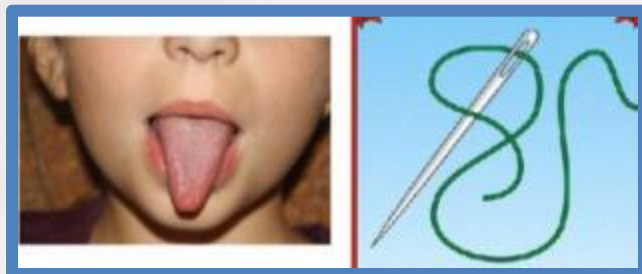
## «Лопаточка» »



*Широкий, как лопатка, лежит наш  
язычок.*

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

## «Иголочка»

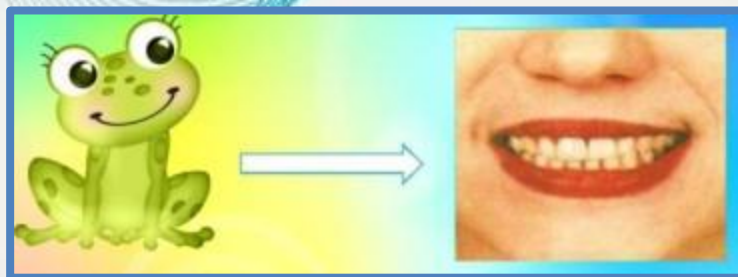


*Язычок наш колкий,  
Будто бы иголка.*



# 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



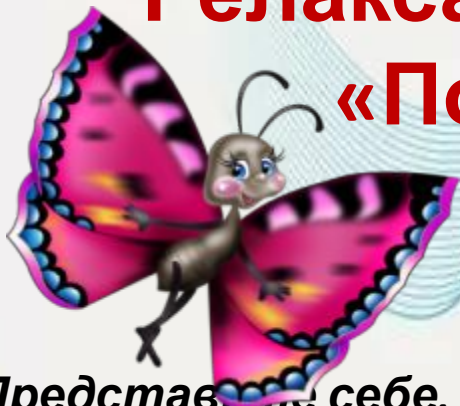
# Правильное питание

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”



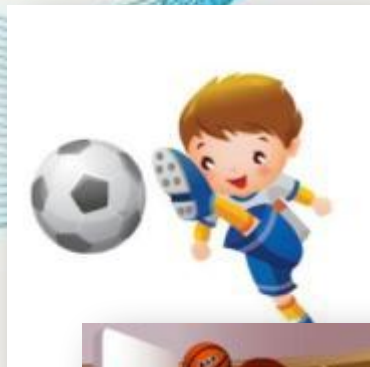
Ушки слышать все хотят,  
Про ребят и про зверят.  
И.п-основная стойка.



- 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!**

