

«Я здоровье берегу – в детский садик я пойду»

Цель: формировать представления детей о здоровье. Как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Ход занятия

Воспитатель: ребята, сегодня, когда я шла на работу, встретила Вову Заболейкина. Он бежал в аптеку. Оказывается, он опять заболел. Я решила, пригласить его к нам в гости. Давайте расскажем ему, что надо делать, чтобы не болеть. А ты, Вовка, внимательно слушай и запоминай.

- А чтобы узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровым, я предлагаю вам отправиться в путешествие в страну Здоровья.

Воспитатель: ребята, а вы знаете, что такое здоровье? *(ответы детей)*

- Здоровье - это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

Дети: отвечают «Да!»

Воспитатель: Чтобы попасть в страну Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» Посмотрите, а вот и карта нашего с вами маршрута. *(Рассматривают карту-схему).*

- Ну что поехали!

Город «Витамин»

Воспитатель: ребята, вот мы с вами попали в город Витамин. Здесь живут витамины: «А», «В», «С» и другие. Вовка, а ты знаешь, для чего нужны витамины, и где их можно найти? Ребята, а вы знаете? Слушай внимательно и запоминай, а мы с ребятами расскажем тебе об этом.

Воспитатель: витамины живут в разных продуктах, чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. Вот, например, свежие фрукты и овощи можно есть, сколько хочешь, они заменяют самые лучшие таблетки из аптеки.



Воспитатель: ребята, сейчас я вам предлагаю разделиться в группы по цвету витаминов (*красные, желтые, зеленые кружки из волшебного мешочка*).

Проводится игра **«Витамины»**.

Детям предлагается собрать пазлы, и рассказать в каких продуктах есть тот или иной витамин. (из 6-8 частей)

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок черничный пьет.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Воспитатель проводит игру **«Совершенно верно!»**.

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, будешь стройный кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба чипсы ела, коллу сладкую пила. В гости к нам прийти хотела, да чего-то не смогла. Зуб болит, живот болит, думает аппендицит.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями с болезнями не знайся.

Воспитатель: молодцы, вы все справились с заданием.

- Давайте продолжим наше путешествие. Вот мы и приехали с вами в город -

Физкультурия.

- Как вы думаете, почему этот город так назвали и кто в нем живет?

Ответы детей.

Воспитатель: Совершенно верно! В городе Физкультура живут люди, которые любят заниматься физкультурой и спортом, делают утреннюю зарядку, закаляются, ведут здоровый образ жизни. А помогают им в этом сила - воли, выносливость, трудолюбие. И, конечно же, им никак не обойтись без спортивного инвентаря. Какие спортивные принадлежности вы знаете? *(ответы детей)*.



А сейчас предлагаю и вам немножко посоревноваться: (*проводится игра эстафета между двумя командами*).

Воспитатель: Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

Воспитатель: а теперь немножко поиграем. Я предлагаю разбиться на две команды (*мальчики и девочки*).

Проводится игра, «**Какие виды спорта вы знаете**». Дети одной команды, показывают движениями без слов какого-либо вид спорта, а другая команда отгадывает.

Воспитатель: что-то мы с вами немножко устали, предлагаю немножечко размяться. Проводится физкультминутка.

Веселые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (*Прыжки на одной и двух ногах*)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре -

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили. (*Ходьба на месте*)

- Молодцы ребята!

- Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и заниматься спортом, нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующий город, который нас ждет, это **город Чистоты**. Ну что поехали!

Воспитатель: Ой, ребята, смотрите какой - то странный житель в этом городе.

Вовка Заболейкин: а это же мой друг Микроб!

Микроб: а не ждали меня! Я возбудитель всех болезней. Я - Микроб! Я пришел захватить этот город. Сейчас я и в вас проникну.

Воспитатель: Как это ты в нас проникнешь?

Микроб: да вы и не заметите как. Вот, например, сегодня один мальчик не вымыл руки перед едой. А я уже тут как тут. Я все могу, я всемогущий.

Воспитатель: А, ведь, правда, ребята, если мы не будем мыть руки, следить за своей одеждой, не будем вытирать пыль, то микробов станет много. Они очень любят грязнень и нерях. Микробы - разносчики разных болезней. А мы с вами грязнули и неряхи? (Ответы). Мы быстро справимся с микробами! А сейчас мы посмотрим видеофильм, как можно защититься от микробов.



Воспитатель: Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я сейчас загадаю загадки, а вы отгадывайте и находите отгадку на столе.

1. Ускользнет, как живое,
Но не выпущу из рук его я,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится (*мыло*)
2. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит (*зубная щетка*)
3. Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудем и про нос (*носовой платок*)
4. Вместе с мылом и водой,
Я слежу за чистотой,
Пены для меня не жалко,
Разотру вас,
Я -... (*Мочалка*)

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы, с вами путешествуя по стране Здоровье. Мы узнали много интересного и полезного.

- Думаю и Вовка понял, что надо делать, чтобы быть здоровым. Ну, а чтобы он этого не забыл, давайте мы ему подарим корзину здоровья.

