«СОХРАНИ СВОЕ  ЗДОРОВЬЕ»

.

ПРОГРАММНОЕ  СОДЕРЖАНИЕ:

Обогащать чувственный опыт детей и умение фиксировать его в речи. Совершенствовать восприятие детей, активно включая все органы чувств. Воспитывать эмоциональную отзывчивость, желание общаться. Формирование навыков здорового образа жизни, развитие речи детей и двигательной активности. Закреплять знания детей в умывании; в знании предметов туалета и их назначении. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными, уважительно относиться к своему телу. вызвать интерес к выполнению культурно – гигиенических навыков, побудить детей к постоянному их соблюдению; развивать наблюдательность, любознательность. Воспитание бережного отношения к своему телу, своему здоровью, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными. Формирование умений вести диалог с педагогом: слушать и понимать задаваемый вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего. Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, чтобы противостоять болезням.

 СЛОВАРЬ: здоровье, закаливание, самомассаж.

ОБОРУДОВАНИЕ: мешочек с предметами лично гигиены, картинки «полезно-вредно для здоровья», картонные зубы (хорошие и плохие), ширма, кукла, мольберт, картинка с изображением мойдодыра, корзиночка, корзина с яблоками, письмо.

ХОД  ЗАНЯТИЯ:

В музыкальном зале стоит ширма, посредине зала стол на нем чудесный мешочек с предметами гигиены, записка. Рядом со столом мольберт. Напротив ширмы стоят стульчики для детей.

В.: «Ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня много гостей. Поздоровайтесь с ними. Присаживайтесь. Ой, смотрите, на столе какая-то записка. Это наверное нам кто-то оставил. Давайте прочтем ее.

  Воспитатель читает записку. «Вы знаете, ребята, сегодня я к вам приходил. Очень хотел вас увидеть. Но, к сожалению, вас не дождался, т.к. у меня утром очень много забот. Кто я вам не сложно будет угадать. Здесь написан отрывок из сказки, в которой я живу».

Вдруг из маминой из спальни,

Кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник

  И качает головой:

«Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,

  Неумытый поросёнок!

   Ты чернее трубочиста,

  Полюбуйся на себя:

 У тебя на шее вакса,

 У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,

 Что сбежали даже брюки,

Даже брюки, даже брюки

Убежали от тебя.

В.: «Ну что, отгадали кто это был?»

Д.: «Мойдодыр» ( показать картинку мойдодыра)

В.: «Правильно, а почему Мойдодыр был так сердит?»

Д.: «Потому что мальчик не умывался».

В.: «Ну и что такого страшного что мальчик был грязным. Что будет если не купаться, не мыть руки?»

Д.: «Будешь болеть».

На ширме в это время появляется  перепачканная кукла Маша. Плачет.

Маша: «Не хочу мыться, буду чумазой ходить»

В.: «Ой, ребята, кто же это? Девочка какая-то чумазая. Тебя как зовут?»

М.: «Маша.»

В.: «А я знаю даже стих про эту девочку. А вы знаете? Давайте расскажем нашей гостье».

Один ребенок читает стихотворение по ролям с куклой Машей.

Р.:- Ах ты, девочка чумазая,

где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки;

на локтях - дорожки.

М.:- Я на солнышке

лежала,

руки кверху

держала.

ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

Р.:- Ах ты, девочка чумазая,

где ты носик так измазала?

Кончик носа чёрный,

будто закопчённый.

 М.:- Я на солнышке

лежала,

нос кверху

держала.

ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.

 Р.:- Ах ты, девочка чумазая,

ноги в полосы

измазала,

не девочка,

а зебра,

ноги-

как у негра. –

М.:Я на солнышке

лежала,

пятки кверху

держала.

ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

В.:- Ой ли, так ли?

Так ли дело было?

Отмоем всё до капли.

Ну-ка, дайте мыло.

МЫ ЕЁ ОТОТРЁМ. Громко девочка кричала,

как увидела мочалу,

цапалась, как кошка:

М.:- Не трогайте

ладошки!

Они не будут белые:

они же загорелые.

Р.:А ЛАДОШКИ-ТО ОТМЫЛИСЬ.

Оттирали губкой нос -

разобиделась до слёз:

М.:- Ой, мой бедный

носик!

Он мыла

не выносит!

Он не будет белый:

он же загорелый.

Р.:А НОС ТОЖЕ ОТМЫЛСЯ. Отмывали полосы -

кричала громким голосом:

М.:- Ой, боюсь щекотки!

Уберите щётки!

Не будут пятки белые,

они же загорелые.

Р.:А ПЯТКИ ТОЖЕ ОТМЫЛИСЬ.

- Вот теперь ты белая,

Ничуть не загорелая.

ЭТО БЫЛА ГРЯЗЬ

М.: «Стих рассказали, а я все равно не хочу мыться.»

В.: «Какая же ты все - таки капризуля. Маша видно не знает почему нельзя ходить грязными. Давайте вы сейчас ей объясните, почему надо купаться, чистить зубы, а руки даже мыть по несколько раз в день».

Ответы детей.

В.: «Так, получается, что все это надо делать чтобы быть здоровыми?

 Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. Объясните нашей гостье, что мы делаем, чтобы быть здоровыми, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье?»

Д.: «Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

 Об этом и мудрые пословицы говорят:

 Есть ли большая беда,                         Я здоровье берегу,

 Чем болезни и нужда.                         Сам себе я помогу.

 Давайте вместе повторим эту пословицу » ( 2 раза, можно 1-2 индивидуальных ответа).

**Пальчиковая гимнастика «Паучки»**

ПАУЧОК

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил,

Паучков на землю смыл.

Солнце стало пригревать,

Паучок ползёт опять,

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

  А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

В.: «Отдохнули. Смотрите ребята, смотри Машенька Мойдодыр нам оставил какой-то мешочек, что же там» ( предметы личной гигиены)?

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают Маше, для чего они предназначены и как ими пользоваться (все предметы выкладываются на столе).  Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок.

Ускользает, как живое,                    Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я.                         А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится,                       И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится.                      Чем у волков, у медведей.

(Мыло)                                               (Расческа)

Пластмассовая спинка,                   И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка,                           Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит,               А любому правду скажет –

Нам усердно служит.                      Все как есть ему покажет.

(Зубная щетка)                                                 (Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка.

(Полотенце)

Все отгаданные предметы складываются Маше в корзинку.

В.: «Ну что, Маша, ты теперь знаешь для чего надо умываться?»

М.: «Да, я теперь всегда, всегда буду ходить чистой».

В.: «Ну тогда мы дарим тебе вот эти подарки. Удачи тебе!»

М.: «До свидания».

Физкультминутка

Мы листики осенние

На ветках мы сидим

Дунул ветер, полетели,

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели

Ветер снова набежал

И листочки все поднял

Закружились, полетели

И на землю снова сели.

  В.: «Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушаю зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

   Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение о  закаливании:

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий.

Чаще окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

    Есть очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.»

Самомассаж

 У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

Хлопаем по всему телу ладонями.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

Щипаем себя, как бы собирая складки.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

**Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

 В.: «Смотрите Мойдодыр оставил нам какие – то картинки.»

 На большом листе бумаги (доске) изображены полезные и вредные для здоровья действия людей. Дети называют, что полезно, а что вредно и почему. Далее показывается картинка с изображенными полезными продуктами. Дети поясняют, что эти продукты полезны. Воспитатель просит назвать вредные продукты. Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

 В.: «Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

Иногда, вам дают очень полезные витамины, что это за витамины? Смотрите, Мойдодыр, в благодарность за выполненные задания, оставил вам кусочки яблок. Сейчас мы будем дегустировать эти фрукты. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить.

Давайте вытрем руки влажными салфетками (воспитатель раздает каждому по одной салфетке) перед тем как попробуем яблоки. Теперь берите по кусочку яблока.»

В.: «А теперь, давайте поиграем в игру «Да-нет». Посмотрим, все ли поняли что же все-таки необходимо делать, чтобы быть здоровыми? Я буду задавать вопросы, а вы будете или соглашаться со мной и говорит «да» или не соглашаться и тогда будете говорить «нет».

**Игра «Да-нет».**

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или  нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? Да!

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать? Нет!

Если сильным хочешь быть,

Со спортом надобно дружить? Да!

Чтоб зимою не болеть,

На прогулке нужно петь? Нет.

И от гриппа и ангины

Нас спасают витамины? Да.

Будешь кушать лук, чеснок-

Тебя простуда не найдёт? Да.

Хочешь самым крепким стать-

Сосульки начинай лизать? Нет.

А теперь пора прощаться.

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать.

 В.: Вот вы все сейчас улыбаетесь. Такие красивые и веселые. И мне хочется открыть еще один секрет вам. Знаете, что еще нужно делать, чтобы быть всегда здоровыми? Надо почаще улыбаться. Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же сейчас подарим друг другу и  нашим гостям красивые улыбки. Покажите какие вы красивые!