«В гостях у Айболита»

Подготовила

воспитатель Ефремова Т. В.

 Программное содержание: формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека. Развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей. Воспитывать желание быть здоровым, интерес к спортивным играм, уважительное отношение друг к другу.

Оборудование: зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, плакаты, муляжи продуктов, корзины, бабочки.

**Ход занятия.**

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей. Давайте расскажем им о правилах здоровья, о том, что нужно делать, чтобы быть всегда здоровыми. Согласны? Тогда поздоровайтесь и пожелайте нашим гостям здоровья.

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Я предлагаю отправиться в путешествие. Хотите?

Дети: Да!

Воспитатель: За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовётся она! Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Отправляемся в путь, закройте глазки, покружитесь, в стране здоровья очутитесь. Смотрите перед нами преграда, страна здоровья на замке, чтобы пройти нужно отворить замок, но он не простой, а волшебный, чтобы он открылся нам нужно сделать волшебную пальчиковую гимнастику. Начнем?

(Дети выполняют пальчиковую гимнастику) .

Начинаем колдовать,

Двери в сказку открывать,

Хоть замочек очень крепкий,

Металлический и цепкий,

Мы его сперва покрутим,

А потом три раза дунем.

Покачаем – раз, два, три.

Дверь, замочек, отомкни.

Двери открываются,

Путешествие начинается.

Воспитатель: Ребята на чем можно отправится в путешествие?

(Ответы детей.) А я предлагаю на воздушном шаре. Отправляемся! И вот перед нами первый город. Посмотрите внимательно, в какой город мы с вами попали? Как он может называться? Почему вы так думаете? Чем дети занимаются на плакате? Правильно, и первая наша остановка в городе «Спорт». Здесь все жители занимаются спортом, чтобы быть здоровыми. Послушайте, какой в этом городе девиз:

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день… »

Дети: Зарядку!

- Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

- Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте покажем.

На лесной полянке,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот

Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

"Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки не отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

Дружно прыгают и скачут!

Воспитатель: Молодцы. Хороший город, он зарядил нас бодростью, и теперь мы сможем продолжать путешествие. Нас уже ждут в другом городе.

- Ребята, посмотрите вокруг какая чистота, вы, наверное, догадались в какой город мы попали? (Ответы детей.)

- Это город «Чистота».

(Раздается стук в таз) Что за шум, это кто к нам спешит? Угадали кто это? Это Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир.

Мойдодыр: Что за гости к нам пришли и микробов нанесли ведь, наверное, с утра не умываетесь никогда.

Воспитатель: Уважаемый Мойдодыр, наши детки аккуратные, все знают о гигиене.

Мойдодыр: А вот мы и проверим.

1. Почему говорят: Чистота – залог здоровья.

2. Когда нужно мыть руки?

3. Сколько раз нужно чистить зубы?

4. Почему плохо быть грязнулей?

5. Что нужно делать, чтобы быть чистым?

Ну молодцы, а моих помощников не видели? Помогите мне их отыскать - отгадайте загадки.

Гладко, душисто, моет чисто. (Мыло)

Костяная спинка, Жестяная щетинка, С мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)

Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь? (Расческа) .

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? (полотенце) .

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. (Вода)

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым

Трубочистам –

Стыд и срам!

Стыд и срам!

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане, –

И в ванне, и в бане!

Воспитатель: Мойдодыр, а мы с ребятами знаем игру «Банька». давай поиграем? Игра-массаж «Банька» Ход игры: Дети встают друг за другом по кругу. Дети по очереди выполняют поглаживающие движения по спине, проговаривая слова: «Терли-терли свинки друг другу спинки». Дети поворачиваются лицом друг к другу, выполняя движения по тексту: «Мыли ушки, пяточки. Отмывали щечки. Парились веником, Парились березовым. Ух! ».

Мойдодыр: Вижу, вы ребята смышленые, игры хорошие знаете. Хочу дать вам ответственное поручение. У меня есть картинки, на которых нарисованы хорошие и плохие привычки. Вам нужно к полезным привычкам прикрепить цветочек, а к плохим, вредным привычкам прикрепить колючку.

Игра «Да - нет».

Воспитатель: Спасибо тебе, Мойдодыр, что напомнил нам правила гигиены, но нам пора отправляться дальше, до свидания. Ой, ребята, незадача, наш воздушный шар спустился. Что же делать? Какие будут предложения? (предположения детей) А давайте мы с вами превратимся в насосы и быстро исправим неприятность.

Дыхательная гимнастика «Насосы».

Воспитатель: Молодцы, ребята, теперь мы смело можем отправляться в путь. И вот мы прибыли в гости в город «Витамин», а в нем живет наш старый знакомый - Карлсон. Здравствуйте.

Карлсон: Здравствуйте, ребята! А у меня для вас гостинцы. Я много чего приготовил – здесь и чипсы, и хот-доги и газировка моя любимая.

Воспитатель: Карлсон, а ты разве не знаешь, что в твоих гостинцах много вредной еды. Есть надо продукты богатые витаминами, чтобы быть здоровыми и не болеть. Ребята давайте поможем разобраться Карлсону, где полезные, а где вредные продукты. Игра «Полезно-вредно». Дети раскладывают на два подноса полезные продукты и продукты, которые могут принести вред.

Карлсон: Вы хотите сказать, что газировку пить вредно? Желтая фанта – напиток для франта.

Воспитатель: Будешь фанту пить, смотри –

Растворишься изнутри.

Карлсон: В мире лучшая награда - это плитка шоколада.

Воспитатель:В мире лучшая награда - кисть большая винограда.

Карлсон: Стать здоровым мне помогут с острым кетчупом хот-доги.

Воспитатель:Будешь часто есть хот-доги,

Через год протянешь ноги.

Карлсон: Знайте дамы, господа,

Сникерс - лучшая еда.

Воспитатель:Будешь сникерсом питаться -

Можешь без зубов остаться. Карлсон: Я собою очень горд-

Я купил сегодня торт.

Воспитатель:Фрукты, овощи полезней,

Защищают от болезней Воспитатель: Да, Вы – сладкоежка, так нечего и не поняли! Стыдно! Вы совсем отстали от новых научных открытий. Посмотрите сколько разнообразных вкусных, полезных продуктов нас окружает, а главное, сколько витаминов кругом.

Карлсон: Витаминов? А что такое витамины?

Воспитатель: Садитесь Карлсон рядом с детьми и слушайте. Я начну, а вы мне ребята поможете рассказать Карлсону про витамины.

У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так: "А", "В" и "С". Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эти картинки и назовите продукты, которые здесь изображены (Дети называют: мясо, рыба, масло, сыр, хлеб, яйца). Во всех перечисленных продуктах находятся наши витамины "А", "В" и "С". Поэтому все эти продукты очень важны и полезны для здоровья человека. Но больше всего витаминов в овощах и фруктах. Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин "А" (воспитатель показывает картинку) .

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен - Витамин "А". Его ещё зовут витамином роста.

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин? – морковь, тыква, помидор, апельсин, слива) .Делается цветок. А сейчас нас встречает следующий Витамин "В" в синей одежде (воспитатель показывает картинку) .

Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен - Витамин "В".

В каких же овощах и фруктах он встречается? лимон, яблоки, груша, бананы, малина). А вот ещё один полезный витамин "С". Он одет в зелёную одежду (воспитатель показывает картинку) .

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен - Витамин "С". Его называют витамином здоровья.

В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительных витамин? (арбуз, лук, ананас, смородина, огурец,) . Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужен ЧТО? (Дети: "Витамины! ") .

- Какие красивые и полезные получились у нас цветы, и, посмотрите, на них сразу же слетелись бабочки. Ребята, чтобы мы хорошо видели, нужно принимать пищу богатую витамином “A”. В каких фруктах и овощах он встречается? Что нужно еще делать, чтобы глазки не болели?

Дети: Для глаз вредно смотреть много телевизор, сидеть долго около компьютера, смотреть на яркое солнце без очков. Для глаз полезно делать гимнастику.

Давайте и мы сделаем гимнастику для глаз, поиграем с нашими бабочками.

Бабочку мы в руки взяли,

с ней немножко поиграем.

Вдаль на бабочку смотри,

близко к носу поднеси.

Бабочки вправо полетели –

дети вправо посмотрели.

Бабочки влево полетели –

дети влево посмотрели.

Бабочки порхают,

детки глазками моргают!

Раз, два, три – глаза закрой.

Раз, два, три – глаза открой.

Карлсон : Спасибо, ребята, что помогли мне разобраться, где полезные, а где вредные для здоровья продукты. Я теперь буду, есть только полезные продукты, богатые витаминами. До свидания.

Воспитатель: Да, и наше путешествие по Стране Здоровья закончилось, пора возвращаться в д/сад. Закрыли глазки, покружились, в д/сад мы возвратились. Ну вот, мы и побывали в Стране Здоровья. Что же вы запомнили? Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

Воспитатель: Будьте здоровы!