Интеграция образовательных областей: социализация, здоровье, физическая культура, музыка, коммуникация, познание.

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская.

Цели: формировать представление о здоровом образе жизни, правильном питании, об оказании первой помощи пострадавшему от обморожения; развивать двигательную активность, координацию движений.

Планируемые результаты: высказывает свою точку зрения, делится с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями о здоровье выражает положительные эмоции при проведении музыкальной физкультминутки.

Материалы и оборудование: изображения продуктов питания, детей на экране телевизора; в стеклянной посуде продукты, крупы; в вазе фрукты и овощи.

Звучит заставка. Выходят ведущие.

Доброе утро, дорогие друзья! Здравствуйте!

Много раз в день мы желаем здоровья родным и близким, друзьям и коллегам? А что такое здоровье? (ответы зрителей)

Послушайте ответы детей. (Что такое здоровье и как его сберечь?)

*Всем известно, всем понятно,*

*Что здоровым быть приятно.*

*Только надо знать,*

*Как здоровым стать!*

Тема нашей программы «Здоровый образ жизни».

1. Сегодня вы узнаете, как правильно питаться.

2. Мы напомним вам, как правильно одеть ребёнка зимой.

3. Для чего необходима утренняя гимнастика.

4. Какие опасности подстерегают вас зимой.

Итак, мы начинаем. (Музыка)

Сегодня в студии мои коллеги:

* Врач-диетолог Андрей Галкин: Мы поговорим о питании и полезных для здоровья продуктах.
* Врач-педиатр Никита Смирнов: А я напомню, как правильно одеть ребёнка в соответствии с сезонными явлениями.
* Инструктор по физической культуре Зуйков Глеб: Я расскажу о роли утренней гимнастики в режиме дня.
* Семейный доктор Волчихин Савелий: Вы узнаете, как уберечься от

обморожения и какую помощь нужно оказать пострадавшему.

*Звучит музыка, специалисты проходят на свои места.*

* Андрей Галкин. Вопрос зрителям: как вы думаете, зачем человеку нужна еда? (ответы) Да, я с вами согласен. Питание – это поддержание жизни и здоровья человека. Неправильное питание способствует возникновению многих заболеваний.

Карлсон: Опоздал! Я так спешил, торопился, мне кажется заболел.

Я немного толстоват,

Я немного скромноват,

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват! (достаёт из кармана бутылочку фанты и пьёт)

Андрей Галкин: Карлсон, ты знаешь, почему ты такой толстый? Ты неправильно питаешься.

Карлсон: Жёлтая фанта – напиток для франта!

Андрей Галкин: Будешь фанту пить, смотри – растворишься изнутри!

Карлсон: (достаёт бутерброд)

Стать здоровым мне помог

С красным кетчупом хот-дог!

Андрей Галкин:

Будешь часто есть хот-доги –

Через год протянешь ноги!

Карлсон: (показывает пепси-колу)

В благодарность пепси-коле,

Лучше всех учусь я в школе!

Андрей Галкин:

Обопьёшься пепси-колы,

Не дойдёшь, дружок, до школы,

Не помогут и уколы!

Карлсон:

Знайте, дамы, господа,

Сникерс – лучшая еда!

Андрей Галкин:

Будешь кушать сникерс сладкий –

Будут зубы не в порядке.

Если кто не верит,

На себе проверит!

Уважаемые зрители, ребята! Чтобы быть здоровым и сильным, необходимо питаться правильно. Важно приучать себя есть в определённое время, придерживаясь при этом двух условий: умеренности и разнообразия. Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить.

Чтобы хорошо двигаться, думать и не уставать, надо кушать мёд, гречку, изюм, геркулес, масло. А чтобы организм был сильным, обязательно употребляйте такие продукты как: творог, рыбу, мясо, яйца, орехи. И конечно же овощи и фрукты. Они содержат много витаминов и минеральных веществ.

Ты понял, Карлсон как надо правильно питаться? До свидания, здоровья тебе!

Спасибо. Это были советы от врача-диетолога Андрея Галкина.

Звучит музыка, выходит врач-педиатр Никита Смирнов.

Прогулки на свежем воздухе принесут много пользы и удовольствия, если детям будет тепло и комфортно. Поэтому особое внимание нужно уделить зимней одежде.

Алёна Фёдоровна: Приглашаем гостей. (музыка)

Вы с детьми вернулись с прогулки, посмотрим правильно ли вы одели детей. (снимаем одежду с детей)

Врач-педиатр Никита Смирнов: Перегрев вреден ничуть не меньше, чем переохлаждение, т.е. одевать ребёнка слишком усердно не стоит.

Дети замерзают зимой не только потому, что на улице холодно. Очень часто это происходит от того, что неправильно подобрана одежда и обувь. Ноги мёрзнут в слишком тесной обуви и в слишком просторной. Иногда виновата лишняя одежда, в ней ребёнок потеет и замерзает быстрее.

Алёна Фёдоровна: Румяные щёки и красный нос не являются признаком того, что ребёнок замёрз. Скорее наоборот – кровь приливает к лицу, значит всё в порядке. Но вот если переносица, шея, руки выше запястья холодные, то пора вести ребёнка с прогулки домой. (показать на ребёнке)

По поводу шарфа. «Бабушкин» метод уберечь ребёнка от мороза, замотав его рот и нос шарфом, не только не согреет, но и может спровоцировать простуду. Дело в том, что шарф при дыхании на морозе становится влажным и холодным. Получается, что ребёнок дышит не только холодным, но и влажным воздухом, что не полезно. (показ шарфа с платком) А дышать на улице ребёнок должен не ртом, а носом, в нём воздух прогревается.

Врач-педиатр Никита Смирнов: Зима – прекрасное время года, пусть ваши прогулки станут приятными и полезными!

Спасибо за рекомендации Никите Смирнову врачу-педиатру.

Звучит музыка, выходит инструктор по физической культуре Зуйков Глеб:

Попробуем разобраться, нужна ли утренняя гимнастика детям?Сейчас многие родители приводят детей в детский сад к завтраку, на зарядку дети не попадают и это очень плохо сказывается на них. Дети сонливые, у них плохое настроение и ниже работоспособность по сравнению с теми детьми, которые успели на зарядку.

А кто из вас, ежедневно делает зарядку? (вопрос зрителям)

Дети, которые делают зарядку каждый день, становятся закалёнными, у них правильная осанка, нет плоскостопия. Гимнастика развивает силу, ловкость, гибкость, воспитывает внимание. Она вызывает радостные ощущение. Обеспечивает хорошее настроение.

Алёна Фёдоровна: Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и желание каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Давайте все вместе прямо сейчас и начнём.

Физкультминутка «Гимнастика».

Поблагодарим инструктора по физкультуре Зуйкова Глеба за интересную консультацию.

Звучит музыка, выходит семейный доктор Волчихин Савелий.

Разрешите спросить «Какие неприятности могут случиться зимой с человеком?» (вопрос зрителям)

Основная причина обморожения - низкая температура. Чаще обмораживают открытые участки тела: нос, щеки, уши, пальцы. Первые признаки обморожения – это легкое жжение и покалывание, но многие люди не воспринимают их всерьез. И это неправильно, так как помощь при обморожении должна быть оказана незамедлительно.

Как вы думаете, какую первую помощь нужно оказать при обморожении? (растереть снегом, опустить ноги и руки в горячую воду)

Мы приглашаем медицинскую сестру Веру Васильевну Рузанову.

Обмороженные руки и ноги отогревают тёплой, но не горячей водой, делают лёгкий массаж. (массаж рук) Массировать начинают с пальцев, продвигаясь вверх. Во время массажа всё время шевелить пальцами, чтобы быстрее восстановить кровообращение. Затем отмороженное место осторожно вытирают, протирают спиртом, накладывают стерильную повязку и тепло укрывают.

При обморожении щёк и носа отогревают прямо на улице, растирая поражённый участок руками круговыми движениями. Не следует растирать обмороженное место снегом, т.к. мелкие льдинки могут оцарапать кожу, кроме того можно занести инфекцию.

Спасибо Савелию Волчихину – семейному доктору и Вере Васильевне за поучительную информацию.

Звучит музыка, все ведущие выходят на середину зала.

И в заключении наши пожелания.

Врач-диетолог Андрей Галкин:

Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее,

Что всем необходимо полезное питание.

И помните об этом, идя по магазинам –

Не сладости ищите, ищите витамины!

Врач-педиатр Никита Смирнов:

Чтобы радоваться жизни, нужно быть здоровым. И помните, в здоровом теле здоровый дух. Наслаждайтесь жизнью!

Инструктор по физической культуре Зуйков Глеб:

Движенье – это жизнь! Не забывайте, чтобы быть подвижным, надо всё время двигаться. Не сидите на месте! И будьте здоровы!

Семейный доктор Волчихин Савелий:

Потратить здоровье можно моментально, а вот чтобы накопить его, требуется время. Не тратьте здоровье понапрасну, берегите себя!

Алёна Фёдоровна:

Нам с вами было хорошо! Пусть и вам с нами будет жить здорово!