**Чтобы быть здоровым**

**Воспитатель:**

**Малышева А.Ф.**

**Тема: «Чтобы быть здоровым»**

**Программное содержание:**

- систематизировать знания детей о факторах, укрепляющих здоровье человека (вода, солнце, еда, настроение, сон, физкультура);

- учить детей решать жизненные задачи, используя приём противоречий;

- развивать речь, логическое мышление;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к здоровому образу жизни.

**Материал к занятию:**

- волшебный сундучок, зеркало;

- коллажи «Вода», «Свежий воздух», «Настроение»;

- мячи на каждого ребёнка;

- шары по количеству детей;

- схема «Чтобы быть здоровым»;

- карточки – схемы, изображающие воду, свежий воздух, солнце, настроение, сон, питание, физкультуру, гигиену.

**Интеграция образовательных областей:**

«Художественная литература»

«Социализация»

«Художественное творчество»

«Музыка»

**Ход проведения непосредственной образовательной деятельности:**

Воспитатель: Дорогие, ребята, сегодня к нам пришли гости, поздоровайтесь с ними и подарите им свои улыбки. Давайте расскажем гостям о себе:

Все мы дружные ребята,

Мы ребята – дошколята.

Никого не обижаем,

Как заботиться, мы знаем.

Никого в беде не бросим,

Не отнимем, а попросим.

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло.

Воспитатель: У меня в руках «волшебный сундучок». В нём находится самое дорогое, что есть на свете. Подходите ко мне по очереди и смотрите в него.

Что же вы там увидели?

(На дне сундучка лежит зеркало).

Дети: В сундучке я вижу самого себя.

Воспитатель: А теперь подойдите к большому зеркалу. Каждый видит самого себя. Это самое дорогое, что есть на свете. Как вы думаете, почему я сказала, что здесь находится самое дорогое?

(Ответы детей).

Воспитатель: Дети. Посмотрите внимательно и скажите, из чего состоит наше тело?

Игровое упражнение «Назови части тела»

Головушка – соловушка, - гладят волосы

Лобик – бобик, - выставляют вперёд лобик

Носик – абрикосик, - трогают пальцем кончик носа

Щёчки – комочки, - трут их ладошками

Губки – голубки, - вытягивают губы в трубочку

Зубочки – дубочки, - стучат тихонько зубками

Бородушка – молодушка, - гладят подбородок

Глазки – краски, - раскрывают пошире глаза

Реснички – сестрички, - моргают ресничками

Ушки – непослушки, - трут пальчиками ушки

Шейка – индейка, - вытягивают шеи

Плечики – кузнечики, - дёргают плечиками

Ручки – хватучки, - обнимают себя

Пальчики – мальчики, - шевелят пальчиками

Грудочка – уточка, - выпячивают вперёд грудь

Спинка – тростинка, - вытягивают спинку

Коленки – поленки, - сгибают ноги в коленях

Ножки – сапожки - топают ножками

Воспитатель: Дети, вот мы и выяснили, из чего состоит наше тело. Чтобы быть здоровым, надо беречь каждую частичку нашего тела, потому что здоровье дороже всего на свете.

А как мы с вами бережём здоровье, мы расскажем, выполнив упражнение «Своё здоровье берегу».

Своё здоровье берегу,

И сам себе я помогу.

Всё выполню я по порядку:

Сначала сделаю зарядку,

Нагнусь, прогнусь и выпрямлюсь,

И вправо, влево повернусь.

С друзьями поиграю в мяч,

Он весело помчится вскачь.

В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом неразлучен

Проживёшь сто лет

Вот и весь секрет.

Воспитатель: Дети, вы любите сказки? Сказки – это хорошо?

Дети: В сказке добро побеждает зло.

Воспитатель: послушайте мою сказку: «В некотором царстве, в небольшом государстве жил – был царь. Однажды в его государстве случилась беда. Стали жители этого царства болеть и умирать. Издал царь указ: всем жителям стать здоровыми и больше никогда не болеть. Собрались министры того государства, позвали знаменитых врачей и стали думать – как им вылечить народ. Долго думали и предлагали разные способы выздоровления. Но они не помогали. Тогда один из министров предложил обратиться за помощью к жителям других государств.

Воспитатель: Дети, а вы смогли бы помочь людям этого государства? Как мы это сделаем?

Дети: Отправим письмо, телеграмму, сообщение по интернету.

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми, жители сказочной страны должны знать, от чего бывают болезни. Давайте напишем письмо жителям этого государства, как им стать здоровыми.

( на доску выставляется схема)

Одной из причин болезней может быть вода. В каких случаях вода хорошо, а в каких – плохо? Вредная вода – это какая? А полезная? Как вредную превратить в полезную?

(Ответы детей)

Воспитатель: Дети, я сегодня пришла в группу и услышала странный шум, как будто кто-то летал в воздухе и шептался. Они усаживались на подоконники, полки шкафов и договаривались между собой пробраться в наши носики – курносики и отправиться в путешествие по нашему организму. Как вы думаете, кто это мог быть?

Дети: Пылинки.

Воспитатель: Пыль – это хорошо или плохо? Как сделать, чтобы пыли в воздухе стало меньше?

(на мольберте коллаж «Свежий воздух»)

Воспитатель: Кроме видимых пылинок в воздухе живут и другие вредные вещества. Какие?

Дети: Микробы, газ, дым.

Воспитатель: Итак, совет второй: дышать надо воздухом… Каким?

(Ответы детей)

Хотите слышать продолжение моей сказки? У царя была дочь. Он её любит больше всего на свете, поэтому кормил самыми изысканными сладостями. Только царевна не была здоровой и румяной, а наоборот, какой? Как вы думаете, какие продукты помогут царевне стать здоровой?

(Ответы детей).

Воспитатель: Наш третий совет – меню человека должно быть… Каким?

(Выставляется карточка «Еда»).

Воспитатель: Я предлагаю вам «волшебное» дерево, на котором вы должны нарисовать свои предпочтения в еде.

(Дети рисуют на индивидуальных листах полезные продукты)

Воспитатель: А ещё в этом царстве никто не занимался физкультурой и спортом. Физкультура это хорошо? Расскажите, как мы укрепляем свой организм?

Дети: Занимаемся зарядкой, физкультурой, спортивными упражнениями, подвижными играми, бодрящей гимнастикой.

Игровое упражнение «Волшебные мячи»

Воспитатель: Какой дадим четвёртый совет?

(Выставляется карточка «Спорт»).

Воспитатель: Дети, как вы думаете, если человек болеет, какое у него настроение? А если человек здоровый, тогда какое у него настроение? Давайте изобразим настроение здорового человека на шариках и отправим эти шары жителям царства.

( Дети рисуют настроение на воздушных шарах).

Итак, чтобы человек был здоров, у него должно быть хорошее настроение.

(Выставляется карточка «Настроение»).

Воспитатель: Ребята, посмотрите, на схеме осталось ещё два пустых квадрата. Как вы думаете, что ещё нужно, чтобы быть здоровым?

(Необходим здоровый сон и солнце)

( выставляются карточки «Солнце» и «Сон»)

Воспитатель: Вот мы и помогли жителям сказочного царства своими советами. Для того, чтобы вы смогли рассказать своим родителям о семи докторах, я подарю вам эти схемы. Давайте все вместе расскажем по схеме. Для того, чтобы быть здоровым, необходимо…

1. Нужна вода. Человек не может жить без воды. Вода помогает нам бороться с микробами. «От простой воды и мыла у микроба тают силы».
2. Нужен свежий воздух. Он необходим для жизни. Без воздуха не может жить ни одно живое существо.
3. Доктор Любовь. Люди не могут жить друг без друга «доброе сердце лечит, а злое калечит».
4. Доктор Солнце. Мы загораем, закаляемся. Солнечные лучики проникают в каждую клеточку нашего организма.
5. Доктор Отдых. Сон необходим человеку. Во сне отдыхают глаза, мозг, мышцы. Если проснулся бодрым, весёлым – значит, хорошо отдохнул.
6. Доктор «Здоровая пища». Это фрукты, овощи, молоко, рыба и т.д. Будешь правильно питаться – будешь здоровым.
7. Доктор Физкультура. Физические упражнения укрепляют мышцы, сердце, поднимают настроение. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».