**«Мое здоровье - мое богатство»**

**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.

**Кол-во участников**: 26 детей

**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.

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.

- 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 грязнуль и нерях. Микробы - разносчики разных болезней. А мы с вами грязнули и неряхи? (Ответы). Мы быстро справимся с микробами! А сейчас мы посмотрим диафильм, 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 утрем 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 волшебное дерево здоровья.



