**Возрастная группа:** дети 5-6лет.

**Образовательная область**: Здоровье.

**Интеграция с образовательными областями**: «Познание», «Здоровье», «Социализация», «Коммуникация», «Музыка», «Физическая культура», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество».

**Тема: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»**

**Форма проведения**: Совместная деятельность.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью.

Уточнить значимость питания для ценности здоровья.

Учить понимать значение пословиц и поговорок о здоровье.

**Развивающие:**

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной активности и закаливании, питании.

**Воспитательные:**

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

**Виды детской деятельности**: познавательная, игровая, коммуникативная, двигательная, чтение художественной литературы.

**Методы:** словесные, наглядные.

**Формы организации детей**: фронтальная.

**Предшествующая работа**: приглашение в группу медсестру, для беседы с ребятами о здоровом образе жизни. Чтение сказки К.И.Чуковского «Мойдодыр», заучивание потешек, пословиц, стихов о здоровье. Беседы: «Что опасно для здоровья», «Чтобы зубы не болели», «Как вести себя во время болезни», «Держи осанку». Игра «Мишутка простудился».

**Средство обучения**: Дидактический материал о здоровом образе жизни, коробка с предметами личной гигиены, мяч, Мойдодыр, магнитофон.

**Слайды:** «Предметы личной гигиены», «Мыло», «Микробы», «Режим дня», «Зубы», «Меню Карлсона», «Правильное разнообразное питание», «Наши помощники».

**Ход.**

**Вос-ль:** Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!» Здоровья желаю. Недаром русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь». А еще есть поговорка «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Давайте вместе произнесем эту пословицу. Как вы понимаете, что такое здоровье?

**Дети:** Здоровье это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

**Вос-ль:** А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

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

**Вос-ль:** Ребята, сегодня к нам в группу зашел Мойдодыр. Он очень рад вас видеть. Он принес вам вот эту чудесную коробку.

**Дидактическая игра «Чудесная коробка».**

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (расческа, носовой платок, полотенце, зубная щетка). Затем воспитатель предлагает некоторым детям прочитать загадки о предметах личной гигиены, а остальные должны найти ответ среди предметов, которые они достали из коробки.

**Дети:** 1. «Зубов много, а ничего не ест» **(расческа)**

2. «Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит, нам усердно служит» **(зубная щетка)**

3. «Вытираю я, стараюсь, после ванной паренька.

Все намокло, все измялось - нет сухого уголка» **(полотенце)**

4. «Лег в карман и караулю – реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез, не забуду и про нос» **(носовой платок)**

**Слайд: «Предметы личной гигиены»**

**Вос-ль**: Ребята, как можно назвать эти предметы одним словом?

**Дети:** Предметы личной гигиены.

**Вос-ль:** А почему их называют предметами личной гигиены?

**Дети:** Пользуются ими только один человек.

**Вос-ль**: А сейчас, послушайте загадку, о каком предмете идет речь?

«Ускользает как живое, но не выпущу его я

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится» **(мыло)**

**Слайд «Мыло».**

**Вос-ль**: Для чего нужно мыло?

**Дети**: Чтобы соблюдать гигиену тела.

**Вос-ль**: Какие правила гигиены мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? **Дети**: Умываемся по утрам и вечерам.

**Вос-ль**: Для чего это надо делать?

**Дети:** Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.

**Вос-ль:** Микробы есть в воздухе, в воде, на земле, и на нашем теле. Не все микробы вредные. Многие полезные. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить кефир, ряженку. А вредные болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяя яды. От них возникают разные болезни.

**Слайд «Микробы».**

**Вос-ль:** Как попадают микробы в организм?

**Дети:** При чихании, кашле не прикрывая рот, если не мыть руки перед едой, после туалета, не мыть овощи и фрукты.

**Вос-ль:** Что нужно выполнять, чтобы удержаться от них? (Ответы детей)

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице, всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты, когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком, есть только из чистой посуды. А еще чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать режим дня. Вы

**Слайд «Режим дня». в детском саду и дома соблюдаете режим дня?** Сейчас с вами проведем физминутку.

**Физминутка «Веселый режим дня».**

«Солнце глянуло в кроватку. Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть по шире. Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре. И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку».

**Вос-ль:** Ребята, у человека есть помощники, которые помогают ему - это глаза, уши, нос, язык, но еще есть помощник, а отгадка есть в кроссворде. В нем не хватает двух букв. Я сейчас загадаю загадку, и вы узнаете, какой помощник. (Загадка про зубы).

«Когда мы едим, они работают

Когда мы не едим, они отдыхают»

**Вос-ль:** А еще интересная картинка от Мойдодыра. Что на нем изображено?

**Слайд «Зубы».**

**Дети:** Зубы.

**Вос-ль**: Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами?

Дети: Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, кормят пищей, которая разрушает зубы.

**Вос-ль:** Как вы думаете, какая пища разрушает зубы?

**Дети:** Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое.

**Вос-ль:** А какая пища полезна зубам?

**Дети:** Овощи, фрукты, творог.

**Слайд «Меню Карлсона».**

**Вос-ль:** Ребята, посмотрите, это меню Карлсона. Какие продукты он любит?

**Дети:** Конфеты, торт, мороженое, чипсы, и т.д.

**Вос-ль**: В его меню входят вредные продукты. Кто назовет их?

**Дети:** Чипсы, кока-кола.

**Вос-л**ь: Почему они вредные?

**Дети:** В них много вредных веществ, красителей.

**Вос-ль**: Почему сладости надо есть умеренно?

**Дети:** Они разрушают зубы.

**Игра в кругу. Слайд правильного, и разнообразного питания.**

**Вос-ль**: Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду?

**Дети:** Каша, щи, сок, фрукты и т.д.

**Вос-ль**: Из каких овощей приготавливают блюдо повара?

**Дети:** Капуста, морковь, помидоры, огурец, свекла, лук, и т.д.

**Слайд «Наши помощники».**

**Вос-ль:** Давайте ребята, запомним, для здоровья нам нужна – витаминная еда, правильное питание, соблюдение режима дня, соблюдение правил гигиены, занятие физкультурой и спортом, закаливание. Вспомним пословицу, которую мы с вами говорили «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Давайте прочитаем для Мойдодыра стихи о здоровом образе жизни.

Дети читают стихи.

1. Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

1. Следует, ребята знать

Нужно всем подолше спать.

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

1. Чтобы ни одни микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

1. Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда, витаминами полна!

**Вос-ль**: Вот те добрые советы

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! 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 чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!