Тема: «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»

Программное содержание:

Образовательная область «Познание»

продолжать формировать у детей представления о строении своего тела и о своем внешнем облике. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Образовательная область «Коммуникация»

используя диалог со сказочными персонажами закрепить приемы проведения гигиенических процедур. формировать грамматически правильную речь.

Образовательная область «Здоровье»

развивать зрительно-исследовательскую деятельность. Формировать анализирующее зрительное восприятие. Упражнять зрительные функции: выделение, прослеживание, фиксацию, аккомодацию. Следить за осанкой детей.

Образовательная область «Чтение художественной литературы»

с помощью художественного слова приобщать детей к ценностям здорового образа жизни.

.

**Воспитатель :**

1. Здравствуйте гости дорогие, гости званные, гости желанные

« Мы вас в гости долго ждали

Время даром не теряли,

Постарались от души,

Чтобы снова к нам пришли».

А знаете ли вы, что слово «Здравствуйте»- волшебное русское слово, которым мы приветствуем, друг друга и желаем здоровья.

Сегодня я приглашаю всех вас, продолжить наш путь в страну «Здоровячков».

2. Получили мы письмо,

Посмотрите, вот оно.  
Письмо с опушки

Пишут лесные зверюшки.

Плачет, мается лягушка,

Ой, болит сегодня ушко!

Нос не дышит у волчонка.

Кашель мучает мышонка,

Стынут ноги у ежа,

Ломит тело у ужа.

Надоело им болеть,

Просят наш они совет

**Воспитатель:**

Мы напишем вам, зверята, как ведут себя ребята.

Чтоб не киснуть, не болеть А весь день играть и петь

Всем известно как полезно

Что ребята?

Дети: прыгать, бегать, нырять, кувыркаться и зарядкой заниматься, обливаться и на солнце загорать, закаляться, умываться, физкультурой заниматься и с болезнями не знаться.

**3 Воспитатель(динамическая пауза)**

Принесла я вам книгу чудесную

До чего же интересную.

А книга непростая, посмотрите вот какая!

Скорее беритесь за дело

Из каких частей состоит ваше тело?

Головушка - солнышко (гладят голову)

Лобик - бобик (набычиваются).

Носик - абрикосик (закрывают глаза и кончиком пальца дотрагиваются до

кончика носа).

Щечки- комочки (осторожно трут ладонями щеки).

Губки- голубки (вытягивают губы в трубочку).

Зубки- ступки (стучат зубами).

Бородушка- молодушка (гладят подбородок).

Глазики - алмазики ( широко раскрывают глаза).

Реснички-сестрички (моргают глазами).

Ушки-ракушки (тянут тихонько за мочки уха).

Шейка- индейка (вытягивают шею).

Плечики- кузнечики (дергают плечами вверх- вниз).

Пальчики- мальчики (шевелят пальцами обеих рук).

Грудочка - уточка (грудь колесом).

Спинка тростинка (выпрямляют спину).

Коленки - поленки (сгибают по очереди ноги в коленях)

Ножки- сапожки (топают ногами)

4. Воспитатель: Вы хорошо знаете части тела, а хорошо ли вы за ними ухаживаете, узнаем дальше.

Что шум, что за рев?

Там не стадо ли коров?

*Входит Грязнулькин, он громко плачет.*

**Грязнулькин:** Ой, ребята, помогите,

Что мне делать подскажите?

Одеяло убежало, улетела простыня

И подушка как лягушка

Ускакала от меня.

**Воспитатель:**

* Вам знаком этот мальчик?
* Как вы догадались?
* Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

-Грязнулькин, ты видел себя в зеркале?

**Грязнулькин:** - А зачем мне это зеркало? (ответы детей)

- Я всегда таким хожу и ничего..

. Никогда не мыл я руки

Шею, уши и лицо,

Это глупое занятье

Ни к чему мне это все.

**Воспитатель:** Ребята, вы согласны с Грязнулькиным?

(ответы детей)

-Как вы считаете, заботится Грязнулькин о своем здоровье?

5. **Воспитатель:** А вот что думает об этом наш любимый доктор, мы сейчас узнаем.

*(Воспитатель звонит доктору Айболиту*)

АЛЛО! АЛЛО! Это Айболит? Мы все видеть вас хотим И в гости приглашаем.

*Доктор Айболит входит*. (В руке у него чемоданчик, в белом халате, шапочке, с фонендоскопом на груди)

Айболит: - Здравствуйте, ребята!

Я добрый доктор Айболит

Тот, кто больного исцелит

–Где больные?

**Воспитатель:** У нас больных нет! Все пока здоровы.

Айболит: А это я сейчас проверю

Прошу команды выполнять

И ничуть не отставать.

Все дышите, не дышите (слушает)

Все в порядке, отдохните,

Вместе руки поднимите.

Превосходно, опустите.

Наклонитесь, разогнитесь, встаньте прямо, улыбнитесь.

(Вдруг Айболит видит Грязнулькина)

**Айболит:** Я вижу, что этот мальчик не заботиться о своем здоровье.

- Каких друзей нашего здоровья знаешь ты?

- Какие водные процедуры выполняешь по утрам? ( Грязнульник пожимает плечами)

**Воспитатель**: Доктор Айболит, наши дети дружат с друзьями своего здоровья. Ведь так приятно, чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым. А помогают нам наши верные друзья

. С кем ребята, вы дружны?

**Дети:** Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Айболит говорит: Ах, какой чудесный сад

И как много тут ребят

Не чихают и не кашляют

Здоровехоньки сидят .

Как я рад, что ребята дружат с друзьями своего здоровья.

А вот Грязнулькину и до болезни недалеко.

**Воспитатель:**

Ты, Грязнулькин не скучай! На вопросы отвечай!

-Для чего надо регулярно стричь ногти?

-Какую пользу здоровью приносит утренняя гимнастика?

**Грязнулькин:** Ребята помогайте! Ребята выручайте!

**Айболит**: А теперь прошу ребятки отгадать мои загадки:

Если нос и руки грязны

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Чтобы не было беды,

Жить не можем без …. воды

**Воспитатель:** Грязнулькин! Соблюдай чистоту рук!

**Грязнулькин:** - А зачем? Почему?

**Воспитатель:** Да потому, что на коже человека есть вредные микробы - которые вызывают различные болезни. Больше всего они боятся мыла и воды. Поэтому, чтобы одолеть микробов и сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нужно мыть руки

**Айболит:**

-Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мы­лом?

*(ответы детей)*  
Зубастая пила  
В лес густой пошла  
Весь лес обходила,  
Ничего не спилила.

Гладкое, душистое, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (расческа)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

Не смотрел в окошко –

Был один Антошка,

Посмотрел в окошко –

Там другой Антошка.

Что же это за окошко?

Куда смотрел Антошка? (зеркало)

**Воспитатель :** И зеркало и расческа, и мыло, и вода помогают нам быть чистыми. А где чистота, там здоровье!

**Айболит:** Я смотрю, что Грязнулькин дружит только с вредными привычками. Давайте поиграем. Я хочу узнать, с какими привычками дружат ваши дети.

* **Игра:** «Отгадай, какие привычки полезные, какие вредные».
* Разбросал я книги, вещи И искал их целый вечер (вредная)
* Мою грязную посуду, Пол помыть я не забуду (полезная)
* Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю (вредная)
* Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид. (полезная)

**Воспитатель**: Полезные привычки помогают сохранить здоровье.

(На все вопросы Грязнулькин отвечает невпопад).

Грязнулькин плачет и просит помощи.

**Воспитатель**: Что ж поможем ему друзья

Ведь в беде бросать нельзя.

Нам тебя Грязнулькин жалко.

Дарим мыло и мочалку.

**Грязнулькин:** Благодарит. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое.

Теперь я буду умываться и с грязнулями не знаться.

Я хочу здоровым быть

Чтоб легко на свете жить,

Вас, ребята, помнить буду

И советы не забуду!

6. **Оздоровительная пауза**. Дети стоят свободно.

**Воспитатель предлагает**  
поднять руки вверх, ладошками к себе .Подняли, следим за пальчиками.*.* Поймали солнечный лучик, смотрим на него, чтобы не улетел.

Медленно опускаем руки. Легонечко подули и подарили лучики Грязнулъкину. Взгляд направлен вслед за лучиком. Улыбнулись. Поморгали.

( Грязнулькин благодарит и уходит.)

7. **Влетает Карлсон**. Он трет глаза. Плачет.  
**Воспитатель:** Милый Карлсон!

Что случилось?

Что с тобою приключилось?

**Карлсон**: Ничего я не пойму

Болят зубы. Почему?

**Воспитатель**: Ребята, помогите, Карлсону все объясните.

(ответы детей).

**Воспитатель**: Понял, Карлсон или нет

Дай скорее нам ответ!

**Карлсон:** Нет

Дети читают стихотворение.

Мы чистим, чистим зубы и весело живем

А тем, кто их не чистит, мы песенку поем.

Эй, давай не зевай, о зубах не забывай

Сверху - вниз, сверху - вниз

Чистить зубы не ленись.

Поспеши себя избавить от налета на зубах

Это так легко исправить, если щетка есть в руках

Надо чистить каждый зуб, нижний зуб и верхний зуб,

Даже самый нижний зуб, очень важный зуб!

**Воспитатель:** Для того, чтобы Карлсон все хорошо запомнил, что мы

рассказали, давайте поиграем.

Проводится дидактическая игра «Помоги Карлсону»

(ДЕТИ РАССТАВЛЯЮТ КАРТИНКИ - ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

ЧИСТКИ ЗУБОВ).

* Вымыть руки с мылом.
* Смочить зубную щетку водой
* Нанести пасту на зубную щетку.
* Почистить зубы.
* Прополоскать рот водой.
* Промыть щетку.
* Поставить щетку в стаканчик

**Айболит:** Чтобы часто улыбаться

Чтоб врачей вам не бояться

Быть должно ничуть не лень

Чистить зубы каждый день.

**Воспитатель:** Скажи, пожалуйста, Карлсон, какие продукты ты ешь?

**Карлсон:** торты, шоколад, мороженое, мед, варенье, сахар, леденцы на палочке - Чупа-Чупс называются. Я их просто обожаю!

**Доктор Айболит**: Тогда с тобой все ясно. Ты дружишь с Кариесом.

**Карлсон:** С кем, с кем? Я дружу с Малышом, а про Кариес слышу в первый раз.

**Доктор Айболит**: Кариес- это разрушитель зубов, с ним дружат все сладости. Из - за него у тебя болят зубы

**. Карлсон**: Что же мне есть?

**Воспитатель**: А что надо есть, чтобы не возник Кариес, узнаешь послушав наших ребят.

Ой, мама! У нас, реклама (дети берут шары)

**Дети:**

Сочной мякоти своей

Не жалею для друзей

Витамины А, В, С,

Так и пышут на лице, (помидор)

А меня вот все боятся

От меня глаза слезятся

Но я - лук, от семи недуг

Я морковка, я морковка

Я румяна и сочна

И всем детям я нужна

Круглое, румяное

Я расту на ветке

Любят меня взрослые

И маленькие детки

Я - редиска сладкая

Выросла на грядке я

Знают все меня ребята

Витаминами богата.

Я - капуста белая,

Вкусная и смелая

Я дождями умывалась

В триста платьев одевалась.

Я сочна и ароматна

На меня смотреть приятно

Желтая, зеленая

В солнышко влюбленная (груша)

Я - чеснок, больных спасаю

Если только захочу,

Хворь любую излечу,

**Айболит**: Кушайте, ребята,

Овощи и фрукты

И здоровьем запасайтесь

И с болезнями не знайтесь!

**Воспитатель**: Овощи и фрукты-

**Дети**: Витаминные продукты.

**Воспитатель**: Как поел, почисти зубки

Делай так два раза в сутки,

Предпочти конфетам фрукты

Витаминные продукты

. И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет.

**Карлсон:**

Вас за все благодарю,

Всем спасибо говорю!

Советы ваши помнить буду,

Никогда их не забуду

. А теперь домой пора

До свидания, детвора!

**Айболит:**

Да и мне пора прощаться; в свою сказку возвращаться. Не забывайте про все, о чем мы с вами сегодня говорили. Я с вами еще обязательно встречусь. А пока - до свидания, до новых встреч. **Воспитатель**: Я открою вам секрет

Лучше танца друга нет!

Он улучшит настроенье,

И повысит аппетит

Он поможет стать стройнее

И здоровье укрепит.

( дети исполняют танец) *ч*

МДОУ детский сад комбинированного вида № 42 «Теремок»

*Школа передового опыта. Открытый просмотр занятия педагогами города.*

Тема: « Я здоровье сберегу- сам себе я помогу»

Воспитатель Фролова Н.А