*Цель:* Помочь детям в занимательной форме, усвоить понятие «здоровый образ жизни», убедить в необходимости соблюдения личной гигиены.

*Задачи:*

1. Привитие навыков здорового образа жизни, учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем.
2. Воспитывать умение слушать друг - друга, общаться,

быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за знания других.

1. Познакомить с понятием «витамины», о не­обходимости наличия витаминов в организме человека, о по­лезных продуктах, в которых содержатся витамины, закрепить знания детей о предметах личной гигиены.

*Оборудование:*  Экран, проектор, ноутбук, обучающий фильм «Основы здоровья», посылка от Айболита с предметами личной гигиены, конверт с письмом, карточки с изображением предметов личной гигиены: зубная щетка, платок, расческа, ножницы; карандаши, раскраски, ножницы, клей.

*Предварительная работа:* Беседа «Здоровый образ жизни», рассматривание альбома «Предметы личной гигиены», отгадывание загадок, чтение книги К.И.Чуковского «Айболит».

*Ход занятия:*

*Вос-ль*: Добрый день ребята, давайте улыбнемся, друг другу, гостям и начнем наше занятие. Сегодня мы поговорим с вами о здоровье и о пользе витаминов.

*Вос-ль:* А вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить свое здоровье.

*Вос-ль:* А как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим.  Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? Саша, скажи нам, пожалуйста.

*Саша:* это сила, красота, когда все получается.

*Вос-ль:* А как можно укрепить здоровье?

*Ира*: заниматься физкультурой

*Кирилл:* правильно питаться, закаляться

*Вова:* купаться в море, гулять и играть на улице

*Вос-ль:* А, что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? Как вы, думаете?

*Миша:* утром делаем зарядку

*Люба:* каждый день гуляем

*Вос-ль:* Да, ребята, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном, с шиповником и т.д. Как много вы знаете, молодцы!

*Вос-ль:* Вот мы с вами сказали, что для здоровья необходимо правильно питаться. А, что это значит? Кто догадается первым? Дима догадался. Скажи, Дима.

*Дима:* Чтобы быть здоровым, надо кушать овощи и фрукты.

*Вос-ль:* Правильно! Да, ребята, чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

*(Показываю картинки на которых изображены «витамины»)*

*Вос-ль:* Ребята скажите, пожалуйста, а продукты нужно мыть, перед тем как употребить в пищу?

*Дети:* Да!

*Вос-ль:* А для чего мы это делаем? Скажите, пожалуйста.

*Зина:* Чтобы не заболеть

*Игорь:* чтобы микробы не попали к нам в организм и т.д.

*Вос-ль:* Правильно, чтобы микробы не попали к нам в организм. А, еще вы говорили, что нужно делать зарядку, а давайте и мы с вами сделаем зарядку!

*(Звучит музыка «на зарядку становись»)*

*Физкультминутка*

*А теперь все по порядку*

*дружно делаем зарядку*

*Руки в стороны, согнули*

*Вверх подняли, помахали*

*Спрятали за спину их*

*Повернулись через левое плечо*

*Через правое еще*

*Дружно присели пяточки задели*

*На носочки поднялись*

*Опустили руки вниз.*

*Вос-ль:* Вы проснулись, потянулись! Молодцы!  Давайте присядем. К нам пришла посылка. Давайте узнаем от кого эта посылка.

*(Воспитатель читает письмо)*

*«Дорогие ребята!*

*Я посылаю вам посылку. В ней находятся интересные загадки и к ним отгадки. Постарайтесь разгадать загадки. Желаю удачи. До свидания.*

*Ваш Доктор Айболит»*

*Вос-ль:* Для того чтобы отгадать что лежит в посылке, нужно вначале отгадать загадку. Готовы?

*Дети:* Да! Готовы.

Лёг в карман и караулю:

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

  Гладко и душисто, моет очень чисто.

Нужно, чтоб у каждого было – Что, ребята?*(Мыло)*

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (*Мочалка)*

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей*. (Расческа)*

Кто считает зубы нам

По утрам и вечерам. *(Зубная щётка)*

*Вос-ль:* Все эти предметы личной гигиены.

*(По ходу работы педагог достает кусок мыла, зубную щетку, носовой платок, расческу, полотенце, зеркало, щетку для чистки одежды.)*

*Вос-ль:* Ребята, вам знакомы с этими предметами?

*Дети:* Да! Знакомы!

*Вос-ль:* Итак, ребята, мы с вами очень интересно провели время, узнали новое и повторили старое о гигиенических правилах, сделали важный вывод.  А какой?Аня, как можно ответить на этот вопрос одним предложением?

*Аня:* Мыть продукты перед употреблением.

Алеша как думает?

*Алеша:* Много гулять, делать зарядку и т.д.

*Илья:* от чистоты – зависит здоровье.

*Вос-ль:* Молодец, Илья! Правильно! Можно сказать так: «Чистота – залог здоровья!»

*(Просмотр обучающего фильма «Основы здоровья»)*

*Вос-ль:*  *Давайте же мыться, плескаться,*

*Купаться, нырять, кувыркаться*

*В ушате, корыте, лохани,*

*В реке, ручейке, океане –*

*И ванне, и в бане.*

*Всегда и везде –*

*Вечная слава воде!*

*Вос-ль:* а сейчас мы с вами, ребята, сделаем стенгазету «Если хочешь быть здоров…».

*(Дети раскрашивают овощи, фрукты и ягоды и наклеивают рисунки по группе витаминов).*

