ОТКРЫТОЕ   ЗАНЯТИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ  НА  ТЕМУ                                  ***«СОХРАНИ СВОЕ  ЗОРОВЬЕ»***

**ПРОГРАММНОЕ  СОДЕРЖАНИЕ:**

    Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц. Словарь: здоровье, дегустатор, закаливание, самомассаж; прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

**ОБОРУДОВАНИЕ**: мешочек с предметами лично гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб,.

**ХОД  ЗАНЯТИЯ**:

   -Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,                         Я здоровье берегу,

 Чем болезни и нужда.                         Сам себе я помогу.

  -Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (Заучивание).

  Как вы понимаете, что такое здоровье? Ответы детей- Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

 - Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнем с самого утра.

**Пальчиковая гимнастика «Утречко»**

                             Утречко настало, солнышко встало.

                             Эй, братец Федя, разбуди соседей!

                             Вставай, большой! Вставай, указка!

                             Вставай, середка! Вставай, сиротка!

                             И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

                             Все проснулись, потянулись! Молодцы!

  А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

- Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром  так много забот! Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек.

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

   Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.  Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

   **Отгадывание загадок.**

Ускользает, как живое,                    Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я.                         А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится,                       И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится.                      Чем у волков, у медведей.

                         (Мыло)                                               (Расческа)

Пластмассовая спинка,                   И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка,                           Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит,               А любому правду скажет –

Нам усердно служит.                      Все как есть ему покажет.

              (Зубная щетка)                                                 (Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,                     Хвостик из кости,

После ванной паренька.                  На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось –          Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка.                          Чистить брюки и кафтан.

                          (Полотенце)                                         (Щетка)

 -Ой, какой молодец Мойдодыр! Давайте скажем ему «Спасибо» за такие необходимые предметы.

Физкультминутка

                           Солнце глянуло в кроватку.

                           Раз, два, три, четыре, пять.

                           Все мы делаем зарядку.

                           Надо нам присесть и встать.

                           Руки вытянуть пошире.

                           Раз, два, три, четыре, пять.

                           Наклониться – три, четыре.

                           И на месте поскакать.

                           На носок, потом на пятку.

                           Дружно делаем зарядку

  Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Дети: Зубы. 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, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушаю зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

   **Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

  - Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

- Вот сколько полезных продуктов мы получаем в детском саду! И основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется невкусным- это….(хлеб). Есть очень хорошая пословица о хлебе: «Хлебушек- от земли, а силушка- от хлеба».

   -Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

                 Все, кто хочет быть здоров,

                 Закаляйтесь вы со мной.

                 Утром бег и душ бодрящий,

                 Как для взрослых, настоящий.

                 Чаще окна открывать,

                 Свежим воздухом дышать.

                 Руки мыть водой холодной.

                 И тогда микроб голодный

                 Вас вовек не одолеет.

- Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

  -Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж               Лобик мыли? Щечки мыли?

                                     Ушки мыли? Ручки мыли?

                                     Все помыли? Чистые теперь!

                                     Открыть к здоровью дверь!

- Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье и 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 же чаще дарить друг другу улыбки.

  -Доброго вам всем здоровья!

**Конспект непосредственно – образовательной деятельности**

**в средней группе (игровое)**

**«РАДУГА  ЗДОРОВЬЯ»**

Задачи:

Здоровье -  Закреплять знания детей о том, как заботиться о своем здоровье2. Продолжать развивать дыхательную мускулатуру. воспитывать устойчивый интерес к здоровому образу жизни, целеустремленность.

Познание - способствовать расширению и углублению детской компетентности о значении физической культуры в жизни человека, развивать понимание того, что физкультура и спорт – часть здорового образа жизни.

Музыка - согласовывать движения с музыкой. Эмоционально откликаться на музыку, получать удовольствие во время релаксации под звуки природы.

Безопасность – закреплять знания о правилах  безопасности при выполнении основных видов движения – не задевать, не обгонять, уметь соблюдать дистанцию.

Социализация -  Способствовать укреплению дружественных отношений в коллективе сверстников. Развивать игровую деятельность, единение детей, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу;

Коммуникация – Формировать умение слушать взрослого, рассуждать, делать выводы.

Чтение худ. литературы – способствовать восприятию литературных образов через отгадывание загадок, а также через прослушивание стихотворений.

Материал:

Цветочная поляна (цветы с отрывными лепестками); декоративные деревья с зубными щетками, пастами, мылом, полотенцем, расческами; пособие «Солнышко» (гимнастика для глаз) ; спортивный инвентарь (обручи, деревянная дорожка) ; аудиозаписи шума дождя, детских песен, музыки для релаксации.

Предварительная работа:

соблюдение режимных моментов; беседы с детьми о здоровье; занятия познавательного цикла (ЗОЖ, физической культурой и ознакомлением с окружающим; подвижных и коммуникативных игр; разучивание дыхательных упражнений, гимнастики для глаз).

Содержание

Дети входят в зал под «Песню друзей» из м/ф «Бременские музыканты», встают в круг.

1. Вводная часть

Воспитатель:  Ребята, давайте мы поздороваемся, а значит, пожелаем друг другу здоровья и хорошего настроения.

Упражнение «Здравствуй»

Дети врассыпную ходят по залу, на остановку музыки находят себе пару.

Здравствуй, здравствуй милый друг (здороваются за руку),

Посмотри- ка  ты вокруг (разводят руки в стороны),

Здравствуй, здравствуй, улыбнись (здороваются и улыбаются),

И друг другу поклонись (делают поклон).

Воспитатель: Ребята, вы любите путешествовать?

Я сегодня приглашаю вас в путешествие (Замечает на стене радугу и читает стихотворение).

Что за чудо - чудеса в гости радуга пришла, семь дорожек принесла.

Все дорожки непростые, а волшебные такие.

По дорожкам кто пройдет, тот играет и поет, веселится и играет

Как здоровым стать узнает.

Ребята, это непростая радуга. Это радуга здоровья.

Ребята, какие пословицы о здоровье вы знаете?

Дети: Здоровому врач не надобен.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье дороже денег.

Здоров буду – и денег добуду.

Смех и сон – лучшее лекарство.

Меньше болей – будешь здоровей.

Дал бог здоровье, а счастье – найдём.

Живи разумом, так и лекаря не надо.

Береги платье снову, а здоровье – смолоду.

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

 Воспитатель: По дорожкам этой радуги мы с вами пойдем и будем выполнять различные физические упражнения, чтобы сохранять и укреплять наше здоровье.

1. Основная часть

Воспитатель: Итак, какая первая дорожка нас ждет (КРАСНАЯ)

Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная поляна)

На ней растут необычные цветы. Подойдите к цветам и сорвите лепесток того цвета, который совпадает с вашим настроением. У людей настроение очень часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете?

Дети: Если у человека болит голова, у него может быть плохое настроение. А если он здоров или у него все хорошо - у него хорошее настроение.

Воспитатель: Я рада, что вы все сорвали яркие лепестки, значит у вас хорошее здоровье и прекрасное настроение.

Пойдем дальше, ребята. Следующая дорожка ОРАНЖЕВАЯ. Нам нужно пройти по каменной дорожке. Осторожно, не оступитесь – внизу глубокий овраг! (Дети идут по ребристой дорожке, которая лежит на полу).

- Смотрите, какие необычные деревья растут у нас на пути. (На деревьях висят зубные щетки, пасты, расчески).

- Все знают для чего нужны эти предметы?

Дети: Чтобы быть чистыми, опрятными и здоровыми.

Воспитатель предлагает подойти к деревьям и рассмотреть их, напоминает правила гигиены:

- Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ.

- Зубы чисть утром и вечером.

- Следи за чистотой ногтей.

-Уши мой каждый день.

- Следи за чистотой носа.

- Обязательно мой руки, перед едой.

Воспитатель замечает лишний предмет на дереве – это яркий подарочный пакетик, в нём загадки.

Воспитатель: Я загадаю вам загадки, а вы постарайтесь их отгадать!

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

Резинка – Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала.

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою –

Что это такое?

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.

Зубов много,

А ничего не ест.

Воспитатель: знай, предметы гигиены должны быть у каждого свои!

Воспитатель: Пробираемся змейкой между этими деревьями по ЖЁЛТОЙ дорожке (Ходьба на носках, «змейкой»)

- Смотрите, узкая тропинка, по ней нужно пробежать на носках.(Бег на носках).

- А впереди у нас болото – (ЗЕЛЁНАЯ дорожка) и перейти его можно только перепрыгивая с кочки на кочку (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед).

А теперь плавно переходим на ГОЛУБУЮ дорожку. На этой дорожке мы будем делать  дыхательную гимнастику, чтобы восстановить наше дыхание.

Звучит фонограмма грома и дождя.

Воспитатель:  Вы слышите, кажется, дождь начинается? Сразу повеяло свежим и чистым воздухом. Давайте понюхаем этот воздух (дыхательное упражнение).

СИНЯЯ дорожка. Дождь закончился,  и выглянуло солнышко. Делаем гимнастику для глаз, чтобы глазки были здоровыми веселыми и хорошо смотрели вправо- влево)

(Глаза закрыты)

Утром солнышко проснулось - ОТКРЫТЬ ГЛАЗА

Потянулось, улыбнулось – ПОМОРГАТЬ

И, отбросив одеяло, на зарядку побежало – КРЕПКО ЗАЖМУРИТЬСЯ

Дождиком умывалось, облачком вытиралось

А когда умылось - ярче засветилось – ШИРОКО ОТКРЫТЬ ГЛАЗА.

Переходим на СИНЮЮ дорожку, на ней будем играть, чтобы быть ловкими и быстрыми.

А сейчас  ФИОЛЕТОВАЯ дорожка поможет нам отдохнуть и расслабиться (дети  ложатся на индивидуальные коврики на спину, закрывают глаза, звучит спокойная музыка).

Релаксация.

Воспитатель:

Радуга- дуга- дуга, унеси меня в луга

На травушку шелковую, на речку бирюзовую

На теплый желтенький песок.

Я называю цвета радуги, а вы постарайтесь увидеть этот цвет с закрытыми глазами.

1. Заключительная часть:

Вот мы и дома. Как вы думаете, что помогло нам пройти такой сложный путь по дороге здоровья? (Занятия физкультурой, спортом, витамины). А что же еще нам помогло пройти по дороге здоровья? Да, ребята, то, что мы были вместе. А если рядом с тобой твои друзья – ничего не страшно! (Дети под песню «Если с другом вышел в путь… » выходят из зала)

**Конспект занятия:**

                                 «Моё здоровье в моих руках»

Воспитатель: Шанина Алла Алексеевна

**Цели:**

- формирование установок на здоровый образ жизни;

- помочь ребёнку задуматься о необходимости быть здоровым;

**Оформление:** плакат «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами»; воздушные шары синего и зелёного цветов; заранее подготовить задания в конвертах для каждой группы.

**Конспект занятия.**

**1.Организационный момент.**

-В старину говорили «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Золотник – это примерно вес одной двухкопеечной монеты, а пуд-16 килограммов. Это значит, стать здоровым можно постепенно, а потерять здоровье можно сразу.

Плохое здоровье – причина отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения.

Что для человека важнее, богатство или слава? (ответы детей).

Один из древнейших философов ответил так: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее богатого, но больного короля».

Как вы думаете, прав ли философ?

- Сегодня мы выясним, как каждый из вас относится к своему здоровью, знает ли он основные правила и регулярно ли их выполняет. Мы поговорим о привычках, которые берегут и поддерживают здоровье и о привычках, которые разрушают его.

-Я хочу узнать, с каким настроением вы пришли ко мне? (Дети выбирают одну из трёх рожиц: весёлую, грустную или равнодушную).

А сейчас посмотрим, как вы сидите. Вспомним три важных правила:

положение ног;

расстояние от глаз до стола;

расстояние между краем стола и грудью;

- Для чего надо выполнять эти правила?

(ответы детей: чтобы быть стройным).

На стройного человека приятно смотреть. Но не только в красоте дело. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиваются мышцы, при стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Сутулый человек даже ростом кажется меньше.

Зеркало – первый помощник. Оно покажет: прямо ты держишься или сутулишься. Способствует выработке красивой осанки рюкзак, с которым ты ходишь в школу.

- Встань к стене, прижми пятки, лопатки и затылок, отойди, сохранив такое положение. Это правильная осанка здорового человека.

Мешочек, заполненный песком, носи на голове. Это также способствует выработке правильной осанки.

Проводится игра «Пройди с мешочком на голове»

А теперь дадим характеристику здорового человека (карточки со словами находятся на доске).

Красивый Бледный Толстый

Сутулый Румяный Крепкий

Сильный Страшный Неуклюжий

Ловкий Стройный Подтянутый

Мы дали характеристику здорового человека. Это красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий и подтянутый человек. Чтобы быть таким нужно вести здоровый образ жизни.

- Что такое здоровый образ жизни? (ответы детей).

Далее дети работают в группах. У каждой группы на столе задание в конвертах. Кроме этого у каждого ребёнка листок. На нём нарисовано дерево. Крона дерева разделена на пять частей.

У каждого из вас своё «Дерево здоровья». Корни дерева–это основа ЗОЖ. Они питают наше здоровье. После выполнения задания каждой группы вы будете закрашивать крону дерева цветными карандашами.

\* зелёный – соблюдаю, выполняю всегда.

\* синий – выполняю не всегда.

\* красный – не соблюдаю.

Задание группы №1. «Режим дня».

«Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз».

1 Составить режим дня (примерный).

2 Дополни правила: -спать не менее … часов;

- есть … раз в день;

- проводить на воздухе не менее ….часов;

- чередовать учёбу и работу с отдыхом;

3 Как правильно отдыхать?

Обобщение воспитателя. «Отдых – это чередование умственной и физической деятельности». Представьте, что вы сделали занятия и стали смотреть телевизор. Будет ли это отдыхом для вашего организма? (ответы детей).

Задание группы №2. «Правильное питание».

«Я люблю покушать сытно

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я всё и без разбора

Потому что я ….(обжора).

1.Какой должна быть пища?

Выбери правильный ответ: полезной, жирной, разнообразной, вкусной, с витаминами и т.д.

2.Разложи картинки с продуктами на две группы. Продукты, которые нужно есть каждый день и продукты, которые нужно есть редко.

3. Составьте правила гигиены питания.

Например: - мыть руки перед едой;

- есть маленькими кусочками, не торопиться;

- не переедать;

- не разговаривать;

- мыть фрукты и овощи;

Проводится коллективная игра.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: - Нет, нет, нет!

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший –

Вы похлопайте в ладоши!

Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

Не грызите лист капустный,

Он совсем – совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила,

С полу щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

- Нет!

Переходим к заданиям группы №3 «Личная гигиена"

Сценка.

Айболит.

Буль, Буль, Буль – журчит из крана,

Просыпаться надо рано

И в постели не лежать –

День зарядкой начинать.

Дети выполняют несколько упражнений.

Айболит.

Вы позавтракали вкусно?

Зубы вам почистить нужно.

1-й ребенок.

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и вправо, влево.

2-й ребенок.

Чтоб не мучиться с зубами,

Щётку водим мы кругами.

1-й ребенок.

Зубы чистим осторожно-

Ведь поранить дёсны можно.

Айболит.

А что потом?

Дети (хором).

Зубы мы ополоснём!

Айболит.

Вот мой вам совет:

Дважды в день

Чистить зубы старательно.

Утром и вечером

Обязательно.

Задания.

1. Для чего соблюдают личную гигиену?

2. Разделите рисунки на две группы. Предметы личной гигиены, которыми могут пользоваться все члены семьи и предметы личной гигиены, которые должны быть у каждого индивидуально.

3. Составить правила личной гигиены.

- содержать в чистоте ….(руки);

-правильно ухаживать за……(зубами);

-мыться горячей водой с мылом ….(1 раз в неделю);

- содержать в чистоте ….(одежду и обувь);

- ухаживать за ….(ногтями и волосами);

Задания группы №4 «Закаливание и спорт»

1.Как можно закаливать свой организм? (ходить босиком, купаться, загорать, одеваться по погоде,

обтираться влажным полотенцем, мыть ноги на ночь и т.д.)

2. Собери пословицы.

В здоровом теле -……….(здоровый дух).

Богатство на месяц – здоровье …..(на всю жизнь).

Здоровье дороже …..(денег).

Спорт любить - ……(здоровым быть).

Далее среди детей проводятся несколько конкурсов.

Например: - кто больше наберёт грибочков?

- кто дольше пропрыгает на скакалке?

- проскакать на одной ноге. Кто быстрее?

- метание мяча в цель.

Воспитатель: - А теперь прочитаем слова на доске.

«Хочешь быть сильным – бегай!

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!»

Группа детей исполняет песню «Спортивный марш».

Задания группы №5 «Полезные и вредные привычки»

Каждый человек способен привыкать к каким - либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет. Что появляется у человека? (Привычка). Какие могут быть привычки? (Полезные и вредные).

1. Разделить привычки на две группы (полезные и вредные) Полезные привычки прикрепляются к зелёному воздушному шару, а вредные – к синему.

2. Какие заболевания вызывает курение?

ше…ка…ль

о…шка….ды

бр…хит…он

.3. Разгадать ребусы. Зашифрованы слова: сигарета, здоровье, алкоголь, курение.

Заключение.

У каждого из вас получились вот такие красивые деревья (вывешиваются на доску).

О чём вы думаете, глядя на деревья? Наверное, кому-то уже сегодня надо задуматься о том, правильно ли я питаюсь, соблюдаю ли режим дня?

Спасибо вам, ребята, за участие в празднике «Моё здоровье в моих руках». Вы все справились с заданиями в своих группах.

Я хочу, чтобы ваши «Деревья Здоровья» оставались зелёными. Это значит, что ваше здоровье будет хорошее. Вы вырастите здоровыми и полными сил. Будете приносить пользу себе, своей семье и даже государству.

Группа детей читают стихи.

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни : ведь здоровье

В магазине не купить!

-А какое настроение у вас сейчас? (Дети выбирают рожицу).

Наша встреча подошла к концу и на прощание я хочу добавить к вашим деревьям по одному зелёному листочку. Эти красивые яблочки содержат много витаминов.

**Конспект**

**непосредственно образовательной  деятельности  в средней группе на тему**

**Сохрани свое здоровье»**

**подготовила: воспитатель А.А.Шанина**

**МДОУ «Детский сад №20 общеразвивающего вида»**

2013 г.

Программные задачи: учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. Закрепить знания о полезной и вредной пище.

Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Словарь: здоровье, дегустатор, закаливание, самомассаж.

ОБОРУДОВАНИЕ: мешочек с предметами лично гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб, м\ф «Мойдодыр».

ХОД:

 Воспитатель:  Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

 «Есть ли большая беда,                         «Я здоровье берегу,

 Чем болезни и нужда».                         Сам себе я помогу».

  Воспитатель:  Давайте выучим наизусть вторую пословицу.

(Заучивание).

  Воспитатель:   Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. 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.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

                             «Утречко настало, солнышко встало.

                             Эй, братец Федя, разбуди соседей!

                             Вставай, большой! Вставай, указка!

                             Вставай, середка! Вставай, сиротка!

                             И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

                             Все проснулись, потянулись! Молодцы!»

  Воспитатель:  А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

  Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром  так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

(Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.  Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка).

Отгадывание загадок.

Ускользает, как живое,                    Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я.                         А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится,                       И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится.                      Чем у волков, у медведей.

                          (Мыло)                                               (Расческа)

Пластмассовая спинка,                   И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка,                           Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит,               А любому правду скажет –

Нам усердно служит.                      Все как есть ему покажет.

              (Зубная щетка)                                                 (Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,                     Хвостик из кости,

После ванной паренька.                  На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось –          Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка.                          Чистить брюки и кафтан.

                          (Полотенце)                                         (Щетка)

 Воспитатель:   А еще Мойдодыр оставил нам  мультфильм. Сейчас мы его посмотрим. (Просмотр м\ф «Мойдодыр»). Беседа по содержанию м\ф).  Почему Мойдодыр был сердит? Про каких своих солдат говорил Мойдодыр? Что обрадовало Мойдодыра? Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?

Физкультминутка

                          «Солнце глянуло в кроватку.

                           Раз, два, три, четыре, пять.

                           Все мы делаем зарядку.

                           Надо нам присесть и встать.

                           Руки вытянуть пошире.

                           Раз, два, три, четыре, пять.

                           Наклониться – три, четыре.

                           И на месте поскакать.

                           На носок, потом на пятку.

                           Дружно делаем зарядку».

  Воспитатель:  Ой, а вот еще один подарок  Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы?

Дети: Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушаю зубы.

 Воспитатель:  А какая пища полезна зубам?

Дети: Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

(На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно).

  Воспитатель:   Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду.

 (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

 Воспитатель:  И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить.

 (Дети пробуют хлеб).

  Воспитатель:   Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

                 «Все, кто хочет быть здоров,

                 Закаляйтесь вы со мной.

                 Утром бег и душ бодрящий,

                 Как для взрослых, настоящий.

                 Чаще окна открывать,

                 Свежим воздухом дышать.

                 Руки мыть водой холодной.

                 И тогда микроб голодный

                 Вас вовек не одолеет».

 Воспитатель:  А мы с вами как закаливаемся после дневного сна?

Дети: Ходим босиком по коврику, смоченному соленой водой.

Дети: Но закаляться нужно постепенно, разумно. Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

 Воспитатель:    Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»?

Дети: Это поглаживание, растирание, надавливание.

Воспитатель:  А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Дети: Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

                                     Лобик мыли? Щечки мыли?

                                     Ушки мыли? Ручки мыли?

                                     Все помыли? Чистые теперь!

                                     Открыть к здоровью дверь!

 Воспитатель:   Вы сегодня отлично занимались. 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 же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!

# «Микробы в жизни человека» — проект НОД педагога и детей подготовительной группы

### Проект непосредственно организованной совместной деятельности педагога и детей подготовительной группы с ведущей образовательной областью «Здоровье»

**«Микробы в жизни человека»**

*Актуальность:*С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в семье и в обществе, - лишь некоторые факторы, негативно влияющие на здоровье детей. Проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни становится в современном обществе актуальной.

Поэтому наша *главная задача* – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения через всевозможные виды детской деятельности.

В старшем дошкольном возрасте дети должны не только иметь представление о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, об охране здоровья, но и уметь донести накопленные знания через свободное общение со взрослыми и сверстниками.

В данном проекте ведущей образовательной областью является образовательная область «Здоровье». На протяжении всей деятельности прослеживается интеграция образовательной области «Здоровье» с коммуникативной и продуктивной видами деятельностей.

*Цель данной совместной деятельности*: сформировать представления детей старшего дошкольного возраста о вреде и пользе микроорганизмов на здоровье человека.

*Задачи:*Обучающая – расширение и уточнение знаний детей о ЗОЖ, обогащение словаря, формирование представления о том, что большинство заболеваний происходит от попадания микробов в организм человека, формирование познавательного интереса к окружающему миру.

Развивающая – развитие коммуникативной деятельности, развитие познавательной активности детей, развитие творчества, воображения через нетрадиционные формы рисования по замыслу.

Воспитательная – воспитание основ здорового образа жизни, желание заботиться о своём здоровье и о здоровье близких.

*Предполагаемый результат:* по завершению непосредственно организованной деятельности дети должны усвоить, что такое микробы и как не допустить попадания их в организм человека, познакомиться с оптическим прибором – микроскоп. Научится применять полученные знания в свободном общении со взрослыми и сверстниками.

*Проблемы*, с которыми мы можем столкнуться в процессе работы это:

• дети могут строить свои высказывания односложно, не давая развёрнутые фразы в коммуникативной деятельности;

• не всех детей может привлечь сюжет;

• отсутствие навыка при удержании воздушных шаров при рисовании на них.

*Форма проведения*: интегрированный проект непосредственно организованной деятельности с ведущей образовательной областью «Здоровье» .

*Словарная работа:* микроскоп, микроорганизмы, микробы.

**Наглядное оборудование**: атрибуты к сюжетно-ролевой игре «Больница», микроскоп, сюжетные картинки по ЗОЖ, 3 воздушных гелиевых шара разного цвета с надписью «микроб», белые воздушные шары по количеству детей, гуашь, кисточки для рисования.

#### Ход

*(Дети самостоятельно занимаются разными видами деятельностями. Воспитатель интересуется чем заняты дети и говорит им, что тоже желает поиграть. Подходит к игровой зоне «Здоровье», надевает халат и колпак врача, заранее приготовленные)* Воспитатель: Ребята, вы доверите мне быть доктором? Я хочу узнать все ли вы пришли в детский сад здоровыми? Кто желает, подходите, я буду вас осматривать.

*(Дети подходят к «врачу», воспитатель проверяет горло, уши, ногти, ставит градусник)* Воспитатель: Вижу, все вы такие чистые и опрятные, всё у вас в порядке и у вас ничего не болит. Значит вы – здоровые ребятки! Да, микробам трудно попасть в ваш организм. Позвольте вас спросить, что такое микробы?

*Дети*: маленькие шарики, которые мы не видим.

Воспитатель: Правильно, мы можем говорить микробы, микроорганизмы, бактерии – всё это мельчайшие живые существа. «микро» - по-гречески значит маленький, «биос» - жизнь. Это такие шарики и палочки, которые мы не можем видеть невооружённым взглядом. Учёные говорят, что микроб - это невидимый злодей. Он ест, передвигается, дышит. Через что микроб может попасть в наш организм?

*Дети:* через немытые овощи и фрукты, если чихает человек… .

Воспитатель: Как про микроб узнали, с помощью чего его можно увидеть?

*Дети:* *(если дети не отвечают, воспитатель предлагает назвать приборы, которые увеличивают)*

*Воспитатель:* Вот и в моём чемоданчике есть такой прибор. (достаёт и демонстрирует микроскоп). Узнали, что это? Это микроскоп. С ним надо обращаться очень осторожно. С помощью него специалисты изучают мельчайшие организмы и вещества.

Вот и мы с вами сегодня, в течение дня рассмотрим всё видимое и невидимое. Но сначала нам надо потренироваться. А микроскоп пока поставим в безопасное место. /зрительная гимнастика: руки сжали трубочкой, посмотрели влево, вправо, вверх, вниз/

*(появляются гелиевые шары с надписью «МИКРОБ»)* Воспитатель: Что это? В нашей группе появились микробы? Что делать? Как будем бороться с ними? Давайте подуем на них.

*(дыхательная гимнастика)* Никак не получается. Тогда подумаем как не допустить, чтобы микробы попали в наш организм. Разделимся на 3 группы.

*(привязать шары к разным местам, дети сами выбирают от какого микроба будут избавляться)* Воспитатель: если вы затрудняетесь, то в моём чемоданчике можно найти нужную подсказку. Кто готов?

Дети: - Нельзя гладить бездомных кошек и собак.

- Перед едой надо мыть руки.

- Если поранился, нужно обработать рану.

- Быть чистыми и опрятными «Чистота-зало здоровья»

- Проветривать помещение. Микробы боятся мороза и свежего воздуха.

-Надо делать зарядку, закалять свой организм, чтобы не простужаться.

Воспитатель: Давайте и мы с вами сделаем зарядку.

*«Чтобы нам не болеть,*

*И не простужаться,*

*Мы зарядкой с тобой*

*Будем заниматься. (ходьба по кругу друг за другом)*

*Чтоб расти нам сильными,*

*Ловкими и смелыми (рывки руками перед грудью)*

*Ежедневно по утрам*

*Мы зарядку делаем (наклоны в стороны)*

*К солнцу руки поднимаем (поднять руки вверх)*

*Поднимаем! Опускаем!*

*Дружно, весело шагаем,*

*Приседаем!*

*И встаём! И ничуть не устаём. » (повороты туловища в сторону) Воспитатель:* Молодцы! Но микробы никак не хотят нас покидать. Видно мы им понравились?

Воспитатель: Ребята, а ещё есть полезные микроорганизмы. Знаете где они содержатся? Загадывает загадку:

*«В молочном стаканчике молекулы живут*

*Всем, кто их кушает, здоровье несут»*Дети: Кефир, сметана, бифивит, кисломолочные продукты.

Воспитатель: Посмотрите, сколько полезных микроорганизмов я вам принесла.

/показывает корзину, наполненную белыми шарами с надписью «Лактовит»/

Давайте их сделаем более ярче, красивее, чтобы они нас радовали, мы с вами никогда не болели, чтобы у всех было хорошее настроение.

/Дети садятся за столы, звучит спокойная музыка, рисуют на шарах по замыслу/

*Готовые шары развесить в группе на верёвке.* Воспитатель: Как у нас красиво! Давайте полюбуемся! А что же делать с микробами?

Дети: Выпустить на свежий воздух.

Воспитатель: ребята, посмотрите, какие у нас замечательные полезные микроорганизмы и какие у вас ужасно грязные руки! Я желаю вам здоровья! Поэтому мы идём с вами…

Дети: Мыть руки!

Воспитатель: А всем взрослым скажем, будьте здоровы!

Дети: Будьте здоровы!