**Тема:** «Если хочешь быть здоров».

**Цель:** Учить детей следить за своим здоровьем. Выработать правильную осанку, знать предметы гигиены. Развивать внимание, память , логическое мышление, разговорную речь. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье, беречь его.

**Оборудование:** посылка , мыло, расчёска, зубная паста, зубная щётка, полотенце , письмо, слайды, сигнальные карточки.

**Форма проведения:** занятие.

**Ход**

1.Орг. момент.

 Положительный настрой на занятие.

-Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это доброе, волшебное слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к вам сейчас: «Здравствуйте, ребята и уважаемые взрослые».

- А теперь вы, ребята, тоже поздоровайтесь. Поприветствуйте друг друга и наших гостей наклоном головы , сядьте.

-Кажется, совсем недавно начался новый учебный год, но вот уже заканчивается второй учебный месяц. (слайд. 1)

**Здравствуй, школа!**

Здравствуй, осень золотая!

 Школа, солнцем залитая!

 Наш просторный, светлый класс,

 Ты опять встречаешь нас.

-Скажите, а какой сейчас идёт месяц? (октябрь).

-По какой тропинке шагаем в октябре?(Учиться быть здоровым). (на доске)

- А девиз тропинки вспомним все вместе. Послушайте я прочитаю. (В здоровом теле – здоровый дух) на доске. (слайд 2)

- Теперь скажем все вместе (В здоровом теле, здоровый дух).

-Кто может сказать самостоятельно? ( кор. работа: сначала сильный ребёнок, потом слабый)

-О чём говорим на занятиях? ( необходимо заниматься физ-ой, кушать полезные продукты, соблюдать режим дня, закаляться и многое другое, что нам поможет сохранить и укрепить здоровье) (слайд 3)

 -Для чего надо всё это делать? (чтобы быть здоровым)

2. Сообщение темы и цели.

-Тема нашего занятия «Если хочешь быть здоров» (слайд4)

\*сначала читаем все вместе;

\*потом сильный;

\*потом слабый ребёнок; (кор. работа)

-Сегодня , мы с вами поговорим о том, что необходимо знать и выполнять чтобы быть здоровым.

3.Основная часть.

-Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? (это зарядка, когда мы сильные, ловкие, бодрые, весёлые)

-А чтобы вам было легче ответить на вопрос возьмите зеркала и посмотрите в них, рассмотрите своё лицо.

-А теперь скажите: какие вы? (весёлые, красивая улыбка, розовые щёки………)

 -Почему вы так хорошо выглядите? (потому что мы здоровы)

А) Посмотрите на ребят :

 Не сутулятся сидят.

 Все умыты, все опрятны

 И, наверно, аккуратны?

Воспитатель: Ребята, как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом? (сидеть прямо)

Объяснение воспитателя по плакату (спина должна быть прямая прижата к спинке стула, ноги прямо стоять на полу; локти не должны висеть в воздухе они лежат на столе перед грудью) (слайд 5 )

Инсценирование (показать правильную и не правильную посадку за столом, с последующим пояснением)

 - Для чего это нужно сидеть и ходить прямо? (чтобы спины были прямые, красивые и не болели)

Вы, ребята, посмотрите:

Всели правильно сидите.

Быть прямой должна спина, как гитарная струна.

Ноги вы соедините,

Прямо голову держите.

Ну, а чтобы не устать

Позу нужно поменять.

-Давайте проверим. Встаньте, подтянитесь, расправьте плечи, втяните живот, поднимите подбородок. Да у вас всё в порядке со спиной. Садитесь.

**Вывод 1:** -О чём нельзя забывать, если хочешь быть здоров**? (**если хочешь быть здоров, не забывай правильно ходить и сидеть).

Б) - Молодцы! Ребята, а когда я шла на работу, по дороге встретила одну девочку, которая, как мне показалось, никогда не видела себя в зеркале. Она узнала, что я спешу к вам, и передала для вас вот это письмо. Послушайте и скажите: как зовут эту девочку?

Никогда не мойте руки

 Шею, уши и лицо…

 Это глупое занятье

 Не приводит ни к чему.

 Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо,

 Так зачем же тратить силы,

 Время попусту терять?

-Может быть, вы узнали, как зовут эту девочку? (Грязнуля) (слайд 6 )

- Ребята, а вы как думаете, полезный она дала нам совет? (нет)

-Для чего мы с вами умываемся? (чтобы быть чистым, красивым, аккуратным, хорошо пахнуть).

 -А как вы заботитесь о чистоте? (чистим зубы утром и вечером, моем руки перед едой, умываемся после сна, принимаем душ…следим за чистотой тела)

- Правильно! У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный.

-Почему?

- Чтобы не заболеть, т. к. грязная одежда, грязная кожа - слабое здоровье.

-Вспомните, в какой сказке говорится о том, как все любят умываться, как она называется ? («Мойдодыр», К. Чуковский) (слайд 7 )

-Давайте вместе вспомним и посмотрим отрывок из мультфильма.

Физкультминутка.

Утром рано умывались (вращение головой)

Полотенцем растирались (ножницы)

Ножками топали, Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись (наклоны)

И друг другу улыбались (повороты)

Вот здоровья в чём секрет (потягиваемся)

Всем друзьям физкульт – привет! (машем руками)

Здоровье в порядке? Спасибо зарядке.

Сюрпризный момент-посылка.

-Посмотрите, Мойдодыр прислал нам посылку, в посылке лежат предметы, которые помогают нам заботиться о чистоте. Сейчас мы их узнаем, если отгадаем загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! (Мыло) инд. Пойти и показать этот предмет.

-Для чего нужно мыло?

 Лёг в карман и караулю

 Рёву. Плаксу и грязнулю.

 Им утру потоки слёз,

 Не забуду и про нос. ( носовой платок)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей. (Расческа)

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

 (Зубная щетка)

 Вафельное, полосатое,

 Гладкое, лохматое.

 Всегда под рукой –

 Что это такое?

 (Полотенце)

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо,

Человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли -

Жить нельзя нам без ...(воды)

- Молодцы.

-Назовите ещё раз, чем нужно пользоваться, чтобы быть чистыми?

**Вывод 2 :** - О чём нужно помнить, чтобы быть здоровым? (необходимо всегда ухаживать за собой.)

4.Итог занятия.

-О чём мы говорили на занятии? (как сохранить здоровье и быть здоровым)

-Чтобы ещё раз закрепить наши знания мы поиграем.

 Игра «Будь внимательным»

 – У вас на столе лежат кружочки.

-Какого они цвета? (красный, зелёный)

- Я вам дам несколько советов , если мой совет хороший, то кружок нужно поднять с зелёным цветом, а неправильный совет, поднимаете кружок с красным цветом.

Обязательно мой руки перед едой.

Совсем не обязательно принимать душ.

Следи за чистотой своего тела.

Совсем не обязательно иметь в кармане чистый носовой платок.

Чисть зубы только по утрам.

Ежедневно расчесывай волосы, если длинные – то заплетайте их.

Сиди за партой правильно.

**Вывод:** Вы все хорошо справились с заданием, значит хорошо запомнили, о чём мы сегодня говорили на занятии.

**-**А для чего нужно всё знать и выполнять? (ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ)