Занятие по ЗОЖ «Как стать неболейкой»

(средняя группа)

**Программное содержание**

Образовательные задачи: - продолжать формировать знания детей о здоровом образе жизни; закреплять знания детей о профилактике болезни; продолжать учить узнавать и называть садовые и лесные ягоды; учить определять по запаху лук и чеснок; продолжать учить рассказывать по картинкам.

Развивающие задачи: развивать умение применять имеющиеся знания в практических ситуациях; развивать ориентировку в пространстве

развивать память и речь, мышление.

Воспитательные задачи: воспитывать желание помогать другим и заботиться о своем здоровье.

Материал:

Кукла би-ба-бо – мальчик Вова; микробы – Насморк и Кашель; картинки ягод, фруктов, овощей; шарики с луком и чесноком; картинки по ОБЖ;   чай с малиной.

**Ход занятия**

Ведущий. Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся с ними. Скажите «здравствуйте» – этим словам мы желаем всем гостям здоровья. Мы с вами тоже хотим быть счастливыми и здоровыми, поэтому мы стараемся беречь свое здоровье.

Какие слова мы говорим каждое утро?

Дети   Я здоровье берегу – сам себе я помогу

Дети сели на стульчики.

Появляется мальчик Вова с перевязанным горлом.

Вова чихает.

Вова   У меня печальный вид, я чихаю. Я охрип.

Вед. Здравствуй Вова.

Вова Здравствуйте ребята! (чихает).

Вед. Да, Вова сегодня грустный, он заболел, простыл наверное. Кто-то утащил его здоровье в страну Простуды.

Вова Ребята, помогите мне пожалуйста выздороветь.

Вед. Ну что? Поможем Вове? Тогда отправляемся «В путь дорогу собирайся, за Вовиным здоровьем отправляйся».

Дети идут змейкой по группе, появляются микробы Насморк и Кашель       (один кашляет, другой чихает).

Вед. И куда это мы с вами попали? Кто же эти незнакомцы? Вам они нравятся?... И мне что-то не нравятся: один кашляет, другой чихает. Неужели это ни заразили нашего Вову?

Давайте расскажем кто такие микробы?

Где они могут жить?

Как вы думаете , что поможет Вове справиться с микробами.

Д/и «Защити себя».

Вед. Ну как, Вова, теперь ты понял, почему ты заболел?

Вед. Ребята, а у меня есть еще волшебные шарики, попробуйте отгадать , что в них спрятано.

Д/и «Угадай по запаху»

Вед. Правильно, это лук и чеснок (показывает овощи).

А в какое время надо есть лук и чеснок?

Дети Зимой и осенью.

Вед. Ребята, давайте подарим такой медальон Вове. Пусть он поможет ему не заразиться гриппом.

Микробы Фу, как здесь не вкусно пахнет, что-то нам стало не по себе

Микробы убегают.

Вед. Ребята расскажите Вове, что надо делать, чтобы не болеть простудными заболеваниями.

Дети Надо есть лук и чеснок, мыть руки перед едой и после туалета.

При чихании надо закрывать рот и нос платком, есть и пить из чистой посуды, каждое утро делать зарядку.

Вед. Давайте покажем Вове какую мы делаем зарядку.

Быстро встали – улыбнулись, выше, выше потянулись.

Плечики расправили, подняли и опустили.

Влево – вправо повернись и руками коленей коснись.

Дети сели.

Вед. А ведь мы с вами, ребята, знаем еще одно правило, чтобы не болеть. Давайте все вместе скажем его Вове.

Дети Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Вед. Ребята, расскажите Вове, что значит закаляться.

Дети.

Вед.   А еще мы знаем , что нам всегда помогают от простуды вкусные лесные ягоды…И вот здесь у на есть чай из малины. Он обязательно поможет Вове снизить температуру.

Вед. дает чай Вове. Мальчик его пьет и благодарит детей за то. что они помогли ему выздороветь.

Вед. Вова, теперь ты понял, как надо беречь свое здоровье и что нужно

Для этого делать?

Вова   Спасибо вам ребята! Вы помогли мне выздороветь и научили бороться с микробами. Теперь я буду дружить с водой и мылом. Каждый день буду делать зарядку, кушать зимой лук и чеснок – ведь в них так много витаминов.

Вед. Мы очень рады за тебя. Вова. Теперь ты здоров и мы приглашаем тебя вместе с нами на прогулку.