**МДОУ № 65 ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»**

**КОМЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ:**

**«Я ЗОРОВЬЕ БЕРЕГУ – САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»**

ПРОВЕЛА

ВОСПИТАТЕЛЬ:

КЛИМОВА М,А.

Октябрь 2010 г.

п. НОВОСИНЬКОВО

Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

Учить детей ответственно относиться к состоянию своего здоровья,

Уточнить представления детей о предметах личной гигиены.

Формировать знания детей о пользе витаминов и продуктах, в которых они содержатся; о роли вкусовых ощущений для человека.

Материал: игрушка Незнайка, «цветик – семицветик», « фонарики», белая бумага, фломастеры, предметные картинки овощей, фруктов, предметов личной гигиены.

Ход:

Расскажу я вам сегодня удивительную историю. Рано утром Незнайка слушал телевизор, но был не внимателен и все перепутал. А в волшебной Стране Здоровья загадывали такую загадку: «Что на свете всего дороже?» Незнайка не знает на нее ответ. «А как думаете вы дети?»

Ответы детей.

- Дороже всего на свете, конечно же – Здоровье! Сегодня мы поговорим с вами о том, как беречь свое здоровье и расскажем об этом Незнайке.

- Скажите, дети, кто из вас болел в этом году? А чем вы болели? А знаете почему это произошло? Ответы детей.

- Да в ваш организм попали микробы.

МИКРОБ - это очень опасный злодей,

Не жалко ему ни зверей, ни людей.

Всех страшней болезней причина - МИКРОБ,

А разглядишь его лишь в микроскоп.

Микробы невозможно увидеть глазами, потому что они очень маленькие. Попав к нам, микробы вызывают болезнь. Как же они попадают в наш организм?

- Я расскажу вам сказку. Микробы любят жить в разных местах. Один микроб поселился в огромной луже, но ему очень хотелось весь мир посмотреть. Однажды около лужи присела отдохнуть муха. Микроб быстро забрался к мухе на лапку и крепко уцепился. Муха отдохнула и полетела по своим делам. Залетела она в комнату, а там на столе лежало красивое яблоко. Присела муха на яблоко, а микроб оттолкнулся от мухи и перепрыгнул на яблоко. Муха улетела, а микроб остался сидеть и ждать, когда кто-нибудь возьмет это яблоко и съест. Недолго ему пришлось ждать. Пришла девочка, увидела красивое яблоко и съела его. Микроб сначала испугался, когда попал в желудок к девочке, потом освоился и зажил припеваючи. А у девочки разболелась голова, поднялась температура, и пришлось ей вызывать врача.

- Дети, как вы думаете, что нужно было сделать, чтобы микроб не попал в организм девочки?

- Может ли больной человек заразить своей болезнью здорового человека и как? Что нужно делать , чтобы этого не произошло? Как можно воевать с микробами? Только ли дома живут микробы?

Способ борьбы с микробами очень простой. Какой?

От простой воды и мыла

У микробов тают силы!

- Ребята, а как надо укреплять свое здоровье? Вы знаете ? (Ответы детей)

- Правильно! Надо закаляться, заниматься спортом, есть вкусную и здоровую пищу, больше времени проводить на воздухе, а не за компьютером, соблюдать режим дня. У каждого человека должны быть обязательно индивидуальные принадлежности личной гигиены. Это полотенце, зубная щетка, расческа, носовой платок. Ими пользоваться должен только один человек.

- А сейчас поиграем в игру «Можно – нельзя». Я буду показывать картинки, на которых изображены разные предметы, а вы будете поднимать фонарики только тогда, когда увидите, чем можно пользоваться только одному. (Полотенце, кисточка, зубная щетка, зубная паста, расческа, мыло, карандаши, игрушки, носовой платок, книга и др.)

Физкультминутка

Мы умеем на кроватке потянуться сладко, сладко (тянутся)

И сегодня утром рано умывались из-под крана (умываются)

А теперь все по порядку дружно делаем зарядку ( ходьба на месте))

Стой – ка смирно, руки вниз, гнись пониже, не ленись (наклоны)

Кто с зарядкой дружит смело, тот с утра прогонит лень (прыжки)

Будет сильным и умелым, и веселым целый день! (хлопки)

- Дети, для нашего здоровья очень важно правильно питаться.

Но не все продукты полезны для здоровья. Сейчас вы нарисуете продукты, которые считаете полезными, а потом вы расскажите, чем полезны нарисованные вами продукты. Пока вы рисуете, ваши родители заполнят анкету «Здоровый образ жизни».

Рассказы детей о нарисованных продуктах.

- Да, дети, постоянно нужно есть овощи и фрукты, молочные и кисломолочные продукты, рыбу и поменьше есть конфет, сладостей, чипсов, пить газированные напитки. А сейчас поиграем еще в одну игру «Угадай на вкус» (кусочки овощей и фруктов). А родители ваши расскажут, что можно приготовить из этих продуктов. Теперь назовите свое любимое блюдо.

- Сегодня на занятии мы рассказали Незнайке о том, как надо беречь свое здоровье. И сами будем строго соблюдать те правила, о которых мы говорили.

Дороже здоровья - нет ничего,

Все дети и взрослые знают про то,

Так пусть же здоровье они берегут:

Дома, на улице, в детском саду!