**АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ**

 **Программное содержание:** Закреплять и расширять знания детей о полезных продуктах питания. Закреплять знания детей на здоровье, двигательную активность, правильное питание, гигиенические процедуры. Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья. Развивать память, мышление, монологическую речь, умение вести беседу. Приучать самостоятельно следить за своим здоровьем. Воспитывать здоровый образ жизни.

**Образовательные области**: «Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Физическая культура», «Социализация»

**Оборудование и материал:** мультимедийный проектор, компьютерная презентация «Витамины в продуктах», «Микробы», книга «Азбука здоровья», дидактическая игра «Полезно - вредно», кусочки фруктов, шпажки для нанизывания, полотенца, салфетки, музыкальное сопровождение,.

**Ход**: Ребята, как много у нас гостей. Давайте поздороваемся с ними. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому, что сказали. «Здравствуйте! Здоровья желаю! «Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь». У нас хорошее, радостное настроение. Мы все бодрые и веселые.

- Дети, поднимите руки те, кто из вас часто болеет.

- А теперь поднимите руки те, кто из вас редко болеет.

-Кто не болеет совсем?

-Вам нравится болеть? А вашим родителям нравится, когда вы болеете?

- Расскажите, что вы чувствуете, когда болеете? *(ответы детей)*

-. Как вы думаете, что такое здоровье?

*(Суждения детей.)*

* **Здоровье - это когда мы активные и веселые.**
* **Здоровье - это когда мы не болеем и всегда бываем бодрыми.**
* **Здоровье - это когда мы играем и радуемся жизни.**
* **Здоровье - это когда в нас нет различных микробов.**

**- Здоровье - это когда мы редко болеем.**

Посмотрите вот на эти две картинки ***(показ слайда***). Вы можете определить, где больной ребенок, а где здоровый? *( ответы детей)*

**Стук в дверь.( звучит фонограмма песни Буратино)**

Воспитатель. Ребята, посмотрите, кто к нам пришел?

Дети. Буратино.

Воспитатель. Верно, к нам пришел Буратино из чудесной страны сказок. Давайте мы его поприветствуем (дети здороваются).

Воспитатель. Ребята, Буратино очень хотел с вами познакомиться и узнать что такое здоровье, поэтому я его пригласила к нам на занятие. Буратино, а что ты принес с собой?

Буратино. Папа Карло подарил мне книгу, но как она называется, я не знаю, потому что я не умею читать.

Воспитатель. Давайте поможем Буратино и прочитаем, как называется книга? (воспитатель читает). **«Азбука здоровья»**

Буратино. А еще я хочу показать вам, какие красивые картинки есть в моей азбуке. Только я не понимаю, что они означают. Может, вы мне поможете?

Воспитатель. Конечно, поможем, открывай свою первую страницу.

**(Буратино открывает первую страницу книги, на которой изображен силуэт человека).**

Воспитатель. Ребята, посмотрите и скажите, что изображено на первой странице.

Дети. - На первой странице изображен человек.

-Видны все части тела: голова, руки, туловище, ноги.

Воспитатель. Правильно, скажите мне, пожалуйста, зачем человеку

руки?

 Дети. Руки для человека нужны, чтобы рисовать, играть, строить, кушать, мастерить и т.д.

Воспитатель. Действительно, руки нужны, чтобы выполнять различную работу. А для чего человеку нужны ноги?

Дети. Ноги нужны для того, чтобы ходить, прыгать, бегать, скакать и

т.д.

Воспитатель. Правильно, ноги нужны, чтобы двигаться. Для чего человеку голова?

Дети. Человеку нужна голова, для того чтобы думать, говорить.

Воспитатель. Действительно, все части тела нам необходимы: руками мы выполняем различную работу, с помощью ног мы передвигаемся, а голова нужна, чтобы думать. Ребят, а сейчас хочу предложить вам немножко расслабиться и выполнить ***упражнение «Руки любви».***

Воспитатель. Встанем и сделаем кружок. Погладьте себя по рукам, лицу, груди, ногам. Запомните, что вы чувствуете во время поглаживания.

Затем посмотрите на свои руки и представьте, что это руки не ваши, а того человека, который вас очень любит (мама, папа, дедушка, бабушка). Этими любящими руками снова погладьте себя, обнимите.

А теперь вспомните, если вас кто-то обидел или причинил боль, «Руками любви» ласково и нежно снимите эту боль, обиду, уберите в сторону.

Воспитатель. Буратино, покажи нам вторую страничку своей азбуки.

**(Буратино открывает вторую страницу книги, на которой изображены органы чувств).**

Воспитатель. Ребята, что изображено здесь?

Дети. Здесь нарисованы нос, уши, язык, глаза и кожа.

Воспитатель. Правильно, ребята, все это называется органами чувств. Они живые, все чувствуют и передают все, что чувствуют, в мозг. Все они нужны человеку и о них нужно заботиться.

Воспитатель. Ребята, давайте расскажем Буратино правила ухода за органами чувств.

 - Надо всегда мыть нос, уши, язык, глаза и кожу.

- Нельзя долго смотреть телевизор и сидеть за компьютером.

* Нужно есть морковку, потому что она полезна для наших глаз.

- Надо всегда высмаркивать нос и иметь при себе носовой платок.

* В холодную погоду закрывать уши шапкой.
* Не слушать громкую музыку.

Буратино. Я все понял и постараюсь соблюдать все эти правила. Воспитатель. Молодец, Буратино. Если ты запомнил эти правила, открывай следующую страницу своей азбуки.

**(Буратино открывает третью страницу книги, на которой**

 **изображен спортсмен ).**

**Буратино.** На этой картине я вижу какого – то мальчика.

**Воспитатель:** Это не просто мальчик, а мальчик, который занимается зарядкой.

**Буратино.** Так, значит, чтобы быть здоровым, необходимо каждый день делать зарядку.

**Воспитатель**. Молодец, Буратино. А ты делаешь зарядку каждый день?

**Буратино.** Да, вот зарядку я люблю, и вас научу.

**( Дети выполняют упражнения под музыку)**

**Воспитатель.** Буратино, открывай следующую страницу своей азбуки.

**(Буратино открывает четвертую страницу книги, на которой**

 **изображены микробы)**

**Буратино:** Ой, вот здесь я вообще ничего не понял, какие- то животные!

**Воспитатель:** Нет, Буратино, это микробы - такие маленькие существа, которые простым глазом не видно, увидеть можно только через микроскоп.

Когда они находятся вне организма человека, они никому не причиняют вреда, но стоит им попасть внутрь человека, тут они начинают

«вредничать»- заражать нас. А внутри человека живут полезные бактерии, которые помогают нам жить. Эти бактерии начинают бороться с вредными микробами, у них как бы происходит война. Если побеждают вредные микробы, то мы начинаем болеть, у нас поднимается температура, появляется слабость, сонливость. И тут уже мы должны помочь своему организму выздороветь- принять необходимые лекарства, которые прописал доктор. А вы, дети, знаете, как попадают микробы в наш организм? Давайте посмотрим вот на эти картинки. Объясните, почему вы так думаете?

**( показ слайдов)**

**Воспитатель.** Буратино, открывай следующую страницу своей азбуки.

**(Буратино открывает пятую страницу книги, на которой**

 **изображены часы.)**

**Воспитатель:** Как вы думаете, причем здесь часы? ( суждения детей).

Ребята, а вот эта страничка про режим дня. Правильный режим дня - это такой распорядок жизни, который предохраняет от переутомлений, обеспечивает хорошую работоспособность, укрепляет здоровье и в то же время позволяет успешно выполнять различные задания и хорошо отдыхать.

Ребята, давайте мы поможем Буратино и составим для него правильный режим дня, чтобы он его соблюдал и ничего не забывал.

Дети коллективно наклеивают картинки на страничку, где изображены часы **Игра- режим дня)**

Буратино. Спасибо вам, ребята, за очень интересный и полезный рассказ и за составленный вами для меня режим дня. Я постараюсь его соблюдать и быть здоровым, умным и веселым ребенком.

**Воспитатель.** Буратино, открывай следующую страницу своей азбуки.

**(Буратино открывает пятую страницу книги, на которой**

 **изображены пальцы)**

Буратино. А я знаю, что нарисовано на этой странице - это мои пальчики.

**Воспитатель.** Они нам говорят, что наши пальчики тоже отвечают за здоровье.

***( Самомассаж пальцев)***

**Воспитатель**. Большой палец мы массируем, чтобы не болела голова.

Указательный - чтобы дыхание было ровным.

Средний палец массируем для того, чтобы хорошо работал желудок.

Безымянный- чтобы хорошо работали все наши внутренние органы.

Мизинец- чтобы лучше работало сердце

-Я вам предлагаю поиграть с нашими пальчиками.

**Пальчиковая гимнастика**

**Воспитатель.** Буратино, открывай следующую страницу своей азбуки.

**(Буратино открывает шестую страницу книги, на которой**

 **изображены продукты)**

Буратино. А я знаю, что нарисовано на этой странице - это еда. Но только я очень люблю конфеты, торты, пить лимонад и кушать чипсы.

Воспитатель. Дети, правильно ли поступает Буратино?

Воспитатель. Верно, ребята, от правильного питания во многом зависит здоровье человека.

Буратино. А разве бывает еда правильная или неправильная?

 Воспитатель. Конечно, Буратино, и об этом тебе расскажут и покажут ребята.

Дети. - Много сладостей, чипсы и лимонад - причиняют большой вред нашему здоровью. Это и есть неправильная еда.

* А правильная еда - это каши, различные молочные продукты, овощи и фрукты.

 - Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины.

Воспитатель. Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные - это витамины А, В, С, Д и я сейчас вам покажу

*( Слайды Продукты)*

***Игра « Полезно –вредно»***

**Воспитатель.** Ребята, у меня для вас сюрприз. Скажите, вы любите шашлыки. Они очень вкусные! А те шашлыки, которые вы сделаете сегодня, особенно полезны детям. Я принесла для вас фрукты, и предлагаю сделать из них шашлыки. Но, сначала нам надо помыть руки.

***( моют руки)***

***( дети нанизывают на шпажки кусочки фруктов)( под музыку)***

**Воспитатель**. (достает грейфрукт и предлагает воткнуть шпажки в него) ***( под музыку)***

**III Анализ .**

**Воспитатель**.Ребята, что самое главное вы запомнили из нашего занятия?

Дети. - Нужно заботиться о своих органах чувств, чтобы они не болели и не беспокоили нас.

* Надо всегда быть чистыми, опрятными и следить за своим внешним видом.
* Уметь правильно питаться, есть только полезную еду, где много витаминов.
* Обязательно каждое утро делать зарядку и заниматься физкультурой.
* Самое главное соблюдать режим дня.

Буратино. Спасибо вам, ребята, за то, что помогли мне разобраться в моей азбуке. Я постараюсь быть здоровым, умным и веселым ребенком. До свидания, ребята.

Дети прощаются с Буратино.

Воспитатель. Вот и подошло к концу наше занятие. Я надеюсь, что оно вам очень понравилось и думаю, что теперь вы лучше знаете, что такое здоровье, что нужно делать, чтоб его сохранить и укрепить, будете всегда помнить правила сохранения здоровья и выполнять их.