**«Сам себе я помогу, я здоровье сберегу»**

Задачи:

• Формировать у детей 5 лет элементарные представления о человеческом организме;

• Формировать понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;

• Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма;

• Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Методические приемы: беседа, игровой момент, использование наглядного материала, дидактические игры: «Ящик ощущений», «Полезно – вредно», настольный театр, оздоровительная минутка.

Воспитатель : Ребята, сегодня у нас в группе гости. И как принято по правилам вежливости с гостями нужно поздороваться. (дети здороваются с гостями). Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья (здравия, то есть будь здрав, здоров. Часто я слышу, что при входе в группу вы говорите друг другу: «Привет». В слове «привет» есть пожелание здоровья? (Дети отвечают - нет) . Как же правильно здороваться?

Дети : Нужно всем говорить «Здравствуйте».

Воспитатель читает четверостишие

Что такое здравствуй?

Лучшее из слов.

Потому что здравствуй

Значит «будь здоров».

Воспитатель : Даже пословица такая есть –«Здороваться не будешь, здоровья не получишь»

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я пришла на работу, увидела в нашей группе необычный ящик, в нем лежат разные предметы. Вы хотели бы узнать, что в нем? Тогда подходите по- очереди и доставайте по одному предмету. Может по ним мы определим, кто же был у нас в гостях. (Дети по очереди достают из «ящика ощущений» предметы гигиены. Полотенце, мыло, зубную пасту, зубную щетку, расческу). В «ящике ощущений» дети находят картинку с изображением Мойдодыра и конверт с загадками о предметах гигиены. Дети догадываются, что в гостях был Великий умывальник - Мойдодыр .

Воспитатель: Ой, какой молодец Мойдодыр, оставил нам такие подарки. Ребята, а как вы думаете, зачем Мойдодыр оставил все это?

Дети : Чтобы мы чистили зубу, умывались, были чистыми и здоровыми, чтобы у нас на руках не было микробов.

Воспитатель : Правильно, ребята.От простой воды и мыла у микробов тают силы.

Микроб 1 : Ты слышал, это они про нас говорят. Посмотри сколько здесь детишек. Я уверен, что они не моют руки перед едой, едят немытые фрукты и не чистят зубы.

Микроб 2 :А еще они грызут ногти, а под ногтями грязь и мы – микробы. Давай останемся здесь жить. Мне здесь понравилось.Люблю детишек, они все грязнули.

Воспитатель : Ребята, послушайте что они про нас говорят. Это мы грязнули? Помните слова Мойдодыра?

От простой воды и мыла

У микробов тают силы .

Берите подарок Мойдодыра и пойдемте мыть руки с мылом. (Дети уходят в умывальную комнату) .Когда дети возвращаются, микробов уже нет в группе. (дети благодарят Мойдодыра за присланные подарки, говорят, что они очень пригодились).

Воспитатель: А кто мне поможет вспомнить произведения, в которых говорится про грязнуль и нерях? Дети вспоминают стихотворения «Мойдодыр», «Девочка чумазая», «Федорино горе».

Воспитатель: Ребята, расскажите гостям с чего вы начинаете свое утро?

(Дети по очереди рассказывают про зарядку, умывание, чистку зубов.)

Воспитатель : Ребята, скажите какие части тела есть у человека (дети перечисляют) .Вот и зарядка нужна для всех частей тела. Мы с вами делаем такую гимнастику по утрам, давайте научим наших гостей?

Дети выполняют фрагменты дыхательной гимнастики по- Стрельниковой «Ладошки», «Кошка», «Петушок». Дыхание с помощью трубочки для коктейля и баночки с водой. Массаж спины друг другу «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы» гимнастику для профилактики плоскостопия-(рисование пальцами ног карандашом на листе бумаги.)

Воспитатель : Ребята, а что еще нужно для того, чтобы быть здоровым?

Дети : Хорошо питаться. Есть фрукты и овощи. Пить молоко и кефир.

Воспитатель : Все знают, что у нас очень дружная группа, все ребята дружат друг с другом. Сейчас мы поиграем с вами в игру, которая называется «Чем я с другом поделюсь». У вас будут красные и зеленые карточки (как цвета на светофоре—Разрешено и запрещено). Если поделитесь с другом - зеленая карточка, если нельзя делиться- красная.

Мы с тобой друзья- очень дружим ты и я

Обидеть я тебя боюсь - чем с тобой я поделюсь?

Апельсином поделюсь?. Да

А расческой поделюсь?. Нет

А конфеткой поделюсь?. Да

Зубной щеткой поделюсь?. Нет

А машинкой поделюсь… Да

Носовым платком поделюсь?. Нет

Молодцы, показали правильные карточки.

Воспитатель: Ребята, мне нужна ваша помощь. Ко мне приехали гости и привезли мне три пакета продуктов. Чего в них только нет! Помогите мне пожалуйста разобраться, какие продукты полезные, а какие вредные. (Я выкладываю из трех пакетов продукты на 2 стола.) В пакетах фрукты и овощи. Молоко, кефир, творог, йогурт. Чипсы, упаковка жвачки, бутылка Пепси, пакет сухариков. (Дети внимательно рассматривают покупки и начинают разбирать их на полезные и вредные.

На одном столе оказываются вредные продукты.

Воспитатель: Спасибо вам, ребята за помощь, что бы я без вас делала .

Что же мне делать с вредными продуктами?

Дети : Выбросить

Я достаю мешок для мусора и дети с великим удовольствием бросают в него чипсы, жвачку, сухарики, а Колу предлагают вылить в раковину. Несут бутылку в умывальную комнату и с всеобщим восторгом выливают в раковину, наблюдая, как она шипит, пенится и уходит в слив.

Вернувшись после важного задания, сообщают о том, что теперь я не заболею.

Воспитатель : Спасибо вам, ребята, что подсказали мне и помогли. Теперь я знаю что полезно, что вредно. А вот ваши родители знают об этом? Хотите сделать для них памятку «Полезные и вредные продукты»? Мы повесим ее в приемной, чтобы все увидели. Дети делают памятку. На ватмане размещают картинки полезных продуктов слева (в зеленой рамке), а вредные продукты размещают справа (в красной рамке). Памятку вывешиваем в приемной. Вечером, по уходу домой каждый ребенок подвел свою маму, своего папу к памятке. А мои прекрасные родители, слушая своих детей, делали вид, что впервые слышат о том, что существуют очень вредные продукты и пообещали детям никогда их не покупать.