*Программное содержание*: учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям,самомассажу.

*Материал:* чудесный мешочек, зубная паста, расческа, зубная щетка,мыло, картинки с продуктами питания, картинки с изображением здорового и больного зубов, канат.

*Словарь :*здоровье, закаляться, полезные, стоматолог, массаж, режим дня, витамины.

ХОД

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье.

- А что такое здоровье? ( когда ты не болеешь, это сила, красота, это ум, это когда все получается).

- А как можно укрепить свое здоровье?( заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться).

- Молодцы! Это нужно делать каждый день. Сделаем пальчиковую гимнастику.

- Ребята, а вы знаете, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть, но не дождался, у него утром много забот. Но он оставил вот этот чудесный мешочек. Давайте посмотрим, что там лежит. (*дети по очереди достают предметы).*

- Что это?(мыло).Для чего оно нужно?(мыть лицо, руки, чтобы они были чистыми, и микробы не попали в организм).

- Что это?(расческа). Для чего она нужна?(причесывать волосы, чтобы не быть лохматым, быть опрятным).

- Что это?(зубная паста, зубная щётка). Для чего они нужны?

- Нам Мойдодыр оставил письмо. Что же он написал?

«Ребята, если вы правильно пройдете по волшебной дорожке, то найдете очень интересные рисунки.»

Дети идут по канату боком руки на поясе, спина прямая; идут по следам.

Находят рисунки.

- Что же здесь нарисовано?(зуб).

- Почему он грустный?( он заболел).

- А почему он заболел?( потому что ел много конфет, шоколада, леденцов, мороженое).

- А этот зуб какой?(веселый).

- Как вы думаете почему?( потому что он ест овощи, фрукты, ухаживает за собой).

- Что нужно делать, чтобы зубы оставались здоровыми?( полоскать рот теплой водой после еды, чистить зубы два раза в день утром и вечером, посещать зубного врача, не грызть твердые предметы).

Физкультурная минутка «Я позвоночник берегу».

- Ребята, а какие полезные продукты нам дают в детском саду?

Дети выставляют на доске.( творог, масло, хлеб, овощи, фрукты и т.д).

- Почему они полезные?( они помогают нам расти, быть сильными и красивыми).

- Что содержится в овощах и фруктах?( витамины).

- Как правильно принимать пищу?( дети выставляют картинки: не есть на ходу, не торопиться).

- Чтобы укрепить свое здоровье, надо закалять свой организм.

- Как вы думаете, что для этого нужно делать?(проветривать комнату, дышать свежим воздухом, обливаться прохладной водой, летом ходить босиком по траве, купаться в речке).

- Но не всегда есть возможность побегать по траве босиком. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день.

- как он называется?( самомассаж).

Дети садятся на ковёр делают массаж, под руководством воспитателя.

- Ребята, вы сегодня многое узнали о здоровье. И давайте еще раз вспомним, что надо делать, чтобы быть здоровым.( *Дети говорят выставляя картинки).*

-Правильно питаться;

- Следить за зубами;

- Соблюдать режим дня;

- Заниматься физкультурой;

- Закаляться;

- А теперь давайте друг другу улыбнемся. Ведь улыбка залог хорошего настроения, так мы дарим друг другу здоровье и радость.

**МБДОУ детский сад №60 «Заинька»**

**ННОД по социальному развитию в старшей группе №4 «Ромашка»**

***На тему:***

 ***«Сохрани своё здоровье сам»***

 **Провела воспитатель:**

 ***Маленкова И.В.***

**Тамбов 2015**