Тема: «Телепрограмма «Здоровье»

Образовательная область: « Здоровье».
Интеграция образовательных областей: «Коммуникация», « Музыка», «Познание», « Физическая культура».

Цель: Формировать здоровый образ жизни, коммуникативные навыков; совершенствовать умения устанавливать простейшие причинно-следственные связи, видеть всё то, что полезно для их здоровья; уточнить и закрепить основные правила гигиены, представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья, элементарные сведения о работе внутренних органов, побуждать детей к высказыванию. Воспитание нравственных качеств, бережного отношения к своему здоровью. Создание положительного настроя.

 **Задачи:**

*Образовательные:* Обобщить знания детей о том, как нужно заботиться и укреплять здоровье;

 Закрепить знания детей о полезной и вредной пище, о пользе витаминов.

*Развивающие:* Развивать интерес к  здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

*Речевые:* Развивать речь, логическое мышление, обогатить словарь детей: сосуды-трубочки, стучит, бьётся, сердечко, гигиена, витамины, здоровье ,мотор, перекачивает кровь.

*Воспитательные*: Воспитывать доброе отношение к окружающим.

формировать представления детей о соблюдении необходимых условий жизни каждого человека (полезная пища, чистая вода, чистый и свежий воздух, тепло, порядок и красота в окружающей обстановке, так как человек – живое существо) о зависимости здоровья человека от его двигательной активности, закаливания и чистоты тела;

 **Демонстрационный материал:** три коробочки со значками витаминов, мультимедиа, экран, маски витамины А, В,С; картинки с различными продуктами: морковка, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, помидор, хлеб, яблоко, конфеты, чипсы, пирожное;

**Раздаточный материал:** Красные кружочки для игры, игрушки киндер сюрприз на каждого ребёнка, тазички, мыло, полотенце на каждого ребёнка

**Методические приемы:** игровая ситуация, беседа-диалог, эксперимент, рассматривание иллюстраций и беседа по ним, физминутка, гимнастика для глаз, художественное слово воспитателя и детей, подведение итога.

  **Ход занятия**

Ребята, у нас сегодня гости. Давайте поздороваемся. А знаете, вы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Вспомните русскую народную поговорку: « Здороваться не будешь, здоровья не получишь». Я тоже желаю вам здоровья и приглашаю принять участие в телепередаче « Здоровье». Вы согласны?
Дети: Да.
Воспитатель: Проходите и присаживайтесь на стульчики. ( Звучит музыка, на экране логотип программы « Здоровье»). Ребята, а кто знает, как называется самая главная ценность, данная человеку.
Дети: Здоровье.
Воспитатель: Правильно. Совершенно верно. Опишите здорового человека. Какой он?
Дети: Здоровый человек это тот, кто ест чеснок и лук, пьёт молоко, делает зарядку, принимает витамины, ест здоровую пищу, у него всегда хорошее настроение, много двигается, занимается спортом, гуляет на свежем воздухе, всегда чист и опрятен.
Воспитатель: Ребята, а вы умеете беречь своё здоровье?
Дети: Да.
Воспитатель: Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? Как заботитесь о нём?
Дети: Делаю зарядку, умываюсь прохладной водой, поласкаю горло прохладной водой, гуляю на свежем воздухе, занимаюсь спортом, ем здоровую и полезную пищу, принимаю витамины и т.д. (не едим вредной пищу, очень горячую. Не пьём кока-колу, не едим чипсы, много сладкого. Не пьём холодную воду и т.д.
Воспитатель: Молодцы! Я рада, за вас, что вы умеете заботиться о своём здоровье! А что нужно сделать, чтобы сохранить своё здоровье?
Дети: Нужно соблюдать режим дня, заниматься физкультурой, чаще бывать на свежем воздухе, правильно питаться, мыть руки перед и после еды, мыть овощи и фрукты, закаляться, носить чистую и опрятную одежду.
Воспитатель: Ребята, давайте поиграем и вспомним пословицы о здоровье. ( игра с мячом.)
Дети: называют пословицы о здоровье.
Воспитатель: Очень хорошо .Много знаете пословиц о здоровье.
**Первая наша рубрика называется « Чистота- залог здоровья».**Поговорим мы здесь о личной гигиене.
Как вы думаете, что такое личная гигиена?
Дети: Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.( умываться, ходить в баню, чистить зубы 2раза в день( утром и вечером), подстригать ногти, пользоваться носовым платком , мыть руки с мылом и т.д.
Воспитатель: Молодцы! Скажите, ребята, а когда мы моем руки?
Дети: Мы моем руки перед и после еды, после прогулки, после туалета, после похода в магазин, после поликлиники и т.д.
Воспитатель: Что может случиться, если не умываться и не мыть руки?
Дети: На руках скапливаемся много микробов, и если не помыть руки, они попадут в организм и мы заболеем.
Воспитатель: Так что же нам делать ,чтобы микробы не попали в наш организм?
Все дети(хором): « Здесь поможет нам всегда, только чистая вода».
**Воспитатель: Предлагаю отдохнуть и поиграть.
Массаж лица « Умывалочка»плюс пальчиковая игра**

Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица (показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)

Кран откроем ш-ш-ш (делают вращающиеся движения кистями)

Руки моем ш-ш-ш (растирают ладони друг о друга)

Щёчки, шейку мы потрём (энергично поглаживают щёки и шею)

И водичкой обольём (мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).
Воспитатель: Молодцы! Присаживайтесь на стульчики.«От простой воды и мыла у микробов тают силы» Теперь нам микробы не страшны.
Воспитатель: Давайте мы сейчас расскажем и покажем, как правильно мыть руки.
Дети: Сначала намочить руки, взять мыло, намылить до пены, затем смыть пену водой и вытереть полотенцем на сухо.(потом идёт показ мытья рук –тазички, мыло, полотенце на каждого ребёнка.) Приглашаются 3человека.
Воспитатель: Молодцы! А сейчас каждый возьмите по красному кружочку встаньте полукругом к экрану.
Посмотрите на иллюстрации. Подумайте и оцените поступки – где поступают правильно, а где не правильно( поднимайте красные кружки если правильно).
Дети: выполняют задание.
Воспитатель: Молодцы! Замечательно справились с заданием. Запомните, что плохие поступки могут привести к болезни.
А вы догадались, как можно назвать этих детей?
Дети: Грязнуля, неряха
Воспитатель: Правильно. Предлагаю немножко отдохнуть, снять напряжение с наших глазок.
**(Гимнастика для глаз)**Всё неделю по- порядку
Глазки делают зарядку
Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведём.
Быстро- быстро поморгаем
И немножечко потрём.
Посмотри на кончик носа
И в межбровье посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.
Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.
А сейчас расслабились
На места отправились
**Ребёнок:** Чтоб в грязнулю и неряху
 Нам не превратиться,
 Обещаем каждый день
 Чисто, чисто мыться.
Воспитатель: Желаю вам всегда соблюдать правила гигиены и тогда вы всегда будете здоровы. И у вас всегда будет хорошее настроение.
**Вторая рубрика называется «Витаминная азбука».**Воспитатель: Для нашего здоровья необходимо здоровое питание. Как вы думаете, для чего необходима человеку пища?
Дети: Чтоб быть сильным, здоровым, бодрым, еда даёт всем живым существам строительный материал для роста. Снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг.
Воспитатель: Какой можно сделать вывод?
Дети: Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни и вообще жить.
Воспитатель: Правильно. Молодцы! Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.
Проводится игра « Идём в магазин». Покупаем полезные продукты и перечисляем их.(2 корзины, полезные продукты в одной, а вредные в другой)
Воспитатель: Так какую корзину с продуктами покупаем зелёную или оранжевую. Перечислите продукты.
Дети отвечают.
Воспитатель: В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются как?
Дети: Витамины.
Воспитатель: Ребята, а что вы знаете о витаминах? Где они живут?
Дети: Витамины живут в продуктах питания, витаминов много, но самые главные **А, В , С.**
Воспитатель: Правильно. Вот посмотрите на столе три коробочки со значками витаминов . Скажите, в каких продуктах содержится витамин А?
Дети: Витамин А содержится в моркови, в овощах и фруктах красного цвета- помидор, красный сладкий перец, тыква, мандарин.
Воспитатель: А вы знаете, для чего необходим витамин А?
Дети: Витамин А нужен для роста и зрения.
Воспитатель: Правильно. Давайте послушаем стихотворение про витамин А.
Ребёнок: Помни истину простую-
 Лучше видит только тот,
 Кто жуёт морковь сырую
 Или пьёт морковный сок.
Воспитатель: Хорошо. Следующая коробочка с витамином В. А в каких продуктах содержится витамин В?
Дети: Витамин В содержится в хлебе, особенно в чёрном, горох, фасоль, крупа гречневая, пшенная, овсяная.
Воспитатель: А для чего необходим витамин В?
Дети: Витамин В способствует хорошей работе сердца, когда его не хватает человек плохо спит, много плачет. Сердце работает кое-как.
Воспитатель: Молодцы! А теперь стихотворение про витамин В.
Ребёнок: Очень важно спозаранку
 Есть за завтраком овсянку
 Чёрный хлеб полезен вам-
 И не только по утрам.
Воспитатель: Очень хорошо. Переходим к следующей коробочке со значком витамина С.А в каких продуктах содержится витамин С?
Дети: Витамин С есть в смородине, яблоке, луке, лимоне. Апельсине, кислой капусте.
Воспитатель: А для чего нужен витамин С?
Дети: Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, защищает от простудных заболеваний.
Воспитатель: Правильно. Давайте послушаем стихотворение про витамин С.
Ребёнок: От простуды и ангины
 Помогают апельсины.
 Ну, а лучше съесть лимон,
 Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Замечательно справились с заданием.Молодцы1 **Третья рубрика «Наши органы».**Воспитатель: Ребята, скажите, какой орган в нашем организме самый главный?
Дети: Главный орган- сердце. С самого нашего рождения оно не перестаёт трудиться. Сердце-это мотор нашего организма. Оно перекачивает нашу кровь. От него она движется по сосудам – трубочкам по всему телу и разносит вещества, которые очень важны для нас.
Воспитатель: Правильно. А по размеру и форме, что напоминает сердце?
Дети: Сжатый кулак. Говорят, чтобы узнать какого размера ваше сердце, нужно сжать свой кулачок.
Воспитатель: Совершенно верно. Ребята, давайте найдём с левой стороны нашего туловища то место, где слышно ,как бьётся сердце.
 .
Воспитатель: А теперь послушаем его и посчитаем его удары от 1 до 10.Ребята,а как можно ещё определить , что сердце работает?
Дети: Можно найти по пульсу.
Воспитатель: Молодцы! Пульс находим на левой руке, ближе к большому пальцу. Прижимаем и слушаем. Так сердце работает в состоянии покоя. А сейчас мы выполним несколько упражнений, а затем послушаем как работает сердце после физической нагрузке. ( Проводится физминутка.)

**Физминутка:**

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево поворотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все повернулись

И друг другу улыбнулись.

Воспитатель: Очень хорошо выполнили упражнения, а теперь послушаем как бьётся сердечко сейчас.

Ребёнок: Тук, тук, тук
 Стучит сердечко,
 Точно так же,
 Как мотор.
 Если так стучит сердечко,
 Значит, человек здоров.
Воспитатель: Наша передача подошла к концу. Вы все большие молодцы! Много знаете полезного для своего здоровья. Хотелось бы узнать какое время года сейчас?
Дети: Время года- весна.
Воспитатель Ребята, а какие вы можете дать полезные советы для того как, укрепить и сохранить своё здоровье весной?
**Полезные советы.
Первый совет:** На прогулку выходи,
 Свежим воздухом дыши.
 Только помни при уходе:
 Одеваться по погоде.

**Второй совет:** Чтоб здоровым горло было,
 Очень громко не кричи.
 Лучше ты водой прохладной
 Его чаще пополощи.

**Третий совет:** Чтоб здоровье было ух-ты,
 Ешь полезные продукты.
 Фрукты, овощи и злаки
 Победят микробов атаки.

**Четвёртый совет:** Ты одежду намочил,
 Переохлаждение получил.
 Сними её смелее
 И оденься в сухую скорее.

 **Пятый совет:** Вот те добрые советы,
 В них и спрятаны секреты,
 Как здоровье сохранить.
 Научись его ценить!

Воспитатель: Вот такие советы. Молодцы! Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о нас лучше. Чем мы сами.
« Здравствуйте!» - ты скажешь человеку.
« Здравствуй!» - улыбнётся он в ответ.

Эти слова всем известны давно. Они и просты и не новы. Но я повторяю снова и снова:
« Добрые люди, будьте здоровы!»

Ну вот,. ребята, передача « Здоровье» закончилась .Пора возвращаться в наш родной детский сад ,продолжать вести ЗОЖ и заботиться о своём здоровье.