**ТЕМА: " Как беречь здоровье?”**

*Программное содержание:* Уточнить и закрепить представление детей о том, что нормальная жизнедеятельность различных органов определяет здоровье человека, о котором необходимо заботиться. Упражнять в некоторых приемах дыхательной и корригирующей гимнастики. Развивать умение оценивать свои знания и поступки других детей. Побуждать их высказывать свое мнение. Воспитывать желание заботиться о своем организме, его здоровье.

*Материал к занятию:*

4 картинки с изображением детей (на 1 – девочка бегает по лужам, на 2 – мальчик не застегнул пальто, на 3 – мальчик сосет сосульку, на 4 – девочка ест немытую морковь), изображение ромашки (желтая середка и белые лепестки с вопросами), гимнастическая палка, портрет доктора Айболита, медали с надписью «Береги своё здоровье!»

*Предварительная работа:*

цикл бесед на тему «Изучаем наш организм» о том для чего нужны, как устроены некоторые жизненно-важные органы человека, и как беречь их здоровье. Обучение дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и упражнениям, корригирующим правильную осанку и зрение.

***Ход занятия:***

- Ребята, сегодня нам в детский сад пришло письмо, да какое большое, заказное. А кто прислал, не известно, нет обратного адреса и фамилии. Но на конверте есть загадка – угадаете ее, узнаете, кто прислал письмо.

«Для зверей и всякой птицы он открыл в лесу больницу.

Всех излечит, исцелит добрый доктор …»

Неужели сам доктор Айболит прислал письмо? (Достает из конверта картинку с изображением доктора Айболита). Что же случилось? Наверное, кто-нибудь заболел. Точно. Доктор Айболит прислал рисунки и просит рассказать, почему заболели ребята.

Дети рассматривают картинки и отвечают: Девочка бегала по лужам, промочила ноги и заболела. Мальчик не застегнул пальто и простудился. Мальчик сосал сосульку, и у него заболело горло. Девочка ела грязную морковь, и у неё заболел живот.

С ребятами случилась беда – они заболели, потому что они не знали, что своё здоровье нужно беречь. Им, наверное, никто не объяснил, почему нельзя сосать сосульку или есть немытые овощи. А вы, ребята, знаете, как нужно заботиться о своем здоровье, что нужно делать, чтобы не болеть, быть здоровыми?

Вот мы сейчас и проверим, что вы знаете. Доктор Айболит прислал вам очень интересную игру – называется она «Ромашка», как и наш детский сад.

Ромашка это непростая – на каждом лепестке вопрос. Вы будете отрывать по одному лепестку, я буду читать вопросы, а вы на них отвечать. Кто захочет что-то добавить – поднимайте руку и отвечайте. За каждый правильный ответ, берете по одной фишке. В конце игры мы подсчитаем фишки и узнаем, кто же из вас лучше всех знает – как беречь здоровье. Всё понятно? Тогда начинаем игру.

(Дети отрывают лепестки и отвечают на вопросы.)

1. Что делать, чтобы осанка была красивой?

- Прямо стоять, ходить, сидеть.

- Делать зарядку, выполнять упражнения.

- Не носить тяжелые вещи в одной руке.

2. Как сберечь здоровье сердца?

- Нужно его тренировать, заниматься спортом и трудом.

- Нельзя переутомляться.

- После труда обязательно отдыхать.

- Не пить водку и не курить.

3. Как беречь органы дыхания?

- Дышать чистым воздухом, больше гулять.

- Заниматься спортом, делать дыхательную гимнастику.

- Закаляться, чтобы не болеть гриппом и ангиной.

- Проветривать комнату, вытирать пыль и делать влажную уборку.

- Не курить.

4. Что делать, чтобы зубы были здоровыми?

- Кушать свежие овощи и фрукты.

- Чистить зубы 2 раза в день зубной пастой.

- Не портить зубы твердыми предметами.

- После еды полоскать рот.

5. Как сберечь здоровье желудка?

- Питаться во время, по режиму.

- Во время еды не разговаривать, хорошо пережевывать пищу.

- Кушать свежие, чисто вымытые продукты.

- Нельзя кушать горячую пищу, может быть, ожог.

- Вредно кушать всухомятку.

- Мыть руки перед едой, чтобы не попали микробы.

6. Как сберечь наш слух, т.е. уши?

- Мыть уши каждый день.

- Не ковырять острыми предметами.

- Не простужать уши (беречь от инфекций).

- Беречь от шума.

7. Как сберечь наше зрение (глаза)?

- Не играть острыми предметами, чтобы не повредить глаза.

- Не смотреть на яркий свет, может быть ожог.

- Не смотреть телевизор близко, долго и в темноте.

- Не заниматься в плохо освещённой комнате.

- Не наклоняться низко над книгой или тетрадью.

- Не читать лежа, т.к. напрягаются глаза.

- Если глаза устали, сделать зарядку для глаз.

- Кушать свежие овощи, т.к. в них есть витамин А, полезен для зрения.

8. Как ухаживать за кожей, чтобы она была здоровой?

- Раз в неделю мыться в бане, надевать чистую одежду.

- Перед сном умываться, мыть ноги.

- Стричь ногти.

- Не носить тесную одежду и обувь.

- Мыть руки после туалета и перед едой.

9. Что делать, чтобы нервы были крепкими?

- Соблюдать режим дня (вовремя ложиться спать).

- Не переутомляться (поработав – отдохни).

- Заниматься физкультурой.

- Больше гулять на свежем воздухе.

- Вреден табак и алкоголь.

- Вредно драться, ссориться, спорить.

Лепестки у ромашки закончились, значит, и закончилась наша игра.

Подведение итогов и вручение медалей.