

## **«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»**

Интеграция образовательных областей: «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно эстетическое развитие», «Социально - коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

Цель: Закрепление знаний у детей по формированию здорового образа жизни.

Задачи:

### **«Познавательное развитие»**

- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;
- закрепить и расширить знания о влиянии витаминов на здоровье человека;
- закрепить основные понятия: «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты»

### **«Речевое развитие»**

- заучить пословицу
- развивать связную речь у детей;
- побуждать детей отвечать на вопросы; развивать внимание,
- формировать умение принимать участие в беседе, выражать своё мнение, прислушиваться к мнению товарищей.

Словарный запас: витамины, личная гигиена, полезные продукты, закаливание, самомассаж,

### **«Социально-коммуникативное развитие»**

- создать благоприятную эмоциональную атмосферу и условия для активной игровой деятельности детей;
- воспитывать бережное отношение к своему организму, знать элементарные правила пользования личными предметами гигиены.

вызывать интерес к совместной деятельности со взрослым и сверстниками.

### **«Художественно эстетическое развитие»**

- развивать воображение, образное мышление.
- формировать умение действовать по словесной инструкции взрослого.

### **«Физическое развитие»**

- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни;. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

- развивать физические качества, развитие общей и мелкой моторики.

**Методы и приемы:** игровые ситуации, загадывание загадок, игры.

**Материал к занятию:** мешочек с предметами личной гигиены, лукошко, картинки про гигиену, закаливание, спорт, полезные и вредные продукты.

**Предварительная работа:** дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Режим дня»; беседа «Что и зачем мы едим?»; чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»

**Ожидаемый результат:**

**Знать:** Сформированы знания о здоровом образе жизни.

**Имеют** представления о разных видах спорта, о важности для здоровья занятий спортом; самомассажа, правила личной гигиены, о правильном питании и пользе витаминов.

**Умеют** выполнять физминутку, самомассаж.

## Ход занятия

**В:** - Ребята, ваш друг Андрей заболел и не может ходить в детский сад. Скажите, если человек болеет, что он ещё не может делать?

**Ответы детей:**- Играть, гулять, ходить в гости.

**В:** Андрей попросил узнать у вас, что надо делать, чтобы быть здоровым?

## Ответы детей

**В:** - Давайте подарим ему «ЛУКОШКО ЗДОРОВЬЯ», а в него положим наши маленькие советы, которые помогут Андрею выздороветь.

**В:** В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

1.Есть ли большая беда,

Чем болезни и нужда.

2.Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

**В:** Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (*Заучивание*)

Первый наш совет - надо заниматься *спортом*! Ребята, скажите, а зачем? Как мы с вами занимаемся?

**Ответы детей:** Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем в подвижные и спортивные игры.

**В:** А какие виды спорта вы знаете?

**Ответы детей:** Хоккей, футбол, плавание и т.д.

**В:** «Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно!

Только надо знать, как здоровым стать.

Приучай себя к порядку, делай каждый день... »

**Дети:** Зарядку!

**В:** Ребята, а для чего делают зарядку?

**Дети:** Чтобы зарядиться бодростью.

**В:** Давайте мы с вами проведём весёлую разминку

Солнце глянуло в кроватку.

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Дружно делаем зарядку.

**В:** - Положим этот совет в лукошко для Андрея.

Второй наш совет будет *Здоровое и правильное питание*. Ребята, а зачем полноценно и правильно питаться?

**Ответы детей:** Чтобы вырасти и не болеть.

**В:** Фрукты и овощи очень полезны, в них много витаминов. *Показываю картинки с витаминами А, В, С, Д и рассказываю про них.*

**Игра** «Полезные и вредные продукты». Я буду называть продукты питания, если полезные вы дружно хлопаете в ладоши, вредные – молчите. (Молоко, кока-кола, яблоко, конфеты, орехи, чипсы, апельсины, торт)

**В:** - Положим и этот совет в лукошко для Андрея.

Третий наш совет соблюдать правила *Гигиены*.

**В:** Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой своего тела, лица, рук, зубов, одежды.

**Дидактическая игра** «Чудесный мешочек»

*Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены: мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды. Рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.*

**В:** А сейчас, я загадаю загадки, а ответ вы найдете и положите в лукошко.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (**Мыло**)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит

**(Зубная щетка)**

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось

Нет сухого уголка.

**(Полотенце)**

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. **(Расческа)**

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть, ему покажет.

**(Зеркало)**

Хвостик из кости,

На спинке – щетинка

Эта вещь поможет нам

Чистить брюки и кафтан.

**(Щетка)**

Следующий наш совет, нужно **закаляться** и всегда ходить на **прогулку**.

**В:** Для чего нам нужна прогулка?

**Ответы детей:** играть, дышать свежим воздухом, двигаться.

**В:** Для того, чтобы быть здоровым надо закаляться. А как это и что нужно делать?

**Ответы детей**

**В:** Послушайте стихотворение о закаливании:

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий.

Чаще окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

**В:** Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам. Давайте и мы с вами сделаем

### **Самомассаж**

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Все помыли? Чистые теперь!

Открыть к здоровью дверь!

**В:** Мы с вами так громко играли, думаю и Андрей нас услышал.

- А ещё ребята, обязательно надо обращаться к докторам и следить за своим здоровьем.

- А наше «ЛУКОШКО ЗДОРОВЬЯ» с вашими советами мы передадим Андрею. Ребята, как вы думаете, наши советы помогут Андрею выздороветь? Давайте повторим наши советы.

**Ответы детей:** 1.Заниматься спортом

2.Здоровое и правильное питание.

3.Правила личной гигиены

4.Закаливание и самомассаж.

**В:** Ждём его в детском саду.