Тема: «Как сберечь здоровье?»

Цель: формирование умения и желания заботиться о своем здоровье.

Задачи:

* Расширять представления о вреде, который наносят микробы организму человека.
* Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.
* Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Планируемый результат: овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья, приобретение привычки к здоровому образу жизни.

Примерный ход мероприятия:

Воспитатель: Дети, сегодня нам предстоит интересное путешествие, но куда, вы мне скажите сами, если найдете у себя в группе незнакомый предмет. (дети находят аптечку, в которой находятся элементы пазлов) Что это? Для чего в аптечке лежат данные элементы? (предполагаемые ответы детей) С помощью этих пазлов мы с вами попадем в Страну Здоровья и узнаем, что может навредить здоровью и наоборот, что поможет его защитить и восстановить. А когда вы узнаете, то сможете другим детям рассказать.

(Звучит тихая спокойная музыка)

Воспитатель: За горами, за долами есть чудесная земля. Страна Здоровья называется она. Вот мы и в Стране Здоровья.

1 задание Игра «Собери цветок здоровья»(каждый ребенок берет по лепестку и отвечает на вопрос, что такое здоровье. Затем дети все вместе собирают его). Работа в группе. Вариант 1 – бумажный цветок, вариант 2 – цветок из конструктора ТИКО.

Появляется изображение дерева на экране

Воспитатель: Посмотрите, какое необычное дерево есть в Стране Здоровья. А что растет на нем? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце, овощи, фрукты)

* Вы встречали такие деревья? (нет)
* Когда мы моем руки? (перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того как погладим животных)
* У меня есть расческа, вы можете ей воспользоваться? (нет, потому что у каждого человека должна быть своя расческа). Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расческа?
* А можно ли обойтись без полотенца?
* Какое количество зубной пасты нужно наносить на щетку?
* Можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены?

(Звучит громкая, тревожная музыка) на экране появляется изображение с микробами и надпись «Королевство простуды».

Воспитатель: Что же за королевство повстречалось на пути? (читаем вывеску). Как оно попало в Страну Здоровья? (мнения детей). Это проделки барышни Простуды (изображение барышни Простуды). Она пришла не одна, а с микробами. Они очень малы, но вред от них огромный. Как вы думаете, где могут жить микробы? (в некипяченой воде, которая идет из-под крана, в несвежих продуктах, если человек не чистит зубы, то микробы селятся у него во рту). Что нужно сделать, чтобы прогнать барышню Простуду из Страны Здоровья (мнения детей).

Воспитатель: Вспомните, на необычном дереве росло то, что может прогнать барышню Простуду и выберите картинки и объясните, чего боятся микробы (картинки: мыло, зубная паста, щетка, витамины, фрукты, овощи, газировка, конфеты, мороженое, пирожное и т.д.).

Внимание! У меня есть одна игра для вас.

Я прочту стишок сейчас,

Где отгадка – там конец.

Кто подскажет – молодец!

Стать здоровым ты решил,

Значит, соблюдай…(режим)

Воспитатель: Как вы думаете, что такое режим? (предполагаемые ответы детей). Режим, ребята, много значит, ведь он помогает решить задачи: когда ложиться и вставать, когда идти гулять, когда поесть.

Игра «Режим дня» (предлагаю детям объединиться на подгруппы и разложить изображения действий, которые мы совершаем каждый день, по порядку в детском саду и дома).

Воспитатель: Сразу видно, что вы все соблюдаете режим дня, быстро справились! Это очень важно делать, чтобы сохранить свое здоровье.

На экране появилось дерево, поделенное на четыре части по временам года.

Воспитатель: Как вы думаете, почему снова появилось дерево и чем оно отличается от предыдущего? (варианты ответов детей) В какое время года мы получаем больше всего витаминов? (летом и осенью).

А в другое время года, чтобы не испытывать недостатка в витаминах, что употребляют люди? (варианты ответов детей) Выполнять действия согласно тексту

На дворе у нас мороз!

Чтобы нос не замерз

Надо ножками потопать

И ладошками потопать,

А теперь представим лето!

Речка солнышком согрета…

Мы плывем, плывем, плывем

Дно ногами достаем.

Мы выходим из речушки

Направляемся к опушке.

Воспитатель: Но, а мы свами отправимся в детский сад. И теперь следующее задание.

На экране появились органы чувств. Предлагаю детям определить что это?

* Скажите мне с помощью какого органа мы узнаем, что трава зеленая, а помидор красный? (с помощью глаз)
* С помощью какого органа мы узнаем, что мама зовет нас на обед? (с помощью ушей)
* С помощью какого органа мы дышим, распознаем запахи? (с помощью носа)
* С помощью какого органа мы узнаем, что сахар сладкий, лимон кислый, соль соленая? (с помощью языка)

Воспитатель: Объединитесь на подгруппы – звук, запах, вкус. У вас на столе лежат карточки с изображением объектов. Обведите кружочком объекты, которые издают звук, квадратом – объекты, которые имеют запах, треугольником – объекты, которые имеют вкус (если дети затрудняются, то можно для подсказки использовать схему).

Воспитатель: Вы справились со всеми заданиями? Что же такое здоровье? Действительно, здоровье – это наше самое главное богатство, которое мы все получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь. Хорошо в Стране Здоровья, но нам пора возвращаться. Приготовились!

Воспитатель: Чем запомнилось путешествие? А какое у вас сейчас настроение? Что вы сегодня нового узнали? Я хочу пожелать, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым,

Энергичным и здоровым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешь витамины каждый день!