

## Конспект занятия

### «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»

*Задачи:* развитие представления о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни; формирование привычки к здоровому образу жизни, ответственно относиться к состоянию здоровья, закрепление навыков и правил ухода за собой, уточнение представления о вредных привычках человека и продуктах питания, о предметах личной гигиены; осознание своей особенности, индивидуальности и неповторимости.

*Материал к занятию:* волшебные коробочки, иллюстрации продуктов питания, предметы личной гигиены, зеркала.

#### Ход занятия

**Воспитатель:** сегодня утром в группе я обнаружила письмо.  
«Здравствуй, ребята. Пишет вам доктор. Меня зовут Неболейкин. Я слышал- вы дружные, умные, веселые, сообразительные ребята, и я прислал вам несколько заданий, и хотел бы узнать, сможете ли вы с ними справиться. И к заданиям прилагаю несколько рекомендаций. Ну а в конце вас всех ждет сюрприз. Удачи всем! Ваш Неболейкин.»

#### **Воспитатель:**

Здравствуй! – Ты скажешь человеку  
Здравствуй! – Улыбнется он в ответ  
И, наверно, не пойдет в аптеку,  
И здоровым будет много лет.

Ребята, мы каждое утро приходим в сад и говорим здравствуйте. И письмо от доктора начинается со слова здравствуйте. Что мы желаем человеку, когда говорим “Здравствуйте!”?

**Дети:** желаем здоровья.

Когда мы произносим слово «Здравствуйте», мы не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья. Предлагаю вам еще раз сказать всем «Здравствуйте». Произнесите дети это слово как можно чаще.

Итак, Доктор «Неболейкин» прислал интересные игры. Хотите поиграть?

**Воспитатель:** В этих коробочках спрятаны игры, загадки.

## **1 рекомендация**

**Воспитатель:** Первая коробочка хранит отгадку на вопрос: «Что самое дорогое на свете для человека?» Хотите узнать?

**Воспитатель:** каждый посмотрите в коробочку и скажите, что увидели.

**Воспитатель:** что или кого вы увидели? (Себя.)

**Воспитатель:** значит самое дорогое на свете-это..

**Дети:** человек, его жизнь и его здоровье.

**Воспитатель:** предлагаю вам всем встать в круг и посмотреть друг на друга. Какие части тела есть у человека? Правильно. У нас есть туловище, руки, ноги, голова и другие части тела. Можно сказать, что ЭТИМ МЫ ...

**Дети:** похожи.

**Воспитатель:** чем же мы отличаемся?

Дети сравнивают цвет глаз, уши, носы, волосы, шею.

**Воспитатель:** оказывается мы все разные. У мальчиков голоса грубее, чем у девочек. Каждый из вас индивидуальность. На планете нет второго такого человека, как Костя, Маша, Захар. Вы неповторимы. Поэтому вы должны заботиться о себе и беречь свое здоровье.

**Воспитатель:** где наше здоровье спрятано? Оно живет в нас самих. И как бы ваши родители не старались заботиться о вас, если вы сами не будете беречь себя, здоровья не прибавится.

**Воспитатель:** если человек часто болеет, он может нормально учиться и работать?

**Дети:** нет.

**Воспитатель:** да, правильно, у него плохое настроение, он мало успевает сделать. Больных людей очень жаль! Но во многом здоровье зависит от самого человека. Каждый человек должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму. Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Повторите ее, пожалуйста.

## **2 рекомендация**

**Воспитатель:** чтобы оставаться здоровым мы должны соблюдать правила гигиены.

**Воспитатель:** Дети кто может сказать, что означает слово «Гигиена»?

**Воспитатель:** гигиена-раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья. Дома и в детском саду, вы должны соблюдать ежедневно эти правила.

### **3 рекомендация**

**Воспитатель:** Скажите, кто из вас болел в этом году? Как вы думаете, почему?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Правильно. В ваш организм попали микробы, потому что плохо мыли руки, пользовались чужими предметами личной гигиены, общались с больными людьми. Расскажите, как вы заботитесь о себе? (Умываться по утрам и вечерам, содержать в порядке свои вещи, расчесывать волосы, если начинаете заболевать, обратиться к врачу и принимать лекарства). У каждого из вас должны быть свои личные гигиенические принадлежности. Пользоваться ими можете только вы. Доктор «Неболейкин» предлагает поиграть в игру, которая поможет вам запомнить, какими предметами может пользоваться один человек и какими все, чтобы оставаться здоровыми.

### **Д/И «Можно-нельзя»**

**Воспитатель:** доктор прислал вам загадки о предметах личной гигиены, которыми может пользоваться только один человек, и те, которыми могут пользоваться все. Я загадываю загадку, а вы отгадываете и говорите можно или нельзя. И в мешочке найти этот предмет.

Перед сном и после сна Гигиена всем нужна

Промыв ушки, глазки, губы, очень важно чистить...зубы

Всех микробов точно плёткой выгонит ... (зубная щётка)

Ускользает как живое, но не выпущу его я

Белой пеной пенится Руки мыть не ленится (мыло)

От души натрёт меня, опасаясь, как огня

Тело в ванной моет ловко, у неё во всём сноровка

Ей меня ничуть не жалко, вот кусачая... (мочалка)

Хожу, брожу не по лесам, а по усам да волосам

И зубы у меня длинней, чем у волков и у мышей (расчёска)

Чтобы волосы блестели, и красивый вид имели

Чтоб сверкали чистотой, мною их скорей помой (шампунь)

#### **4 рекомендация**

**Воспитатель:** Молодцы! Сейчас я прочитаю вам маленькую сказку. Послушайте. (Сказка о зубной щетке.)

Жила-была королева Зубная щетка. У неё был свой домик, красивый футляр. Но ей было грустно одной, и поэтому она больше всего любила ходить в гости, украсив себя ароматной, вкусной пастой. Вы догадались, к кому ходила зубная щетка в гости? Да к своим зубкам. Их было много. Зубная щетка здоровалась с каждым зубиком, кланялась каждому сверху вниз и спрашивала: «Как здоровье, как дела?» А когда собиралась домой, кланялась слева направо и справа налево. Потом бежала играть с водой. Долго плескалась и радовалась. А потом возвращалась домой.

**Воспитатель:** чему нас учит эта сказка? (ответы детей). Предлагаю вам встать и поприсесть как зубная щетка чистит наши зубы, а теперь наклоны выполнить вправо и влево. Молодцы.

#### **5 рекомендация**

**Воспитатель:** Ребята, что ещё нужно делать, чтобы было хорошее здоровье и крепкие зубы? (ответы детей).(есть полезные продукты).

**Воспитатель:** Следующая игра, позволит еще раз вспомнить, о полезных и вредных продуктах, которые помогут сохранить вас здоровыми. Предлагаю пройти за столы

#### **Д/И «Полезно-вредно»**

**Цель:** закрепить знания детей о вредных и полезных для здоровья продуктах.

**Воспитатель:** вот у меня две коробочки. вы разделены на 2 команды. На столе картинки с продуктами питания. Ваша команда- ваша задача-

выбрать продукты, полезные и повесить на свой мольберт, ваша команда-ваша задача- продукты, которые менее полезны или вообще вредны, повесить на другой мольберт.

**Воспитатель:** Давайте проверим, правильно ли разделили продукты питания. Молодцы!

Сейчас ребята расскажут стихи, которые еще раз вам напомнят о правильном питании.

**1 ребёнок:** в жизни нам необходимо,

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечесть.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты -

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда,

Это вредная еда.

**2 ребёнок:** Вы не пейте кока-колу,

Не полезная она,

Лучше съешьте вы капусту

Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,

Сто болезней схватишь друг,

А не будешь есть чеснок,

То простуда свалит с ног.

**3 ребёнок:** Пей побольше молока -

Кальций нужен нам всегда

Ты осанку береги -

Правильно сиди, ходи,

Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша!

## **6 рекомендация**

**Воспитатель:** Давайте представим тело человека в образе двух мячиков. Один упругий, другой мягкий сдутый. Так и мышцы человека, если крепкие упругие, человек сильный, ловкий, подвижный. Если слабые, человек вялый, грустный. Загадаю вам загадку.

Что нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает?

Что нам мышцы развивает

На рекорды нас зовет,

Стать красивым, как скульптура

Нам поможет ....

**Воспитатель:** предлагаю сделать веселую зарядку, для укрепления наших мышц.

## **Физминутка**

## **7 рекомендация**

**Воспитатель:** Ребята, но оказывается, и наше настроение играет большую роль в жизни человека. Я открою вам секрет доктора «Неболейкина». Запомните его и расскажите родным и близким. Веселые, добрые, радостные, аккуратные люди живут дольше и меньше болеют. А злые, капризные, хмурые, неряшливые -наоборот.

**Воспитатель:** теперь подумайте, какое настроение у вас бывает чаще. Доктор прислал вам смайлики, на них изображено настроение, предлагаю вам выбрать себе смайлик.

**Воспитатель:** доктор вам предлагает поиграть в игру. Я буду называть действия, если вы считаете, что их надо выполнять, то будете дружно поднимать свой смайлик. .

**Чтобы быть здоровым, надо:** закаляться; делать зарядку; чистить зубы; умываться; мыть чаще руки; ходить зимой без шапки, есть снег; одеваться по погоде; больше гулять на свежем воздухе; мало двигаться; заниматься спортом; есть много сладкого.

**Воспитатель:** Ребята, вам интересно было ? какие рекомендации доктора Неболейкина вы запомнили? Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым.

- соблюдать правила личной гигиены; правильно питаться;
- заниматься спортом и закаляться; соблюдать режим дня;
- быть в хорошем настроении самому и внимательно

**Воспитатель:** вы хорошо сегодня работали и доктор «Неболейкин» прислал медали.