**Занятие № 1** *«****Здоровье – это жизнь****, это наше богатство»*

Программное содержание: Дать детям общее представление о **здоровье**. Воспитывать желание заботиться о своем **здоровье**.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, дидактические игры, динамическая пауза.

Материал: Картинки с **изображением двух человечков**: один веселый, **здоровый**, второй грустный, сутулый; загадки; аудиозапись Железнова Е. С. *«Автобус»*; лепестки для цветка, с качествами.

Словарная работа: **здоровье**.

Ход **занятия**: Когда люди встречают друг друга, что они делают в первую очередь *(ответы детей)*. Правильно, **здороваются**, т. е. желают **здоровья друг другу**. Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему - о **здоровье**. Как вы думаете что такое **здоровье**? *(суждения детей)*. **Здоровье** - это главная ценность человека. **Здоровье** не купишь ни за какие деньги. Если вы заболели, многие ваши планы рушатся: вы не сходите гулять, к вам не придут друзья в гости и др. Некоторые из вас понимают что такое **здоровье**, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть **здоровыми**. А кто же должен заботиться о вашем **здоровье**? *(ответ детей)*. Правильно, вы сами. Сейчас мы с вами отправимся в волшебную страну под названием *«****Здоровье****»*. Поедем мы с вами на автобусе, путь будет длинный, и мы будем делать остановки. Ну что, все готовы *(Да)*. Тогда поехали. Под музыку Железновой Е. С. *«Автобус»* *(повторяем движения как в песне)*.

*Остановка №1* Ну, вот и первая остановка. *«В гостях у Незнайки»*. Ребята, здравствуйте. Меня зовут Незнайка. Помогите мне **разобраться что вредно**, а что полезно.

Игра *«Полезно – вредно»*

чистить зубы *(полезно)*;

есть много сладкого… *(вредно)*;

умываться по утрам … *(полезно)*;

смотреть близко телевизор … *(вредно)*;

дышать свежим воздухом *(полезно)*;

употреблять в пищу морковь, петрушку *(полезно)*;

тереть глаза грязными руками … *(вредно)*;

читать при хорошем освещении *(полезно)*;

заниматься физкультурой *(полезно)*.

Незнайка: Спасибо ребята, теперь я буду делать все правильно и буду здоровым.

Воспитатель: А мы ребята отправляемся с вами дальше.

*Остановка №2.* Теперь мы попали к в гости к к двум маленьким человечкам, которых зовут ОХ и АХ. АХ веселый, у него румяные щеки, крепкая стройная фигура. Я думаю, что он занимается спортом, не забывает делать зарядку, много гуляет на свежем воздухе, ест полезную пищу. И он конечно знает, что полезно, а что вредно для **здоровья**. Вы со мной согласны, ребята? *(Да)*

А посмотрите на ОХа, какой он? *(ответы детей)* Почему он так выглядит? Давайте поможем Оху стать таким же как АХ. И покажем ему на своем примере, проведем сейчас физкультминутку.

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

Ну что снова в путь. И вот следующая остановка.

*Остановка №3* Загадки от Айболита.

1. Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день *(Зарядку)*

2. Позабудь ты про компьютер.

Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень

Свежим воздухом *(Дышать)*

3. Сок таблеток всех полезней,

Нас спасёт от всех *(Болезней)*

4. Очень горький — но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг –

Потому что это —*(Лук)*

5. Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать. *(Градусник)*

6. Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины *(А, В, С)*

*Остановка №*4 В гостях у Мальвины. Здравствуйте ребята, сейчас я вас буду спрашивать, если вы согласны, то отвечаете: «Это я, это я, это все мои друзья, если не согласны – то молчите.

Я умываюсь и чищу зубы с утра.

Я ем фрукты и овощи.

Я ем много конфет.

Я каждый день гуляю.

Я долго смотрю телевизор

Я мою руки перед едой.

Я люблю долго спать.

Я рано просыпаюсь и делаю физзарядку.

Вечерами я долго сижу перед компьютером.

*Остановка №5* *«Цветик–семицветик»*.Давайте сделаем цветочек **здоровья**. Я буду доставать лепестки с качествами и зачитывать их. Вы должны выбрать качества характеризующие **здорового человека**. Из этих лепестков мы и сделаем наш цветочек. И потом подарим наш цветок хозяйке волшебной страны *«****Здоровья****»*. Лепестки (румяный, бледный, ловкий, толстый, сутулый, крепкий, веселый, сильный, неуклюжий, статный, стройный, грустный)

*Подведение итогов.*

Вот мы и попали в волшебную страну *«****Здоровье****»* Давайте подарим наш цветочек. Хозяйка волшебной страны спрашивает: «На каких вы остановках побывали, пока ко мне добирались? Что вы для себя нового узнали? Что **здоровье** - это волшебная страна, это красота, это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. **Здоровье** - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. **Здоровье** нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Каждый человек должен заботиться о своем **здоровье**. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

**Занятие №2** *«Соблюдай режим дня»*

Программное содержание: **Сформировать** у детей представление о правильном режиме дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении **здоровья каждого человека**; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению. Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приемы: Словесные (рассказ воспитателя, беседы, вопросы, стихи, игровые (игровая ситуация с куклой, наглядные *(показ картинок)*.

Материал: кукла бабушки, просто кукла, часы с кукушкой, аудиозапись Е. С. Железновой *«Часы»*, картинки с режимом дня

Словарная работа: Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята, кто-то плачет? Кто же это может быть? *(Воспитатель ходит по* ***группе*** *и находит куклу-бабушку)* Ой, смотрите, это бабушка плачет. Бабушка, что с вами? Почему вы плачете?

Бабушка *(отвечает со слезами)*: Я не бабушка, я девочка, мне всего 5 лет.

Воспитатель: Девочка? *(удивленно переспрашивает воспитатель)* А как тебя зовут?

Бабушка-девочка: Да, я девочка. Меня зовут Настенька. Я сегодня утром проснулась, посмотрела в зеркало и увидела, что я превратилась в старенькую бабушку. Мама, папа, друзья меня никто не узнают. *(плачет)*

Воспитатель: А почему так произошло?

Бабушка-девочка: Мне кукушка из наших часов сказала, что это произошло, потому что я не соблюдала режим дня, тратила время впустую. А что это такое *«режим дня»* мне не сказала *(снова плачет)*. Сказала только, что так научишься соблюдать режим дня, так сразу снова превратишься в девочку.

Воспитатель: Ребята, давайте поможем Наде **разобраться**, что такое режим дня. Чтобы она снова стала девочкой. Поможем? *(ответ детей)* Составим для нее распорядок дня?

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним, где была кукушка? *(В часах)*. Ребята, для чего нам нужны часы? *(ответы детей)*. Правильно, чтобы знать, когда надо вставать, когда есть, когда гулять, когда заниматься, когда ложится спать.

Физкультминутка *«Часы»* под песню Железновой Е. С.

Воспитатель: А внутри нас тоже есть часы. Они только невидимы и не тикают как обычные часы, но подают нам сигналы. Например, ты заигрался с друзьями во дворе и забыл сходить пообедать. И вдруг, что-то начитает беспокоить в животе. Что же происходит? *(ответы детей)*. Правильно, это ваш организм дает сигнал, что пора обедать. Ваш животик привык получать пищу в определенное время, вот и сообщает вам, что пора обедать. И так почти везде. Вы легли поздно спать, утром у вас болит голова, вы не можете проснуться, у вас плохое настроение. Т. к. ваш организм привык спать уже положенное количество часов. Ваш организм понимает, что вы еще не накопили сил, чтобы вставать.

Воспитатель: Вот и наша Настя очень много спала, животик забывала кормить во время, заниматься забывала, гулять тоже. Сидела и смотрела целыми днями мультики. Не соблюдала правильный режим дня, нарушала внутренний распорядок, организм ее рассердился и превратил ее из девочки в старушку

Давайте составим для нашей Насти распорядок дня. Пусть она снова станет девочкой.

Д/И *«Что сначала - что потом»* *(серия сюжетных картинок с режимом дня)*

Воспитатель: Перед вами картинки с распорядком дня вам нужно их разложить в правильной последовательности и объяснить что сначала, что потом нашей Насте *(обсуждение сделанного)*.

Воспитатель: Сначала мы просыпаемся, потом делаем зарядку, умываемся, чистим зубы идем завтракать, занимаемся, играем, идем гулять, обедаем, дневной сон, полдничаем, играем, ужинаем, смотрим *«Спокойной ночи малыши»*, чистим зубы и ложимся спать (это еще раз проговариваем вместе с детьми для Насти и вывешиваем последовательность на доске).

Воспитатель: Ребята, смотрите *(говорит удивленно)* случилось чудо. Наша Настя, снова стала девочкой.

Девочка Настя: Ребята, спасибо. Я снова стала маленькой девочкой. Я теперь знаю что такое распорядок дня, для чего он нужен и никогда-никогда больше не буду его нарушать.

Воспитатель. Но хочу убедиться, что ты Настя поняла все верно про режим дня. Предлагаю поиграть вместе с нами в игру *«Когда это бывает?»*. Объединитесь в пары и возьмите по одной карточке *(утро, день, вечер, ночь)*. Отвечая на вопрос, поднимайте вверх нужную карточку.

- Когда мы ходим на утреннюю гимнастику?

- Когда мы обедаем?

- Когда мамы и папы забирают ребят из детского сада?

- Когда спим дома в своей кроватке?

- Когда приходим в детский сад?

- Когда пьем кислородный коктейль?

- Когда мы ужинаем?

- Когда смотрим передачу *«Спокойной ночи, малыши»*?

Молодцы, вы правильно ответили на вопросы и поняли что такое *«Режим дня»* и Настя тоже. Теперь Настя не забывай распорядок дня соблюдать вы ребята тоже.

Чтобы **здоровее стать**

Режим надо соблюдать!

Если будешь ты стремится

Распорядок выполнять

Будешь лучше заниматься

Будешь лучше отдыхать.

**Занятие №3** *«Сон-залог* ***здоровья****»*

Программное содержание: Дать детям общее представление о сне. Продолжить работу по расширению знаний о своём **здоровье**. Способствовать осознанному пониманию значения своего **здоровья**, необходимости заботиться о нём. Совместно с детьми выработать правила подготовки ко сну. Развивать **воображение и умение отображать** свой замысел в рисунке.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала (презентация, дидактическая игра *«Верно-Неверно»*, динамическая пауза.

Материал: аудиозаписи колыбельных, презентация *«как животные спят»*, альбомные листы, цветные карандаши.

Словарная работа: сон, сновидения, сны.

Ход **занятия**: Появляется Незнайка *(он еле идет, зевает, трет глаза и падает на стул)*.

Воспитатель: Незнайка, что с тобой случилось? Ты почему такой уставший?

Незнайка: Я всю ночь смотрел мультики, играл. Вот теперь не могу – спать хочу *(снова зевает)*.

Воспитатель: Незнайка, разве так можно. Ночью надо спать.

Незнайка: Да ну этот сон, я не хочу. И сейчас немного посижу, отдохну и снова играть буду.

Воспитатель: Ребята, разве можно не спать ночью? *(ответы детей)*. Давайте расскажем Незнайке о пользе сна. Дети: Давайте.

Воспитатель: Может ли человек прожить без сна? *(нет)*. Если вы не выспались, плохо спали, как вы себя чувствуете? *(ответы детей)* Ребята, зачем надо спать по ночам и ложится во время? *(ответы детей)*

Воспитатель подводит итоги ответов детей. Сон – это отдых для организма. Во время сна отдыхают даже кости у детей, благодаря этому, они лучше растут. Не зря говорят, что дети растут во сне. Сон необходим для хорошего настроения днём. Дети, когда не выспятся, становятся капризными, раздражительными, учатся хуже. Сон необходим для того, чтобы бороться с инфекцией. Во сне организм сам себя лечит без лекарств. Не зря говорят: «Сон - лучшее лекарство". Сон способствует переработке и хранению **информации**. Например, если будешь учить стихи перед сном, то их лучше запомнишь.

Физкультминутка " Кто спит в постели сладко?"

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко.

Нам холод нипочём!

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнём.

Но чтоб совсем проснуться,

Нам нужно потянуться:

Начинай! Не спеши!

Через нос ровней дыши.

Я возьму мяч большой,

Подниму над головой.

Прогну спину,

Мяч назад кину.

Чтоб ногам работу дать,

Будем дружно приседать.

А теперь детвора,

Умываться нам пора!

Воспитатель: Незнайка, ты понял, как важен сон? Незнайка: Да. Незнайка, как ты думаешь, а животные спят? Незнайка: Не знаю. Воспитатель: Ребята, спят животные. Дети: Да. Сейчас я вам расскажу, как спят некоторые животные *(презентация)*.

Лошадь и слон — единственные животные, которые могут спать стоя постоянно. Некоторые лошади ложатся редко, а другие никогда, не теряя при этом своей способности к работе.

Жирафы спят на коленях, заворачивая шею вокруг ног. Львы лежат на спине, сложив передние лапы на груди. Крысы укладываются на бок, а хвост закручивают к голове. Птицы также могут спать сидя, стоя, а некоторые даже на лету или *«на плаву»* *(например, утки)*. Летучие мыши спят вниз головой. Вот так разные животные приспособились ко сну.

Незнайка: Вот как **здорово**. Я тоже буду спать вниз головой или стоя.

Воспитатель: Ребята, давайте расскажем, как надо спать людям *(ответы детей)*. Чтобы Ваш сон был правильным и максимально вам полезен, нужно соблюдать правила.

Игра *«Верно или неверно?»* Если высказывание верно, вы складываете руки как во сне, если нет, то хлопаете в ладоши и стучите ногами.

Перед сном нужно:

почистить зубы и умыться;

попрыгать и побегать;

погулять

принять теплую ванну

проветрить комнату;

посмотреть страшный фильм;

почитать книгу;

послушать спокойную музыка, колыбельную

хорошо покушать.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Мы рассказали Незнайке, как надо готовиться ко сну. А еще Незнайка, сон интереснее мультиков. Когда мы спим, мы видим сновидения и они интереснее любого мультфильма. Ребята вам снятся сны? *(ответы детей)* Что вам снится? *(ответы детей)*

Сейчас я предлагаю Незнайке все-таки лечь отдохнуть. А вам ребята взять карандаши и лист бумаги и нарисовать свой самый хороший сон.

Воспитатель включает спокойную музыку. Незнайка соглашается что сон – это залог **здоровья**. Благодарит детей, за то, что помогли ему это понять. Незнайка ложится и засыпает. Дети рисуют свой самый хороший сон.

**Занятие №4** *«Правильное питание»*

Программное содержание: Дать общее понятие о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях *«питательные вещества»*, *«правильное»*, или *«****здоровое питание****»*. Развивать любознательность, фантазию и **воображение в составлении меню**. Воспитывать у детей отношение к своему **здоровью и здоровью окружающих**. Воспитывать желание вести **здоровый образ жизни**.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, дидактическая игра *«Вредно-полезно»*, динамическая пауза.

Материал: кукла, картинки с **изображением** продуктов и названием витамина, картинки **изображением продуктов**, домики для витаминов, ватман, маркер

Словарная работа: питательные вещества, правильное, **здоровое питание**, витамин.

Ход **занятия**: В **группе** появляется кукла Маша и плачет. Воспитатель: Здравствуй. Как тебя зовут? Почему ты плачешь? Кукла: Здравствуйте. Меня зовут Маша. Я вчера целый день ела-ела, а животик у меня так и болит *(плачет и держится за живот)*. Воспитатель: А что ты еле Маша? Кукла: Я ела конфеты, пирожное, чипсы, мармелад, картошку фри. Воспитатель: Ребята, скажите мне, пожалуйста, правильную пищу ела кукла Маша? Дети: Нет.

Воспитатель: Давайте Маше расскажем о правильном питании, что вредно, что полезно, как надо правильно питаться, чтобы животик не болел.

Дети: Да, давайте.

Воспитатель: Скажите ребята, а человек может прожить без пищи?

Дети: Нет.

Воспитатель: Какое-то время может, а потом человек становится слабым, силы у него пропадают, она начинает худеть. Как вы думаете почему? *(ответы детей)*. Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете? *(ответы детей)*. Правильно ребята, витамины.

Чтоб зимою не болеть — витамины нужно есть!

Их так много А, В, С, ну конечно Е и Д,

Укрепить ваш организм и улучшить зрение,

Витаминчик А поможет — это без сомнения,

Им полна и пища наша — надо есть сметанку,

Молоко, яйцо так нужны деткам спозаранку.

Витамином В богаты хлебные продукты,

Ну а С найти помогут овощи и фрукты.

А чтоб Д пришел, дружок, поешь ты сыр и творожок.

Вот и Е спешит на помощь — путь болезням преградить,

Ты поешь орехи, зелень, организм чтоб защитить.

Они спасают от болезней и жить без них никак нельзя,

Ведь витамины — это сила, они надежные друзья!

Воспитатель: Как вы услышали из стихотворения, витаминов очень много но основные это А,В,С, D и Е. У каждого витамина есть свой домик. И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины и какие *(показ картинок с названием витамина и продуктами)*. А теперь ребята давайте проверим, как вы все запомнили. Вот у меня нарисованы домики. И я вам раздаю карточки с продуктами. Давайте заселим их в нужные домики, кукла Маша пусть нам тоже помогает. Молодцы ребята, хорошо мы потрудились, давайте немного отдохнем.

Физкультминутка *«Мы отлично потрудились»*

Мы отлично потрудились

И немного утомились

Приготовьтесь, все ребятки!

*(хлопки в ладоши)*

Танцевальная зарядка!

*(прыжки на месте)*

Мы хлопаем в ладоши

*(хлопки в ладоши)*

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

*(топаем ногами)*

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

*(хлопки по коленям)*

Наши ручки поднимайтесь

Выше, выше, выше.

*(руки вверх)*

Наши ручки закружились

*(руки вверх, кружимся)*

Ниже опустились,

*(руки вниз)*

Завертелись, завертелись

*(кружимся)*

И остановились.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы, животы.

Воспитатель: Правильно ребята. Вот и кукла Маша все это ела и у нее заболел живот. Для того чтобы вы росли крепкими и **здоровыми малышами**, вам необходимо употреблять **разнообразную пищу**, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется *«правильным»* или *«****здоровым питанием****»*. И чтобы кукла Маша запомнила, что вредно есть, а что полезно мы поиграем с вами в игру *«Вредно-полезно»*. Я буду называть продукты, если полезные продукты вы хлопаете в ладоши, если вредные – ничего не делаете, просто сидите. Готовы, будьте внимательны.

Воспитатель: Молодцы ребята. Ничего не перепутали. Кукла Маша ты запомнила что вредно, а что полезно? Кукла Маша: Да.

Воспитатель: А теперь мы хотим вместе с ребятами составить для тебя меню на день. Ребята составим? Дети: Да. Что кукла Маша будет есть на завтрак? *(ответы детей обобщаем и записываем на ватмане)*. Что на обед? *(ответы детей обобщаем и записываем на ватмане)*. Что на полдник? *(ответы детей обобщаем и записываем на ватмане)*. Что на ужин? *(ответы детей обобщаем и записываем на ватмане)*.

Воспитатель: **Здорово**. Вот мы с вами все вместе разработали меню для куклы. Давайте мы ей это меню отдадим.

Подведение итогов: Воспитатель: О чём мы с вами сегодня говорили? *(ответы детей)*. О правильном питании, в пище содержатся полезные вещества – витамины. Научились различать полезные продукты от вредных, научились составлять меню на день.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти **здоровыми**, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

**Публикации по теме:**