

Тема занятия: «Цветок здоровья»

Цель: Закрепить знание детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные: Формировать представление детей о вреде и пользе продуктов питания.

Развивающие: Развивать коммуникативные способности детей: умение отвечать полным ответам;

Способствовать развитию внимания, быстроты реакции.

Воспитывающие: Формировать желание у детей заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: Беседа о ЗОЖ, разучивание стихотворения для самомассажа «Неболейка».

Оборудование: Картинки с вредными и полезными продуктами питания, стол для песочной терапии, предметы личной гигиены: расческа, зубная щетка и т.д.

Ход НОД

Коммуникативная игра – приветствие

Здравствуй - лучшее из слов,

Потому что «здравствуй»

Значит - будь здоров

Здравствуй! – ты скажешь человеку

Здравствуй! – улыбнется он в ответ

И, наверно, не пойдёт в аптеку.

И здоровым будет много лет.

- Ребята, а вы знаете мы с вами не только поздоровались, но и подарили друг другу частичку здоровья!

Беседа

- Давайте мы с вами присядем на ковер, чтобы всем было удобно.

- Сегодня мне хотелось бы с вами поговорить о здоровье.

-Как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это когда тебе хорошо.

Здоровье – это когда ничего не болит.

Здоровье - это от слова «здорово».

Здоровье – это красота.

Здоровье-это когда не болеешь.

-Ребята, а вы часто болеете?

- А чем вас лечат?

- А можно быть здоровым без Лекарств? (Ответы детей)

- Да, ребята наше здоровье надо беречь, заботится о нем, наше здоровье хрупкое как цветок.

(Появление микробов на экране)

- Ребята, а что это было? (Ответы детей)

- Это микробы - маленькие частицы, страшные, которые попав в организм человека с пищей или с воздухом, мгновенно размножаются и вызывают заболевание.

- Ребята, как вы думаете, как они сюда попали? (Ответы детей)

-Ой посмотрите, что это? (Стоит цветок без лепестков).

- Наверно, это микробы- прокачки, постарались и навредили нашему цветку. Что же нам делать, как помочь цветку, вернуть лепестки.

(Ответы детей).

- А вот посмотрите, микробы оставили следы. Сейчас мы их быстро по следам найдем.

1. Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

- А вот и 1-й микроб.

- А что бы нам его победить, нам надо выполнить задания.

(Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка)

- Для чего нужны эти предметы? (эти предметы помогают содержать наше тело в чистоте)

- А зачем нужно соблюдать чистоту (чтобы не было грязи)

- А чем опасна грязь (в ней живут микробы).

- От простой воды и мыла у микробов тают силы.

(Незаметно для детей лопаю шарик)

- Ребята, мы с вами выполнили задание и победили микроба, и нашли 1-й лепесток для нашего цветка.

- Идем дальше?

(Обращаю внимание детей на 2-й микроб)

2. Самомассаж.

- Что бы микробы микроб нам не навредили я предлагаю вам выполнить точечный массаж «Неболейка».

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху – вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо нос нам растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем,

Ладони держим козырьком

(прикладывают ко лбу ладони козырьком и растирают его

движениями в стороны)

Вилку пальчиками сделай,

Массируй уши ты умело

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают перед, и за ушами)

Знаем, знаем – да, да, да!

(растирают кисти рук)

Нам простуда не страшна!

(хлопки в ладоши).

(Незаметно для детей лопаю микроб-шарик).

- А вот и второй лепесток от нашего цветка.

- Следы микробов ведут нас дальше. А мы пойдём с вами дальше.

(Ответы детей)

3. Дидактическая игра «Собери картинку»

На столе лежат разрезные картинки с изображением врача.

(Обращаю внимание детей на 3-его микроба)

(Каждому ребенку по одной разрезной части картинки.)

Дети собирают картинку на мольберте.

- Ребята, что у нас получилось?

(Ответы детей)

4. Игра «Советы врача»

- Ребята, врачи нам дают несколько советов. Присаживайтесь на стульчики. Слушайте внимательно и отвечайте.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: - Нет, нет, нет!

1. Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший –

Вы похлопайте в ладоши!

2. Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет!

3. Не грызите лист капустный,

Он совсем – совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет!

4. Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила,

С полу щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

- Нет!

Буль, Буль, Буль – журчит из крана,

Просыпаться надо рано

И в постели не лежать –
День зарядкой начинать.

Хлопают в ладоши

- Задание мы с вами выполнили и микроба победили.

(Незаметно для детей лопаю шарик-микроб)

- А мы продолжаем наш путь, следы ведут нас дальше.

5. Дидактическая игра «Вредно – полезно», с использованием песочной терапии.

В песке дети находят картинки с изображением полезных и вредных продуктов.

- Ребята, подумайте, куда мы с вами можем разложить вредные и полезные продукты.

Морковь шоколад

Яблоко конфета

Молоко печенье

Творог леденцы

Сметана зефир

Масло пирожное

Кефир мороженое

(Показываю детям большую головку чеснока).

- Что у меня в руке?

(Ответы детей).

- Как вы думаете, чеснок полезный или нет?

(Ответы детей).

- Чеснок не вкусный, но очень полезный. Он защищает нас от болезней и побеждает микробы.

- Ребята, посмотрите, следов больше нет. Вот мы и победили последнего микроба и собрали все лепестки для цветка,

- Нам надо с вами вернуть лепестки к цветку.

Приклеиваем лепестки к цветку.

(Звучит музыка)

- Благодаря нам, цветок стал красивым и здоровым.

И наше с вами здоровье подобно цветку, такое же хрупкое и нежное.

Если не заботится о своем здоровье на него нападут микробы.

Рефлексия:

- **Что мы сегодня с вами делали?**

- **Что вам больше всего запомнилось?**

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

Вот тогда все люди в мире долго-долго будут жить.
И запомните здоровье в магазине не купить.