**Тема:** **«Береги своё здоровье!»**

**Цель:** Продолжать формировать навыки здорового образа жизни.
**Задачи:**1. Закрепить знания детей о полезной пище, о предметах личной гигиены и их назначении.
2. Развивать культурно-гигиенические навыки, речь.
3. Воспитывать у детей отзывчивость, желание заниматься спортом, быть всегда чистыми, аккуратными и здоровыми.

**Ход занятия**

— Ребята, сегодня я хочу поговорить с вами о здоровье человека.

 Стук в дверь (заходит медсестра).

 Я принесла вам письмо от самого Доктора Айболита!
— Вам интересно узнать, что он пишет? Тогда давайте мы его с вами прочитаем.

«Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мне позвонили зверята из леса: они заболели и попросили прийти им на помощь! Но, к сожалению, я не могу приехать, потому что я всё ещё в Африке лечу больных зверей: бегемотиков и акулят. У меня к вам большая просьба: сходите в лес и помогите зверушкам, дайте им полезные советы! Большое спасибо за отзывчивость! Ваш Доктор Айболит!»

— Ребята, о чем нас попросил Доктор?
*(Помочь зверятам, дать им полезные советы)*— Поможем? Тогда отправляемся в лес!
— Ребята, а как можно очутиться в лесу?
*(Поехать на машине, пойти пешком, ….)*— А я вам предлагаю так: давайте все встали.

1,2,3,4,5

Повертелись, покружились

И в лесу мы очутились

Вот мы и в лесу.

— Ребята, посмотрите, домик! Кто же в нем живет? Тук-тук!
— Здравствуйте, ребята!
- Здравствуй, Лисичка! Что у тебя случилось?
— У меня поднялась высокая температура, а ещё очень болят зубки! Помогите мне!
— Лисичка, а что ты сегодня делала?
*(Гуляла по лесу, а потом зашла домой и пообедала)*— А лапки ты после прогулки помыла? А зубки с утра почистила?
*(Нет)*— Ребята, а почему у Лисички поднялась температура?
*(Она не умывается, микробы попали в организм, и поэтому поднялась температура)*— А почему заболели зубки?
*(Она их не чистит)*— Ребята, что мы посоветуем Лисичке?
*(надо всегда умываться и чистить зубы)*— Правильно!

Заходит - Витамин«А»

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я – Витамин «А» Меня ещё зовут витамином роста.

В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин?

Дети перечисляют-----------------------------------------------

Стихи – про зубки-----------------------------------------------

-Ребята, а какие предметы нам помогают быть чистыми?
(мыло, полотенце, зубная паста, …)
— Правильно, а называются они предметы личной гигиены.
— А какие это предметы, мы сейчас, Лисичка, тебе покажем!

***Игра «Выбери предметы гигиены»***

— На столе лежат разные предметы. Вам нужно выбрать и положить те, которые необходимы нам для личной гигиены, и положить их в корзинку.
*Подходят все вместе и собирают их в корзинку.*

Игрушка
Мыло
Зубная паста
Зубная щетка
Мячик
Полотенце
Мочалка
Карандаш
Носовой платочек
Расческа
Шампунь

— Вот и собрали мы с вами предметы, которые нам всегда помогут быть чистыми, опрятными и никогда не болеть.
— Давайте проверим, что у нас получилось. Расческа – для чего она нужна? Мыло – для чего оно нужно?
— Ребята, так какой мы совет дадим Лисичке?
— Держи, Лисичка, корзинку, всегда умывайся, чисти зубки и никогда не болей! До свидания!

— Ребята, а нас уже ждут в другом домике! Тук-тук!
— Здравствуйте, ребята! Я зайка-побегайка, но почему-то у меня стали слабыми лапки, и совсем нет сил бегать по лесу!
— Ребята, как вы думаете, почему у зайки слабые лапки?
(Стукнулся куда-то, не делает зарядку, не занимается спортом)
— Зайка, а ты делаешь зарядку?
(Нет)

Заходит – Витамин «В»

Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен Я – Витамин «В»

В каких же овощах и фруктах он встречается?

Перечисляют----------------------------------------------

Стихи ------------------------------------------------------

— Вот поэтому ты такой слабый! А наши ребята всегда делают зарядку и занимаются физкультурой! Посмотри и присоединяйся к нам!

***Физминутка***

 ***«Заячья зарядка»***

— Ребята, что мы посоветуем Зайке, чтобы его лапки стали крепкие и сильные?
(Делать каждый день зарядку и заниматься физкультурой)
— Правильно! Удачи тебе, Зайка! До свидания!

— Ребята, а нам надо еще кое-кому помочь! Тук-тук!
— Здравствуйте, я Мишка. У меня очень болит живот!
(Рядом лежат фантики от конфет, полупустая банка варенья)
— Ребята, как вы думаете, почему у Мишки разболелся живот?
*(Кушает много вредной пищи)*— А что нужно кушать, чтобы не болеть?
(Овощи, фрукты, витамины)
— Правильно!
— Я сегодня сходил в магазин и купил разные продукты! Посоветуйте мне, пожалуйста, ребята, какие продукты полезные!

***Игра «Помоги Мишке»***

— На подносе разложены продукты, выберите из них полезный и положите в корзинку!

Яблоко
Чипсы
Шоколад
Морковь
Лимон
Ягоды

— Давайте проверим, что у нас получилось!
— Ребята, вы все согласны, что это полезно для здоровья?
*(Да)*

*Витамин - «С»*

*Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Я – Витамин «С». Меня называют витамином здоровья. В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный витамин?*

*Перечисляют------------------------------------------------*

*Стихи про здоровье ---------------------------------------*

— Вита, подари корзинку Мишке и дай ему совет!
— Мишка, кушай только полезные продукты и никогда не болей!

— Что ж, ребята, ко всем зверятам мы зашли, всем помогли, а теперь нам пора отправляться в детский сад!

Слышится плач - (под кустиком плачет белочка) – что случилось!

-Я не могу собрать «Цветок здоровья»

- Не плачь Белочка, мы тебе поможем.

- Вместе с детьми собираем цветок здоровье, и даем названия каждому лепестку.

-«Я здоров», «Я закаляюсь», «Я правильно дышу», «Я правильно питаюсь», «Я чистый»,«Я весёлый», «Я двигаюсь».

Разминка «Я двигаюсь»

1, 2, 3, 4, 5

Повертелись, покружились

И в садике очутились.

— Где мы с вами побывали?
*(В лесу)*
— Кто нас попросил о помощи для зверят?
*(Доктор Айболит)*
— Кому мы сегодня дали полезные советы?
*(Лисичке, Зайке, Мишке)*
— Какой совет мы дали Лисичке?
*(Умываться, чистить зубы)*-Какой совет мы дали Зайке?
*(Делать зарядку)*— Какой совет Мишке?
*(Кушать полезную пищу)*

*-Кого мы ещё встретили в лесу?*

*-Белочку, и помогли ей собрать,« Цветок здоровья»*— Правильно, и я вам желаю быть всегда здоровыми и всегда следовать этим советам: умываться, чистить зубы, заниматься спортом и кушать витамины! А этими витаминками «Ревит» я вас угощу после того, как мы помоем ручки!

