

Тема: «Чтобы быть здоровым, нужно...»

Программное содержание:

Учить детей заботиться о своём здоровье.

Формировать осознанное отношение к своему здоровью.

Закреплять знания детей о профилактике заболеваний органов чувств.

Упражнять в умении завязывать узелок, способствовать развитию мелкой моторики пальцев рук. Воспитывать желание приходить на помощь тем, кто в ней нуждается, сопереживать.

Материал: «волшебный мешочек» (морковка, черника, отвар ромашки, ватные диски); фотографии для игры «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»; иглы, нитки, игольница, зубки чеснока, ножницы.

Предварительная работа: д/и «Хорошо плохо»; д/и «Носы нужны не только для красоты»;

Беседа «Чистый воздух – здоровый воздух»; ежедневное выполнение дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; работа с иглами.

Ход занятия:

Организационный момент.

1. Дети здороваются, наклонив голову.
2. Гимнастика для носа.

Тема занятия.

3. Воспитатель: Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье, о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Основная часть.

Солнце – источник жизни, оно наполняет нас здоровьем. Чтобы солнце получилось яркое, лучистое, вы должны ответить правильно и полным ответом на мой вопрос: «Как вы думаете, как выглядит здоровый человек?» (За каждый правильный ответ дети получают лучик и прикладывают его к солнышку).

Воспитатель: Солнце наполнило нас энергией и мы с вами продолжаем работу.

4. Воспитатель: Ребята, подойдите к столу, встаньте вокруг него.

«Что вы видите здесь?» (фотографии).

Я вам предлагаю внимательно на них посмотреть и выбрать те фотографии, которые соответствуют ЗОЖ, т. е. вы должны взять фотографию и рассказать,

глядя на неё, что нужно делать, чтобы быть здоровым (фотографии развешивают на доску).

Вот видите и мы с вами знаем и выполняем правила, направленные на сохранение здоровья.

5. Воспитатель: Сегодня я получила «звуковое письмо», от кого оно, вы увидите сами. Будьте внимательны, сейчас мы его послушаем и посмотрим (включается видеозапись).

Баба Яга: «Что-то я слаба глазами стала, ничего не вижу. Вроде ничего плохого не делаю, целыми днями сижу и смотрю телевизор или лежу на печи да читаю книгу. А зрение всё хуже и хуже, того и гляди – ослепну».

Воспитатель: Ребята, давайте научим Бабу Ягу как сохранить зрение? И расскажем, что не правильно она делает.

Дети: Нельзя читать лёжа, смотреть долго и близко телевизор, нельзя тереть глаза грязными руками. Нужно беречь глаза от острых предметов, нельзя смотреть на яркое солнце.

Баба Яга: Ну что делать, если я уже плохо вижу?

Воспитатель: Ребята, объясните Бабе Яге, что полезно для глаз?

Дети: Умываться чистой водой, есть морковку – она укрепляет зрение, почаще лакомиться черникой, протирать глаза отваром ромашки.

Воспитатель: Баба Яга, чтобы зрение восстановить, дети научат тебя делать гимнастику для глаз. (Гимнастика для глаз).

Баба Яга: Спасибо, дети, я обязательно буду всё это выполнять. Вы мне помогли, помогите и моему другу – Лешему.

Леший: Вот заболел, наверное. Целыми днями кашляю и чихаю. Уборку делать не могу, всё покрылось пылью в моей избушке (кашляет).

Воспитатель: Как вы думаете, почему кашляет и чихает Леший?

Дети: Давно не делал уборку в своей комнате, всё покрылось пылью.

Воспитатель: Дайте ему несколько полезных советов.

Дети: Надо беречь органы дыхания: проветривать помещение, комнату, в которой живёшь; делать влажную уборку. Надо разводить комнатные растения – хлорофитумы, вот как у нас в группе. Они хорошо очищают воздух. Нужно чаще ходить на прогулку, дышать свежим воздухом, делать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика:

«Мы подуем...»

Мы подуем – высоко,

Мы подуем – низко,

Мы подуем – далеко,

Мы подуем – близко.

Леший: Спасибо вам, ребята. Всё я понял, буду чистоту соблюдать и дыхательную гимнастику выполнять.

Воспитатель: Молодцы ребята помогли сказочным героям. А что вы можете рассказать родителям о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Сейчас я вас отведу в «мастерскую», где вы узнаете, как можно себе помочь не заболеть.

В мастерской воспитатель показывает детям «бусы здоровья», изготовленные им заранее.

Воспитатель: Как вы думаете, почему они сделаны из чеснока? (ответы детей)

Воспитатель последовательно показывает детям способ изготовления бус.

(Гимнастика для пальчиков).

Самостоятельная работа детей.

Рефлексия.

-О чем было занятие?

-Что понравилось?

Анализ детских работ.