УРОК ЗДОРОВЬЯ

**«Чтобы нам не болеть!»**

Программные задачи:

Формировать осознанное отношение к своему здоровью. Закреплять культурно – гигиенические навыки развивать память, речь, внимание, мышление.

Материал;

- иллюстрации с изображением животных.

- картинка с изображением круговорота воды в природе.

Ход занятия.

1 ЧАСТЬ.

Сегодня ребята мы с вами отправимся в страну здоровья. В этой стране много докторов, которые с нами находятся каждый день. Кто они? Сейчас мы узнаем.

Почему вы идете гулять на улицу, а не сидите дома

Дети отвечают Нужен свежий воздух.

- Да верно.

Вот он первый доктор - Доктор Свежий воздух.

А без какого доктора засохли бы деревья, кусты, и мы с вами не смогли бы жить? (дети отвечают: «Доктор Вода»)

Правильно ребята, не зря говорят: «Солнце, воздух и вола - наши лучшие друзья». Природа подарила людям и других докторов: доктор Красивая Осанка, доктор упражнение. Кто не дружит с такими докторами – ходит сутулым.

- Три раза в день, а иногда и больше. Пища должна быть здоровой. Поэтому есть «Доктор Здоровая Пища».

Может человек бодрствовать день и ночь, работать беспрерывно? (дети отвечают) Нет, нужен сон и отдых. И «Доктор Отдых» показывает, как правильно это делать.

Сегодня мы поближе познакомимся с доктором Вода.

Итак:

В путь дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!

(Дети идут друг за другом по залу, выполняя различные упражнения). Затем садятся на стульчики и рассматривают картины с изображением животных.

Беседа по теме:

- Как умывается кошка? (Она вылизывает себя языком).

- Зачем это она делает?

-Как другие животные ухаживают за собой? (Слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга и т.д.).

Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Большие медвежата сами охотно идут в воду и долго там купаются.

Затем воспитатель читает отрывок из стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр».

- Как вы думаете, для чего животные купаются и чистят свое тело?

-А зачем моется человек?

- Почему плохо быть грязнулей?

(Дети отвечают)

Физкультминутка «Путешествие капельки»

Инструктор по физкультуре: Ребята, сейчас каждый из вас превратиться в веселую капельку и вместе с другими соберется в облачко и полетит «Полетели!» Дети бегут под легкую музыку на носочках).

Вдруг похолодало. Ударил мороз, и капельки и превратились в снежинки и закружились вокруг себя.

«Подул ветер. И снежинки сбились в сугроб. Сугроб получился большой!» (дети встают в круг.) Игра повторяется 2-3 раза

Часть вторая.

( Дети садятся на стульчики.)

Воспитатель показывает рисунок круговорота воды в природе и рассказывает: В некотором царстве, в некотором государстве жили – были веселые капельки. Они очень любили собираться вместе и играть в путешествия. Сначала они летали облачком по небу, потом дождиком падали на землю, проходили через песок, толщу земли, и выныривали в озеро, в речку, в море. От веселых игр воды все вокруг рассветало. Весело пели птицы, прыгали звери. Они все любили купаться, плескаться, чистить шерстку и перышки с помощью воды. В реке плескались рыбы. Благоухали цветы на лесных полянках.

На берегу одной такой реки жил поросенок Хрюша. Он был очень чистеньким, аккуратным поросенком. И когда кто – то говорил своему ребенку: «Ты грязный как поросенок!», он прибегал к маме и жаловался ей: «Мама, но я ведь не грязнуля! Я чистенький!» мама его утешала; « Не обижайся! Обязательно все заметят, что ты не грязнуля, и будут к тебе относиться лучше. Конечно, это заметили и пригласили Хрюшу вести передачу «Спокойной ночи малыши» А вот некоторые малыши, к сожалению, не всегда бывают чистенькими. Им надо обязательно подружиться с водой и мылом.

Литература:

Н. О. Сизова. «Валеология». Конспекты комплексных занятий в детском саду. Санкт – Петербург «Паритет» 2008.

Л.А. Обухова н. А. Лемяскина. Тридцать уроков здоровья

Урок здоровья.

**«ЗДОРОВАЯ ПИЩА»**

Программные задачи: формировать осознанное отношение к своему здоровью, закреплять культурно гигиенические навыки, развивать мышление , память,

-Ребята, сегодня в гости к нам пришел Заболейкин, и он хочет научить вас как заболеть и не ходить в детский сад.

- Мало двигаться и целый день смотреть телевизор.

- Не мыть руки перед едой и после прогулки.

- Каждый день ходить по врачам и придумывать себе болезни.

- Как вы думаете, попадет Заболейкин в страну Здоровячков? Почему? О каких докторах помощниках он забыл? (доктор Вода, доктор Упражнение и т.д.)

Давайте мы с вами познакомим Заболейкина с разными докторами.

(Дети под музыку выполняют упражнения и объясняют зачем нужно заниматься спортом).

Затем воспитатель предлагает всем на стульчики

- Мы продолжаем наше путешествие в страну Здоровячков и сегодня поближе познакомимся еще с одним доктором- доктором Здоровая Пища.

-Как вы думаете: « Зачем человек употребляет пищевые продукты?»

-Чем питаются животные?

Одни из них питаются травой. Например. Даже огромный слон питается травой и ветками. А другие животные питаются мясом. Как видите, животные употребляют в пищу то, что полезно для них.

А что любите есть вы? Как вы думаете – это полезная пища?

Затем педагог предлагает послушать стихотворение:

Хозяйка однажды с базара пришла.

Хозяйка однажды домой принесла

Картошку, капусту, морковку, горох.

Петрушку и свеклу. Ох!

Вот овощи спор завели на столе –

Кто лучше, вкусней и нужней на земле.

Картошка. капуста. Морковка. Горох.

Петрушка и свекла. Ох!

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала:

Картошку, капусту, морковку горох,

Петрушку и свеклу. Ох!

Накрытою крышкою в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка, капуста, морковка, горох,

Петрушка и свекла. Ох!

И суп оказался не плох!

- Ребята как вы думаете, какой овощ самый главный и самый полезный? Правильно, каждый овощ по – своему хорош. В каждом из них содержаться разные витамины.

Витамины содержаться не только в овощах, но и фруктах, крупах. Молоке и многих других продуктах. Каждый из них выполняет свою важную роль.

В картофеле содержаться витамины, которые помогают нам становиться сильными, умными, уверенными в себе, укрепляют наше сердце и сосуды, кости.

Морковь способствует хорошему пищеварению, а самое главное - содержит витамин А, который помогает нашим глазам хорошо видеть. А так же - это витамин роста.

В капусте содержатся витамины, благодаря которым мы становимся быстрыми, ловкими. энергичными, веселыми, кости - крепкими, а мышцы гибкими.

Лук, чеснок содержат много витамина С, который помогает бороться с болезнями и укрепляет иммунитет. Этот витамин содержится еще в ягодах и фрукта

В сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени, рыбе содержится витамин, который укрепляет наши зубы и кости.

Кто любит есть капусту, зеленый лук, шпинат, мясо, растительное масло - хорошо думают.

- Ребята, а какое блюдо самое любимое у вас?

-Как вы думаете полезно есть чипсы? Почему?

Заболейкин, ты теперь запомнил, какая пища самая полезная?

Ребята давайте вместе с Заболейкиным поиграем в игру «Овощи – фрукты».

Дети встают в круг. Водящий называет овощи – дети приседают. Называет фрукты – поднимают руки вверх.

(Затем все садятся на стульчики).

Воспитатель читает стихотворение.

Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом.

Рыбу. Мед и винегрет.

Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сережке и Ирине –

Всем полезны витамины.

Если хочешь быть здоровым.

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов.

С болезнями не знайся!

- Заболейкин: «Теперь я понял ребята . что нужно делать зарядку и правильно питаться..

А сейчас я сам хочу загадать вам загадки.

- Сидит дед, во сто шуб одет.

Кто его раздевает, тот слезы проливает. ( Лук)

-Сто одежек и все без застежек. (Капуста).

- Сидит девица в темнице.

А коса на улице. (Морковь).

Без окон, без дверей

Полна горница гостей. (Огурец).

Круглая, а не солнце.

Желтая, а не масло,

Сладкая, а не сахар.

С хвостиком, а не мышь. (Репа).

-Заболейкин: Ну что, ребята, мне пора уходить. Я сегодня узнал много нового и полезного, и буду стараться выполнять все советы. До свидания.

Урок здоровья

**«Хорошее настроение».**

Программное содержание:

- Развивать эмоциональный мир ребенка.

- Учить определять различные настроения людей, которые проявляются в жестах мимике, действиях.

- учиться работать над корректировкой негативного поведения.

Каждый день мы с вами идем вперед по пути здоровья, чтобы навсегда стать жителями страны Здоровячков. Разные доктора помогают нам на этом пути.

- А какой доктор помогает нам сохранить хорошее настроение и дарить людям радость (Доктор любовь).

- Человек может радоваться, и огорчаться, веселиться, страдать.

От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться. Общаться с окружающими.

- Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

- Что помогает сохранить хорошее настроение? (Добрые слова, сказанные искренне).

- Каждое доброе слово несет силу, энергию, прежде всего тому человеку, в адрес кого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности, сказанное слово – неживое

Грубых слов не говорите.

Только добрые дарите.

Упражнение «Азбука волшебных слов».

(Педагог предлагает детям встать в круг).

- Давайте сейчас мы с вами попробуем друг другу подарить добрые слова, Говорить их нужно, глядя прямо в глаза. ( Дети работают в парах.).

Ребята, а сейчас я предлагаю отправиться в гости к доктору

Айболиту!

Добрый доктор Айболит,

Он под деревом сидит,

Приходи к нему лечиться и

И корова и волчица…

Звучит песенка «От улыбки станет всем светлей…»

«Какой Айболит добрый. Веселый! Какая у него ласковая улыбка! Звери не бояться его., он любит зверей и они его тоже».

Вдруг к доктору Айболиту прибежала обезьянка: Миленький доктор, спасите меня.Злой шарманщик меня бил,обижал, посадил на веревку. Я не хочу больше у него жить! Доктор осмотрел ее и заметил след от веревки. Он покачал головой: «Ай –ай , разве можно так обращаться с животными? Милая обезьянка, не бойся. Я тебя не отдам злому шарманщику! Живи здесь с нами».

В доме доктора Айболита жила собака. Попугай и много других животных и птиц. Вдруг в дверь забарабанили. И в комнату ворвался злой шарманщик. Лицо его было злое. Маленькие глазки – колючки уставились на доктора. Он погрозил кулаком:» Эй ты, докторишко, , отдай мою обезьянку немедленно!»Но доктор молча продолжал лечить обезьянку. Щарманщик силой хотел забрать обезьянку, ,но собака так грозно зарычала что злому шарманщику пришлось убраться ни с чем. У Айболита было много друзей, и они были всегда готовы придти ему на помощь. Это потому, что он добрый. А вот у шарманщика нет друзей. Да и кому нужен такой злой, сердитый друг.

Игра с пиктограммами « Сказочные герои».

Педагог рассказывает о сказочном герое и его характере, поступках, поведении, а дети берут пиктограммы и показывают, какое у него лицо – мимика. Добрые герои: крокодил Гена, Чебурашка, Крокодил Гена. Чебурашка. Красная Шапочка, Белоснежка и т. д. Злые герои, сердитые: старуха Шапокляк, Карабас – Барабас, Кощей, Баба – Яга.

Заучивание стихотворения «Сидит колдунья , дуется…»

Сидит колдунья ,дуется на целый белый свет.

Колдунье не колдуется. И вдохновенья нет.

Наколдовала к завтраку из Африки банан.

А получился «здрасьте вам» - из Африки буран.

Наколдовала к ужину в стаканчике пломбир.

А получился к ужину в стаканчике кефир!

Нарисовала курицу – а вышел пистолет.

Сидит колдунья дуется на целый белый свет.

А может быть, кто дуется тому и не колдуется?

Затем педагог спрашивает детей: «Почему колдунье не колдуется?» Подвести ответы детей к тому, что веселым быть полезно для здоровья.Плохое настроение мешает делам. Кто чаще улыбается, тот дольше живет.

*Психогимнастика*. Игра «Цветок» Педагог рассказывает: «Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечки проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Цветок нежиться на солнышке, подставляя теплу свои лепестки».

Соответствующие движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел.

Мимика: глаза полуоткрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

- Давайте вместе подумаем, что поднимает настроение.

Дети отвечают: спорт, музыка, общение с друзьями и т. д.

- Давайте будем любить друг друга, радоваться солнышку, друзьям, цветам, пенью птиц. Браться за дело с хорошим настроением и все у нас будет получаться быстро и хорошо.