

Занятие по формированию основ здорового образа жизни.

«Путешествие на планету Здоровье»

Задачи:

- Систематизировать знания детей о том, как заботиться о своем здоровье;
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;
- Формировать навыки диалогической речи;
- Продолжать знакомить с приемами нетрадиционного рисования;
- Развивать способы двигательной активности.

Воспитатель: Ребята сегодня мы будем говорить о здоровье. Также мы вспомним о его правилах.

Скажите, что люди говорят друг другу при встрече?

Дети: Здравствуй, доброе утро.

Воспитатель: Совершенно верно! А кто знает, что обозначает слово «здравствуй»? Оно означает пожелание здоровья.

Ребята, а вы любите путешествовать?

Я предлагаю вам отправиться в космическое путешествие. Как вы думаете каких людей берут в космос?

Дети: Сильных, смелых.

Воспитатель: Но еще и дружных, а самое главное здоровых и физически крепких.

А вы здоровы? Замечательно.

В соседней галактике есть чудесная планета. Она называется Здоровье. Как вы думаете, откуда взялось такое название?

Все жители этой планеты заботятся о своем здоровье.

Ребята, а к нам кажется кто-то спешит.

(На экране появляется 1-й слайд с изображением Айболита).



Айболит: С планеты Здоровья пришла радиограмма: «Помогите! Спасите! На нас напали микробы из других миров»

Ребята, надо помочь нашим друзьям, но планета Здоровье очень далеко. На чем мы можем туда отправиться? (Дети отвечают)

А давайте полетим на звездолете, но сначала нам нужно открыть дверь в космос. Согласны?

Пальчиковая гимнастика.

Айболит.

Начинаем колдовать,

Двери в космос открывать.

*Хоть замочек очень крепкий,
Мы его сперва покрутим,
А потом три раза дунем,
Покачаем – раз, два, три –
Дверь, замочек, отомкни.
Двери открываются,
Путешествие начинается.*

Воспитатель: Приготовились, взлетаем!

(На экране появляется 2-й слайд с изображением звездного неба. Звучит спокойная музыка. Дети идут друг за другом змейкой.)



Ребята, почувствуйте невесомость. Наши тела стали легкими – легкими. Руки и ноги двигаются плавно, медленно. Мы как будто парим в воздухе. Наш звездолет приземлился. Выходите. Странно, но нас почему-то никто

не встречает. Что же случилось с жителями планеты Здоровье?
Вспомните, о чем говорилось в радиোগрамме?

Дети: О микробах.

Воспитатель: Может быть, это и вправду проделки хитрых и коварных микробов. Прежде чем спасти планету, нужно самим вспомнить о правилах здоровья. Я предлагаю поиграть в игру «Что полезно для здоровья, а что вредно»

(Ребенок показывает на карточке и называет продукты, которые полезны для организма человека. Карточки, на которых изображена вредная еда убирает в сторону, объясняя почему)

Воспитатель: Ребята, слышите, кто это?

(Звучит музыка. На экране 3-й слайд первый микроб)



1-й Микроб: Я хитрюга, ха – ха – ха!

Быть здоровым чепуха!

Суйте грязный палец в ротик:

Как живете, как животик?

Ну а голова болит?

Меня это веселит!

До чего же я пригож!

Я микробушка – хорош!

Воспитатель: Ребята, а микробы полезные?

Дети: Микробы вредные.

Воспитатель: Да, ребята, я с вами согласна. Микробы плохие, вредные.

Скажи – ка, микроб, где жители этой планеты?

1 – й микроб: Я их всех заразил.

Воспитатель: Ребята, что нам делать? (Дети вносят разные предложения)

Молодцы! Все ваши варианты хороши, и у меня тоже есть способы борьбы с микробами.

Игра «Загадки – подсказки»

Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

Всех микробов, точно плеткой,

Выгонит... ..(Зубная щётка).

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг?

Снимет грязь с лица и рук? (Вода).

Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (Носовой платок).

Воспитатель: Как вы считаете, эти предметы помогают людям быть здоровыми

(Ответы детей)

Смотрите – ка Микроб исчез, мы его уничтожили.

(Звучит музыка появляется второй микроб. На экране 4 – й слайд)



Микроб: Не боюсь я вас.

Воспитатель: А мы скажем волшебные слова да еще сделаем ритмическую гимнастику. Я думаю, Микроб исчезнет. Помогайте договаривайте слова.

Кро-ко-кас!

Уходи, Микроб от нас,

Чтоб с болезнями не знаясь,

Надо спортом заниматься.

Ты, Микроб, не отставай,

Зарядку с нами выполняй.

(Выполняется ритмическая гимнастика)

2 – й Микроб: Ох, зарядку делать не могу и сейчас я упаду.

Здоровый образ жизни не для меня.

Ой, умираю, погибаю я.

Дети: А мы сейчас ногами затопаем,
В ладоши захлопаем,
Лучше ты, Микроб, уйди,
Не встречайся на пути!

Воспитатель: Ребята, микробы исчезли.

Как вы думаете, мы спасли от них планету? Ну конечно, мы помогли нашим друзьям, а чтобы больше микробы сюда не залетели, мы посадим здесь деревья. Как вы считаете, какую пользу принесут они чудесной планете Здоровье?

(Дети отвечают) Как же мы их посадим?

Конечно, мы их нарисуем с помощью наших ладошек. У нас получится необычное дерево. Вы готовы творить?

(Проводится нетрадиционное рисование)

Какая красивая стала планета! *(Появляется 5-й слайд с изображением природы)*



Ребята, вы её просто преобразили. Посадили деревья и прогнали микробов.

А как можно защититься от микробов? (Закаляться, любить спорт, умываться, принимать витамины, есть чистые фрукты и овощи, мыть руки с мылом)

Ребята, здоровье – это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь, свеклу, разные фрукты.

А теперь нам пора возвращаться в детский сад. Садитесь все в звездолет, полетели!

(Появляется 6- й слайд с изображением звездного неба)



Воспитатель: Дети, посмотрите как у нас здесь хорошо, чисто и светло, дышится легко. А нас встречает доктор Айболит.

(На экране 7 – й слайд Доктор Айболит)



Мультипликация
© 2011

Айболит: Ребята вы спасли планету от микробов?

А сами не заболели? Сейчас я вас осмотрю.

Попрошу красиво встать, и команды выполнять!

Все дышите, не дышите!

Все в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимаем,

Превосходно опускаем.

Наклонитесь, разогнитесь,

Встаньте прямо, улыбнитесь!

Да, осмотром я доволен,

Из ребят никто не болен.

Каждый весел и здоров,

И не надо докторов.

Хочу я ребят спросить: всем известны правила здоровья?

Воспитатель: Дети, как мы помогали жителям планеты Здоровье избавиться от микробов? (Ответы детей)

Какие вы знаете правила защиты от микробов? (Ответы детей)

Спасибо вам, ребята . Вы правильно и красиво отвечали на вопросы. Мы сегодня вспомнили об очень важных правилах. Я надеюсь вы будете соблюдать и учить им окружающих. Ведь быть здоровыми – это здорово!