**«Я здоровье берегу, сам себе я помогу».**

Задачи:

-обратить внимание на то, что хорошее настроение приносит радость, здоровье, и тебе самому, так и окружающим тебя людям, а плохое настроение может привести к несчастью, болезни (Познание) ;

-уточнить представление о предметах личной гигиены, подвести к пониманию их назначения и функции (Здоровье) ;

-расширять представления о том, что полезно и что вредно для здоровья (Безопасность) ;

-познакомить детей с понятием «Витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины (Познание) ;

-формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки (Физическая культура) ;

-дать детям сведения о том, как звуки и цвета влияют на здоровье человека (Познание) ;

-совершенствовать навыки игровой деятельности (Социализация) ;

-продолжать приобщать детей к общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (Социализация) ;

-способствовать непринужденному речевому общению на основе совместной деятельности (Коммуникация) ;

-развивать диалогическую речь путем моделирования проблемных ситуаций (Коммуникация) .

Оборудование: зеркальца по количеству детей, набор предметов личной гигиены (расческа, мыло, полотенце, носовой платок, зубная паста, зубная щетка) и набор предметов (книга, ключи, игрушка, кисточка и т. д., дерево с картинками, на которых изображены продукты, мольберты (4, изображение радуги, музыкальный центр, книги, сюрприз для детей (сок ) .

Ход

: Ребята, я вам загадаю загадку: «Что на свете всего дороже? »

Ответы детей:  квартира,золото, машина, родители…

: Ребята, это волшебная загадка, а поможет отгадать нам ее волшебное зеркальце, которое лежит рядом с вами. Посмотрите в него…

*Дети смотрят в зеркальца*

: Что вы в нем увидели? (себя). Правильно, себя. Так что же всего дороже?

Ответы детей:…

: Дороже ваше здоровье и каждый из вас. Сегодня мы с вами будем учиться беречь свое здоровье и отправимся путешествовать по волшебной стране Здоровья.

Ребята, а кто сможет ответить, что такое здоровье?

Ответы детей: ум, сила, красота, …

Как можно укреплять свое здоровье?

Ответы детей:  правильно питаться, закаляться, заниматься физкультурой исоблюдать чистоту… .

: Молодцы! Как много способов укрепления здоровья вы знаете. И я предлагаю прямо сейчас начать укреплять свое здоровье.

*Ритмическая пауза.*

: Ребята, посмотрите, какие крепкие мышцы у вас стали после тренировки.

Скажите, а кто из вас болел в этом году? Чем вы болели?

Ответы детей:…

: А знаете, почему это произошло?

Ответы детей:…

: Правильно, в ваш организм попали микробы, потому что вы не соблюдали правила гигиены. А что такое правила гигиены, кто знает?

Ответы детей:…

: Молодцы. А сейчас я вам предлагаю поиграть и рассказать, какими предметами можно пользоваться всем, а какие предметы можно использовать только индивидуально, т. е. должны быть у каждого человека.

*ИГРА «МОЕ И НАШЕ»*

Полотенце, мыло, кисточка, карандаши

Зубная паста Носовой платок

Зубная щетка, книга, расческа, ключи.. игрушки

*перечисляют названия продуктов на картинках, висящих на дереве*

: Ребята, а что-то я совсем не вижу здесь, конфет, чипсов, тортиков, кока-колы, а мы ведь все это любим? Почему же их  на нашем дереве нет?

*Ответы детей:*

: Правильно, потому что на этом дереве растут продукты, которые полезны нашему организму. Ребята, а скажите, пожалуйста, для чего человеку нужна пища?

*Ответы детей:* играть, работать, учиться, двигаться,… .

: Верно. Еда дает всем живым существам строительный материал для роста и снабжения их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу. Без еды мы не можем двигаться, сохранять тепло, расти,  поправляться после болезни, вообще жить. В продуктах, которые мы употребляем, содержится очень много витаминов. Какие витамины вы знаете?

Ответы детей:…

А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Найди свое место». Нужно все продукты распределить по своим домикам.

*ИГРА «НАЙДИ СВОЕ МЕСТО»*

*Дети распределяют картинки с изображениями продуктов по домикам – мольбертам (соотносят продукты по витаминам А, В, С, D)*

: Итак, мы с вами определили, что в первом домике живут продукты, в котором содержится витамин А, во втором домике живут продукты, в которых содержится витамин В, в третьем домике живут продукты, которые содержится витамин С, в четвертом домике – продукты, в которых содержитcя витамин D. Ну что ж, вы справились и наше волшебное дерево угощает нас вкусным и полезным соком.

: Ну а теперь, продолжаем наше путешествие по стране Здоровья и я вас приглашаю на поляну звуков и цветов.

*Дети рассаживаются на подушечки*

:В природе все может быть лекарством. Особенно полезны для здоровья  цвета и звуки . Хотите узнать как?

Дети: да

: Если у вас болит горло, нужно превратиться в комарика и спеть его песенку (ладонь приложить к горлу и пропеть з-з-з-з-з) .

Когда у вас начинается кашель, нужно стать большим жуком (ладонь приложить к грудной клетке и пропеть ж-ж-ж-ж-ж) .

А когда у нас болит голова или мы очень устали и хотим отдохнуть, нам поможет звук с-с-с-с-с.

А сейчас давайте закроем глаза и представим, что мы лежим на берегу моря, на нас накатывают волны с-с-с-с-с. И над морем появляется радуга. Она поможет нам узнать еще один секрет здоровья. Оказывается, лечат не только звуки, но и цвета. Сейчас я расскажу вам о целебных действиях цвета. Скажите, сколько цветов у радуги?

Дети: 7

*Дети перечисляют цвета радуги*

: Перечислите их.

-Кто вспомнит предложение, которое помогает быстро запомнить все цвета радуги?

Дети: Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.

: Правильно, первый звук каждого слова обозначает цвет радуги. Каждый цвет имеет целебную силу и помогает определить эмоциональный настрой человека.

А поэтому красный цвет пробуждает мужество, делает человека отважным и сильным.

Оранжевый – цвет сноведения, сказки, творчества, фантазии.

Желтый – цвет радости, веселья, счастья.

Зеленый – успокаивает, он считается лечебным, так как является цветом живой природы, травы и листьев.

Голубой – цвет прохлады, чистого неба и свежего дыхания.

Синий – цвет глубины моря, безграничных возможностей.

Фиолетовый – цвет мечты, будущего, веры в чудо.

Белый – отталкивает зло.

Черный – ухудшает настроение.

Ребята, а скажите мне теперь, одежду каких цветов лучше одевать?

Ответы детей:…

: Теперь вы знаете, что цвета-волшебники. Они помогают нам быть здоровыми и радостными. Чаще смотрите на желтый цвет, он повышает настроение, приносит радость и веселье. Наша группа тоже желтого цвета, поэтому у нас нет хмурых лиц.

Мне хотелось бы узнать, какое настроение сейчас у каждого из вас. А для этого я порошу вас рассказать о своем настроении путем выкладывания пиктограмм.

*Дети выкладывают пиктограммы*

: Итак, посмотрев на ваши пиктограммы, я поняла, что у вас у всех настроение сегодня отличное.

А теперь я хочу открыть вам еще один секрет. Запомните его и расскажите своим родным и близким. Веселые, аккуратные, добрые и люди живут долго и не болеют, а злые, хмурые, неряшливые – наоборот, часто болеют. Так что же нам делать и какими мы должны быть, чтобы прожить здоровыми и сильными?

**Ответы детей:** делать зарядку, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, слушать красивые звуки, быть веселыми, добрыми… .

**:**И на память о нашем путешествии в страну Здоровья я хочу вам преподнести подарок, чтобы вы не забывали правила здоровья и всегда их соблюдали.