



**ЗАНЯТИЯ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИХ
НАВЫКОВ**



Тема: «Мыло и вода – враги микробов»

Цель: Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, правила по уходу за руками и телом.

Задачи:

1. Сформировать у детей понятие, что вода и мыло - главные помощники

в уничтожении микробов. Формировать у детей привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

2. Способствовать развитию культурно–гигиенических навыков детей. Совершенствовать практические умения по пользованию мылом и водой. Способствовать накоплению знаний о вредных микробах и о способах борьбы с ними. Активизировать словарь детей, пополняя словарный запас новыми словами.

Способствовать развитию любознательности, желанию узнать что-то новое.

3. Прививать детям культурно-гигиенические навыки, как основу здорового образа жизни. Воспитывать доброжелательное отношение к чистоте и порядку и отрицательное отношение к грязи и беспорядку.

Демонстрационный материал- кукла Доктор Капелька, алгоритм мытья рук, плакат микроба в увеличенном размере, иллюстрации к сказке К.И. Чуковский «Мойдодыр».

Раздаточный материал- маска мухи, маски микробов 3 – шт., посуда, хлеб, крошки от хлеба, банка выкрашенная красной гуашью (варенье), полотенце.

Предварительная работа: просмотр мультфильма «Мойдодыр», чтение художественной литературы сказка «Муха и микробы», чтение рассказа «О мыле, расческе и зеркале» (методическая копилка).

Ход занятия:

Воспитатель. Дети, к нам в гости сегодня пришёл доктор Капелька!

Вносит куклу доктора Капельки.

Воспитатель. Значит, о чём мы с вами будем говорить? (Ответы детей).

Воспитатель. Да, мы сегодня будем говорить о культурно-гигиенических правилах. О том как правильно и когда надо мыть руки.

Доктор Капелька. Дети, а вы помните, как надо правильно умываться и когда нужно мыть руки?

Показывает алгоритм мытья рук.

Воспитатель. Давайте расскажем доктору Капельке, когда вы моете руки?

Дети. Мы, моем руки, когда приходим в детский сад, перед едой, после еды, после прогулки и т.д.

Воспитатель. Доктор Капелька, ребята, мы правильно вспомнили, когда надо мыть руки? А почему надо так часто мыть руки?

Дети. Чтобы они были чистыми и т.д.

Воспитатель. Молодцы! А сейчас послушайте сказку: «Жили-были в одном государстве МИКРОБЫ.

Показывает плакат микроба в увеличенном размере.

Воспитатель. Микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили Грязь. Чем грязнее были руки, лицо и тело, чем больше было грязи на столах и на полу, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Я предлагаю с вами обыграть сказку «Муха и микробы».

Обыгрывается сказка «Муха и микробы», которые попадают с её лап на еду.

Воспитатель читает сказку, дети выполняют действия.

Вот однажды в то государство прилетела муха, которая жила на помойке. Как она обрадовалась, когда увидела на столе невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба! Она стала ползать по грязному столу, по грязным тарелкам, ложкам, чашкам, и на её лапки прицепились сотни микробов! А муха, очень довольная этим, полетела на варенье, потом села на хлеб, к ребёнку на руку. И всюду оставила она свои следы, всюду оставила сотни микробов. А

микробы лежат на столе, на посуде, на варенье, на хлебе, на руках и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи!» И стало микробам раздолье: теперь можно к человеку в рот попасть, а потом - во внутрь, начнёт у него живот болеть. А там и до других болезней рукой подать! Красота! Довольны микробы. Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел? *(Ответы детей.)*

Воспитатель. Вам понравились эти микробы?

Показывает на плакат.

Воспитатель. Что помогает нам победить их?

Дети. Надо мыть посуду, руки водой; содержать всю посуду в чистоте, а также закрывать или убирать продукты.

Доктор Капелька. Правильно! С водой надо дружить. Вода- доктор для людей. Как вы думаете, почему?

Дети. Водой нужно мыть посуду, она будет чистой, на ней тогда не будет микробов, а человек не заболит. Водой моют руки, лицо и тело, тогда не будет микробов, и тогда человек не будет болеть.

Воспитатель. Как вы думаете, что делают мама или повар в столовой перед тем, как готовить пищу? А хирург перед операцией что делает? А портной? Почему они моют руки? *(Ответы детей.)*

Доктор Капелька. Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?

Дети. Вода, мыло, чистое полотенце.

Доктор Капелька. Вода и мыло - настоящие друзья человека! Они помогают уничтожить микробы. Скажите ещё раз, когда надо мыть руки?

Дети. Перед едой, перед сном, после туалета, после прогулки, когда проехал в транспорте, погладил животных, поработал на огороде.

Воспитатель. Ребята, расскажите доктору Капельке, как надо правильно мыть руки.

Дети. Закатать рукава, если они длинные. Смочить руки водой. Намылить руки мылом с обеих сторон и пальцами. Потереть как следует обе руки сверху, снизу, между пальцами, кончики пальцев. Прополоскать руки чистой

водой так, чтобы смыть всё мыло. Вытереть руки насухо полотенцем. Для этого полотенце расправить и положить на одну руку, тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. Также протереть другую руку.

Воспитатель. Ребята, давайте покажем, как правильно мыть руки.

Показывает один ребёнок.

Воспитатель. Молодец! А теперь вспомним потешку о воде:

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб кусался зубок,

Чтоб смеялся роток.

Встаньте и покажите доктору Капельке.

Как мы моем руки.



Проводится физкультминутка «Водичка, водичка». Дети встают и демонстрируют все стадии умывания и вытирания рук.

Хором повторяют потешку.

Воспитатель. Дети, послушайте поговорку: «От простой воды и мыла у микробов тают силы».

Поговорку повторяют все хором, а потом 2-3 ребёнка.

Доктор Капелька. Как вы, ребята, можете объяснить смысл этой поговорки? Когда моешь руки водой и мылом, они становятся чистыми, и все микробы смываются, погибают. *(Ответы детей)*

Воспитатель. Вы молодцы, хорошо объяснили поговорку и хорошо умеете мыть руки. А бывают на свете такие дети, которые делают всё наоборот. Для детей - грязнуль придуманы вредные советы.

Воспитатель читает отрывок из стихотворения «Ах ты, девочка чумазая».

Воспитатель. О какой девочке здесь говорится?

Дети. О грязнуле.

Воспитатель. Как ещё можно назвать такого ребёнка?

Дети. Неряха.

Доктор Капелька. Вам бы хотелось быть неряхой и грязнулей, как эта девочка? *(Ответы детей.)*

Воспитатель. Что же надо делать, чтобы не быть неряхами и грязнулями? *(Ответы детей.)*

Воспитатель. Значит, мы должны помнить, что вода и мыло - наши лучшие друзья! Вот как пишет об этом К. И. Чуковский:

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок.

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,-

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде -Вечная слава Воде!

Найдите на картинках ушат, корыто, лохань.

Игра «Найди правильно»

Воспитатель. Ребята, какой вывод мы сделаем сегодня после объяснения доктора Капельки? О чём мы сегодня говорили, чему научились?

Дети. Надо следить за чистотой тела, рук и вещей и чаще мыть всё водой.

Доктор Капелька. Я думаю, что у вас, ребята, не будет в группе грязнуль и нерях, и все дети будут постоянно выполнять санитарно-гигиенические правила. И никто не будет болеть. А этот плакат оставлю вам, как напоминание о том, как надо правильно мыть руки.

Доктор Капелька *прощается и уходит.*

Тема: «Предметы туалета»

Цель: Закрепление знаний детей о предметах личной гигиены.

Задачи:

1. Учить основам правил личной гигиены; расширять знания детей о предметах личной гигиены, чистоте и аккуратности.

2. Формировать и прививать навыки здорового образа жизни, развивать гигиенические навыки: мытьё рук, чистка зубов, еженедельное купание. Развивать воображение, фантазию, внимание, память, мышление, сообразительность.

Способствовать развитию любознательности, желанию узнать что-то новое.

3. Воспитывать умение слушать друг - друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища. Создавать положительный эмоциональный настрой.

Демонстрационный материал - коллекция носовых платков, расческа, зубная щетка, зеркало, черный ящик, карточки.

Раздаточный материал - картинки с изображением частей тела и предметами личной гигиены.

Предварительная работа: разгадывание загадок, чтение поговорок, дидактические игры: «Вымоем куклу», «Подбери картинки», чтение художественной литературы сказки: «Сказка о гигиене для девочек и мальчиков», рассказ «Для чего нужен носовой платок?» (методическая копилка)

Ход занятия.

Воспитатель. Давайте улыбнемся друг другу и передадим нашу улыбку гостям.

Воспитатель усаживает детей полукругом около стола. На стол ставит что-то, накрытое тканью.

Воспитатель. Хотите узнать, что находится под накидкой? (*Ответы детей*)

Воспитатель. Покрывало поднимаем, что под тканью, сейчас узнаем!

Снимает покрывало.

Воспитатель. Что же я вам принесла сегодня на занятие?

Дети. Черный ящик.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, для чего он используется и где? Есть такая игра. В черный ящик кладут предмет, а потом загадывают загадку, и эту загадку надо отгадать. А вы любите отгадывать загадки? Я сегодня приготовила несколько загадок, а отгадки сложила в черный ящик. Хотите узнать, что я туда положила? Тогда первая моя загадка, слушайте:

Я бываю разный,
Но такой я важный!
Нужен я рукам и носу-
Очень грязь я не люблю.
Нужен я и глазам,
Лбу и рту, еще губам,
Для людей необходим-
Лишь салфеткой заменим.

Дети. Носовой платок.

Воспитатель. А почему платок называют носовым?

Дети. Потому что вытирают нос.

Воспитатель. Правильно! А что еще можно вытирать платком? (Ответы детей)

Воспитатель. Из чего делают платки? (Ответы детей)

Воспитатель раскладывает коллекцию платков.

Воспитатель. Чем отличаются эти носовые платки? (Ответы детей)

Воспитатель. А чем похожи? (Ответы детей)

Воспитатель. А как вы думаете, почему у них размеры разные? (Ответы детей)

Воспитатель. Помните ребята, у каждого из вас всегда должен быть в кармане носовой платок - это правило культурного человека. А если вам

будет скучно, то и тут платок может вас выручить. Как вы думаете, а чем еще платок может быть полезен нам? (Ответы детей)

Воспитатель. Что можно сделать из носового платка? (Ответы детей)

Воспитатель раздает носовые платки и объясняет, как при завязывании узелков на платье сделать человека. Самостоятельная работа детей.

Воспитатель. Так как вы думаете, что лежит в черном ящике?

Дети. Носовой платок.

Воспитатель. А что там еще лежит, узнаете, отгадав следующую загадку:

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.

Дети. Расчёска.

Воспитатель достает расческу.

Воспитатель. А как вы думаете, всегда ли была расчёска? (Ответы детей)

Воспитатель. Представь те, вы проснулись и собираетесь в детский сад, а расчесок нет.

Как бы вы расчесали ваши волосы? (Ответы детей)

Воспитатель. Из чего состоит расческа?

Дети. Из ручки, за которую держимся и зубчиков.

Воспитатель. Слушайте следующую загадку:

Костяная спинка, жесткая щетинка,
С мягкой пастой дружит,
Нам усердно служит.

Дети. Зубная щётка.

Воспитатель. Правильно!

Воспитатель достает щетку.

Воспитатель. А зачем человек изобрел такой предмет? (Ответы детей)



Воспитатель. А если бы щетки исчезли, чем бы мы чистили зубы? (Ответы детей)

Воспитатель. Давайте вы покажете, как чистите зубы.

Проводиться физкультминутка.

Воспитатель. Мы чистим, чистим зубы

И весело живем.

А тем, кто их не чистит

Мы песенку поем:

Эй, давай не зевай

О зубах не забывай,

Снизу вверх, сверху вниз,

Чистить зубы не ленись.

Молодцы, теперь я вижу, как вы правильно чистите зубы. Загадка о последнем предмете из черного ящика:

Часто я в него смотрюсь

Передним кружусь, верчусь.

Свои косы заплетаю

И костюмчик поправляю.

Дети. Зеркало.

Воспитатель. Для чего человеку нужно зеркало? (Ответы детей)

Воспитатель. Как вы думаете, что человеку сначала заменяло зеркало? (Ответы детей)

Воспитатель. Есть интересная игра «Зеркало», давайте в неё поиграем. *Ведущий – зеркало, а другие смотрят в него. Зеркало должно отражать все действия смотрящего в него.*

Воспитатель. Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг,

Что нам зеркало покажет

То и будем повторять.



Воспитатель. Может зеркало быть опасным для человека?

Дети. Да, если его разбить, то можно порезаться.

Воспитатель. Молодцы ребята!

Воспитатель *достает зеркало.*

Воспитатель. А вы знаете, что это за предметы: носовой платок, расческа, зеркало.

Дети. Предметы личной гигиены.

Воспитатель. Правильно, это предметы личной гигиены. А что такое личная гигиена?

Дети. то когда человек следит за чистотой своего тела, лица, рук, зубов.

Воспитатель. А какие предметы личной гигиены вы еще знаете?

Дети. Мыло, полотенце, мочалка.

Воспитатель. Давайте, мы поиграем в игру «Что с чем дружит».

Проводиться игра за столами «Что с чем дружит»

Воспитатель. У вас на столах, слева картинки «Части тела», а справа картинки «Предметы личной гигиены», вам надо соединить линией предмет с частью тела.

Воспитатель. С чем дружит нос? Зубы? Руки? Ногти? Лицо? Волосы? Ноги?

Дети выполняют задание.

Воспитатель. Молодцы! Вот наша игра закончилась я надеюсь, что вы всегда будете поддерживать чистоту и дружить с предметами личной гигиены. Будьте здоровы!

Тема: «Кожа. Гигиена кожи ребенка»

Цель: Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, правила по уходу за руками и телом.

Задачи:

1. Дать детям элементарные валеологические знания о коже, её свойствах (кожа защищает органы от ударов, воды; это орган выделения).

2. Расширять знания детей о правилах ухода за кожей частей тела (*рук, ног, туловища*).

3. Закрепить алгоритм мытья рук.

4. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, давать оценку фактов, ухудшающих и улучшающих здоровье человека.

Словарная работа: усвоение новых слов и понятий - лупа, микробы, пот, жировые выделения.

Оборудование: лупы, зеркала, схема мытья рук, письмо от Мойдодыра, мыло, салфетки, бумажные полотенца.

Ход занятия:

Раздаётся стук в дверь и детям передают огромный конверт с письмом от Мойдодыра.

Воспитатель с детьми вскрывают письмо и читают:

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо.

И прошу вас мыть почаще

Ваши руки и лицо.

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите, не беда!

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода.

Будете вы чистыми,

А значит и здоровыми!

Ваш Мойдодыр.

- Ребята, а как вы думаете, быть здоровыми очень важно? Конечно. Только здоровый человек может радоваться жизни. Ему легко играть и работать. Посмотрите на наших гостей и на себя. Какие части тела человека вы можете назвать? (руки, ноги, голова, туловище)

- Молодцы! Всё правильно. Тело человека состоит из туловища, головы, рук и ног. А чем покрыты все части тела? Все части тела покрыты кожей.

Давайте все вместе рассмотрим свою кожу на руках. Потрогайте её, немного потяните.

- Что вы можете сказать о коже? Какая она? *(ответы детей)*.

- Правильно! Конечно, наша кожа гладкая, мягкая, легко растягивается. Да, а вы видите, на коже есть небольшие складки? Как вы думаете, для чего нужны складки на коже? *(ответы детей)*

- Давайте мы с вами кое- что проверим. Присаживайтесь за столы. Положите на стол левую руку ладонью вниз; сверху на пальцах хорошо видны складки. Правой рукой захватите складки кожи на каком- либо пальце левой руки. Теперь попытайтесь согнуть этот палец. У вас получается? Почему? Теперь отпустите складки и согните палец. Он снова сгибается свободно!

- Так значит, для чего нужны складки на коже? *(ответы детей)*

- Да, вы молодцы! Все правильно. Складки нужны для того, чтобы не мешать движению пальцев.

- Сегодня я приготовила для вас на занятие интересные предметы. Вы знаете что это? Это лупа. С её помощью мы можем увидеть все в увеличенном виде. Это потому, что основной частью в лупе является увеличительное стекло.

-Сейчас мы с вами посмотрим через лупу на кожу руки. Что вы видите? *(ответы детей)* Через лупу на коже видны небольшие дырочки - поры и мелкие волоски. Через поры на поверхность кожи выделяются жир или жировые выделения. Мы сейчас с вами кое- что проверим. Проведите пальцем по своему лбу, затем приложите палец к зеркалу. Что вы после этого увидели на зеркале? Правильно, жирное пятно.

-Как вы думаете, для чего на нашей коже присутствует жир? *(ответы детей)* Жир смазывает кожу, делает её мягкой, не дает ей пересыхать. Чаще других пересыхает кожа на тыльной стороне ладони. Почему так случается, что кожа пересыхает? Это бывает, когда человек вымоет руки и недостаточно сухо их вытрет полотенцем, а после выйдет на улицу. От ветра кожа быстро

сохнет, сильно натягивается и начинает шелушиться. А иногда на ней даже могут появиться трещинки, из которых сочится кровь. Человек при этом испытывает сильную боль. Через эти трещины вглубь кожи могут попасть микробы и вызвать различные заболевания. Ранки могут даже загноиться. Поэтому после мытья обязательно насухо вытирайте и руки, и лицо. Не выходите с влажными руками и лицом на улицу.

- Ребята, как вы думаете, что нужно делать, если кожа все-таки пересохла на каком-то участке тела? *(ответы детей)*

-Правильно! Кожу нужно смазать на ночь детским кремом.

Физкультминутка:

- Сейчас мы немножко разомнемся. Поиграем в игру «Полезно - не полезно».

Я вам буду бросать мяч со словами. Если это полезно, вы мяч ловите.

Начинаем: прыгать, есть снег, танцевать, делать зарядку, ходить по морозу без рукавичек, гулять, дышать свежим воздухом.

-Молодцы! Вы со всем справились.

-Сейчас я хочу вас проверить. Буду задавать вам вопросы:

1. Как часто надо мыть руки?
2. Почему после мытья руки надо тщательно вытирать?
3. А зачем вообще надо мыть руки?

Ребята, давайте мы с вами немного поиграем. Игра называется «Что за чем?»

- Перед вами лежат перевернутые карточки, каждый возьмите по одной карточке. Посмотрите на них. Что вы там увидели? *(ответы детей)* Наша гостья кукла Алёнка совсем запуталась, она не помнит, как правильно мыть руки. Что надо делать сначала, а что потом. Поможем Алёнке? *(объяснить правила игры, нужно выложить схему мытья рук последовательно)* Дети по очереди выкладывают схему, потом сами проверяют правильность расположения карточек.

- Какие вы молодцы! Вы знаете для чего и как надо мыть руки, значит, вам не страшны микробы.

-А в письме есть еще одно стихотворение:

По воздуху летают плохие микробы,
На кожу попадают плохие микробы.
Сквозь ссадины и ранки стремятся спозаранку
Проникнуть в нас плохие микробы.
Мойте руки с белым мылом,
Пропадут микробы навсегда!
Защищают нашу кожу
Солнце, воздух, мыло и вода!

-Скажите ребята, а кожа важна для человека? *(ответы детей)*

-Правильно, она защищает наш организм от микробов и принимает на себя все повреждения. Зачем нужно тщательно вытирать руки и лицо полотенцем? *(ответы детей)*

-Молодцы!

- Сегодня на занятии вы все были внимательны и активны. Я вами горжусь. А Мойдодыр прислал для нашей группы подарки: мыло, салфетки и бумажные полотенца.

Занятие по формированию культурно-гигиенических навыков

с детьми старшей группы

«Путешествие по городу Здоровья»

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Развивать стремление к здоровому образу жизни;

2. Формировать у детей убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности;
3. Развивать у детей познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: магнитофон, наглядный материал, расческа, зубная щетка, полотенце, зеркало, мыло, муляжи продуктов, спортивный инвентарь, массажные мячики.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что такое здоровье? *(ответы детей)*

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? *(ответы детей)*

Сегодня мы с вами отправимся в удивительное путешествие в город Здоровья. Занимайте свои места в нашем веселом поезде. *(Дети встают друг за другом «паровозиком», воспитатель впереди, идут друг за другом, меняют направление (по кругу, змейкой). Останавливаются с окончанием музыкального фрагмента.)*

Воспитатель: Остановка! Первая станция «Зарядкино»! Чтобы быть здоровым, с чего надо начинать свой день?

Дети: С зарядки!

Воспитатель: Становитесь по порядку на веселую зарядку!

Танец по показу «Веселая зарядка»

Воспитатель: Отправляемся дальше! *(Дети «паровозиком» под музыку едут дальше.)*

Воспитатель: Остановка! Станция «Чистюлькино»!

Скажите-ка мне, а вы знаете кто такие микробы? *(ответы детей)*

Микроб – это очень опасный злодей!
Не жалко ему ни зверей, ни людей.
Всех страшных болезней причина – микроб!
А разглядишь его лишь в микроскоп!

О том, что нужно делать вам каждый день, чтобы микробы у вас не поселились, я прочитаю вам стихотворение:

Убирать свои игрушки, маме помогать.
Чистым ушком на подушку ночью лечь в кровать.
Кушать кашу чистой ложкой, за обедом не болтать,
Поиграв с любимой кошкой, руки мыть, не забывать.
А разве только дети помогают соблюдать чистоту? Нет, родители в этом деле тоже важны:
Мама чисто моет пол и белье стирает,
Пылесосить все ковры папа помогает.
Оказывается, микробы больше всего боятся чистоты!

Прслушивание песни из мультфильма «Маша и медведь» «Песня о чистоте».

Воспитатель: Чтобы человек был опрятным и чистым, какие предметы ему необходимы? (*предметы гигиены мыло, зубная щетка*)

Игра «Чудесный мешочек».

Есть у меня «Чудесный мешочек» с волшебными предметами. Я буду загадывать загадку, а вы должны нащупать отгадку в мешочке.

1. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей. *(Расческа)*

2. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

3. Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? *(Полотенце)*

4. И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит, -

А любому правду скажет -

Всё как есть ему покажет. *(Зеркало)*

5. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! *(Мыло)*

(Дети отгадывают загадки и находят предметы в «Чудесном мешочке»).

Воспитатель: А теперь двигаемся дальше. Следующая остановка
Витаминная.

«Полноценная еда для здоровья нам нужна». Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? (*Чтобы жить*). Вы согласны?

В магазинах продают очень много разных продуктов, и среди них есть какие продукты? (*полезные и вредные*)

А теперь я хочу посмотреть, знаете ли вы какие продукты полезные, а какие вредные? (*Игра «Полезное - вредное»*).

Воспитатель: А теперь двигаемся дальше. Мы добрались до остановки Воздушной.

Давайте проведем опыт. Закроем рот и нос рукой. Что вы почувствовали? Человеку для жизни нужен кислород, а он попадает к нам из воздуха во время дыхания.

При помощи чего мы дышим? Мы дышим при помощи легких.

А как правильно нужно дышать? Почему? Дышать нужно носом. В носу воздух согревается, очищается и увлажняется.

А каким воздухом нужно дышать? И для этого мы с вами проветриваем нашу группу перед занятиями и, когда выходим на прогулку.

Я предлагаю вам тоже подышать и насытить наш организм свежим воздухом. Выполним *дыхательное упражнение «Надуй шарик»*: вдох через нос, выдох небольшими порциями, произнося звук –[ш]. Молодцы!

Воспитатель: А вот и следующая остановка - «Спортивная»!

Все местные жители занимаются спортом, чтобы быть здоровыми. Кто такие спортсмены? Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом?

«Кто спортом занимается, с болезнями не знает».

Посмотрите, сколько здесь спортивного инвентаря. Назовите его? Для чего он нужен? (*ответы детей*).

А что надо делать, чтобы не болеть? (*Закаляться*).

Как можно закаляться? Обливаться холодной водой. Но, ребята, делать это надо по правилам: нельзя сразу обливаться холодной водой - температура воды должна меняться постепенно; ходить босиком, купаться в реке, озере.

Не носить слишком теплой одежды. Спать в проветренной комнате.

А теперь давайте сделаем самомассаж.

Самомассаж: «Непростой шарик»

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем. *Движения соответствуют тексту.*

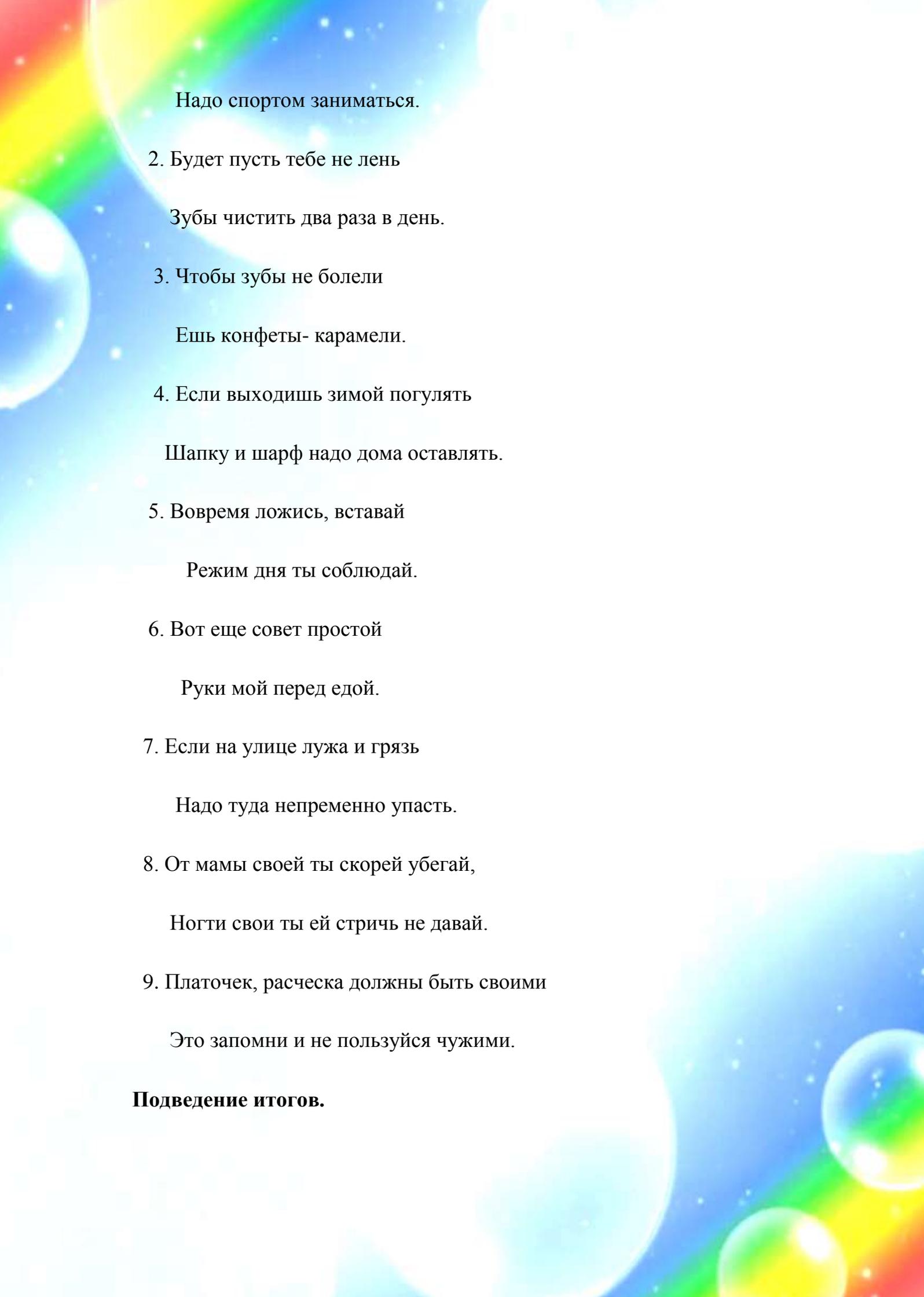
Молодцы! Понравился вам массаж? Теперь не забывайте его делать сами и научите массажу своих родственников. Это поможет вам меньше болеть.

Воспитатель: Наше путешествие завершается, нам пора возвращаться в детский сад. А сейчас мы посмотрим все ли правила города Здоровья вы запомнили.

Игра «Правильно - не правильно».

Правило игры такое: если вы согласны с тем, что я вам говорю, то вы хлопаете в ладоши. Если нет - топаете ногами.

1. Чтоб расти и закаляться,



Надо спортом заниматься.

2. Будет пусть тебе не лень

Зубы чистить два раза в день.

3. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты- карамели.

4. Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять.

5. Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай.

6. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой.

7. Если на улице лужа и грязь

Надо туда непременно упасть.

8. От мамы своей ты скорей убегай,

Ногти свои ты ей стричь не давай.

9. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

Подведение итогов.

Воспитатель: Что нового вы узнали сегодня? На каких остановках в городе Здоровья мы с вами сегодня побывали? Что надо делать, чтобы быть здоровым?

Вы все сегодня очень старались, были активными, внимательными, дружными. И за это я вам дарю новую игру для группы. Играя, в нее мы с вами отправимся в следующее путешествие. Будьте все здоровы!