Разработала и провела

 воспитатель высшей

 категории Скачкова Е.М.



**Тема:** «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

**Образовательная область** - «Познавательное развитие»

**Группа:** подготовительная

**Цель:** систематизировать представление детей о ЗОЖ, Закрепить представления о полезных продуктах, продолжать знакомить воспитанников с витаминами и их природным источником, продолжать прививать КГН, Воспитывать желание заботится о своем здоровье, стремление вести ЗОЖ.

**Предварительная работа:** рассматривание детских энциклопедий, картинок посвященных здоровью по теме здоровье и его сохранению беседы о здоровье и ЗОЖ загадывание загадок и разучивание стихов чтение художественной литературы, Н.Кун «Легенды и мифы Древней Греции». Беседа с медсестрой тема «Как нужно закаляться « отгадывание загадок, игра «Что значит слово «Здравствуйте», работа по опорной схеме, пирамида питания.

**Активизация словаря:** лекарственные растения, витамины здоровья, режим дня.

**Оборудование:** картинки и фотографии лекарственных растений, ягод, фруктов, овощей, пирамида питания, высушенные лекарственные растения, аптечные упаковки с травами, бочонок меда, варенье, муляжи продуктов питания

**Ход мероприятия**

***Незнайка***забегает в группу и кричит:

-Спасите! Помогите! Ко мне пристали противные микробы, я их боюсь

***Ведущий:***

-Не бойся Незнайка, мы с ребятами постараемся тебе помочь. Расскажи по порядку, что с тобой случилось,

***Незнайка:*** Мы, получили телеграмму от Пилюлькина, сейчас я её прочитаю

-«Дорогие жители Солнечного города на город надвигается опасный вирус гриппа. Всем запастись марлевыми повязками и витаминами

Посылаю коробку с лекарствами

*В:* а где же сам Пилюлькин

***Незнайка:*** Пилюлькин и Знайка уехали в командировку, я не знаю что делать, все жители города могут заболеть

***Ведущий:*** - а разве ты не знаешь правила ЗОЖ?

***Незнайка:*** Нет, а что это такое?

***Ведущий:*** А вы знаете (дети читают стихи)

Организм свой укрепить,

Дорасти нам до небес

Поможет каша «Геркулес»

А улучшить зрение-

черничное варенье

**1 Дид. игра** пучки засушенных лекарственных трав. Картинке подобрать карточки с Витаминами

**2Дид. игра** «Витаминная корзинка». В подписанные корзинки кладут продукты, содержащие эти витамины.

**3Дид. игра** «Юный кулинар», - из каких продуктов готовится борщ, компот, винегрет...

**4 Дид. игра** «Полезные-неполезные продукты»(4) картинки раскладываются в разные столбики (дид. игра «Часы здоровья» - полезно, или вредно)

***Н:*** Варенье я люблю, у меня еще друг, есть который, все время вареньем лечиться, знаете такого? (Карлсон)

***Игра «Назови варенье»(*** -варенье из малины-малиновое.) Незнайка ошибается, дети исправляют.

***Незнайка***: Ой, а что за венички висят, ими наверно можно париться в бане?

***Ведущий:*** Нет, Незнайка, это лекарственные растения, их заваривают и пьют как лекарство или чай. Люди заметили, что животные лечатся травами. Много лет подряд люди передавали своим потомкам знания лечебных растениях, писали книги о них. За много лет лекари накопили множество знаний о полезных свойствах растений. В современных аптеках можно увидеть разнообразные травы, настойки, таблетки из растений. ... Где собирает травы? Кто? Кого из вас лечили с помощью трав... Показ душицы, понюхайте, почему так называется. Подорожник... душица - от боли в желудке, зверобой - от ожогов, земляника, малина, клюква, брусника от простуды, ромашка - от воспаления в организме, валерьяна от сердца Правила сбора лекарственных растений.

***Незнайка***: А это мои любимые ягодки. Я обожаю, их есть. Жаль что ни лекарственные травы, ни ягоды не достать зимой, потому что кругом лежит снег.

***Ведущий:*** Лекарственные растения и ягоды засушиваются, а еще можно сварить из ягод варенье. (**Дид. игра** «Растения помощники» - какая трава, от каких болезней)

***Ведущий****:* Проверьте ребята свои спинки, они должны» быть прямыми, красивыми.

Ты осанку береги -

Правильно сиди, ходи,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —

На зарядку становиться.

•Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день

• Чтобы ни один микроб,

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

• На прогулку выходи
Свежим воздухом дыши:
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось,

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

•Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить.

***Незнайка:*** Нет, у меня так не получится. Я люблю спать до обеда, потом играю на компьютере в разные стрелялки часов 5, а оставшееся время смотрю телевизор, а вы знаете, какие мультфильмы интересные идут, разве я делаю неправильно?

Дети говорят о важности соблюдения режима дня, за телевизором находиться 30 минут, за компьютером 15минут.

(**Дид.игра** «Расставь правильно по теме- «Режим дня»)

***Ведущий:*** Давайте ребята мы научим Незнайку, как нужно делать зарядку (физкультминутка)

Хомка-хомячок

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт:

Шейку моет, глазки трёт.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять -

Хомка хочет сильным стать. (1)

Утренняя зарядка

Раз, два, три, четыре, пять -

Начинаем мы вставать.

Ну-ка, быстро; не ленись,

На зарядку становись!

Раз, два, три, четыре -

Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда—сюда,

Как по горочке вода!

Я водички не боюсь,

Из ведёрка обольюсь.

Будем закаляться,

Спортом заниматься (2)

***Ведущий:*** Наши дети чистят зубы, умываются, закаливаются. Ребята, почему вы все это делаете? (ответы детей)

***Д:*** Чтобы не болеть, быть здоровым, крепкими....

***Ведущий:*** Ох, Незнайка, какие у тебя грязные руки. Почему ребята нужно мыть руки?

***Д:*** Чтобы микробы не попали в рот. (игра «доскажи словечко» по теме воспитание культурно-гигиенических навыков***)***

***Незнайка:*** Ой, ребята, какие вы умные, а откуда вы все это знаете?

***Дети:*** Нам рассказывают воспитатели

***Незнайка:*** Я обязательно буду выполнять все правила.

***Ведущий:*** Правильно, Незнайка, и микробы от тебя убегут, (часть «микробов» падает)

Какие вкусные «продукты» у вас на доске, и вы все это едите? Я, например, люблю мороженное, побольше пирожных и сладостей.

***Ведущий:*** Нет, Незнайка, ты неправ. нужно есть полезные продукты, а ребята тебе расскажут (Дети рассказывают о витаминах...'!)

- «С» - важнейший витамин

Всем вокруг необходим,

Лучше средства в мире нет

Укреплять иммунитет.

Каждый день съедай лимон

Будешь крепок и силен,

Перестанешь ты болеть

И от счастья будешь петь!

Витамины группы «В»

Пользу принесут тебе.

Надо их употреблять,

Чтобы нервы укреплять.

**Стихи о витаминах**

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечесть.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты –

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда,

Это вредная еда

Вы не пейте кока-колу,
Не полезная она,

Лучше съешьте вы капусту

Поделюсь ей с вами я

Если есть не будешь лук,
Сто болезней схватишь вдруг,
А не будешь есть чеснок,

То простуда свалит с ног.

Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым,
Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!

Ешьте овощи и фрукты -
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье

Пей, побольше молока -

Кальций нужен нам всегда

Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша! (2)

***Ведущий:*** Ребята, вы любите играть подвижные игры?

***Дети:*** да

***Ведущий:*** Скажите, какие у вас самые любимые игры («Футбол», «Ловишка с мячом»)

***Незнайка:*** Вы любите гонять мяч? Я бегал однажды, но мне никто мяч не давал, я обиделся и ушел, и вообще я не люблю играть подвижные игры, только устаешь.

***Ведущий:*** Подвижные игры укрепляют организм, делают его здоровым. А свежим воздухом нужно дышать, потому что он полезен для организма, ***Незнайка:*** Неужели если я буду все правила выполнять, я никогда не буду болеть, а еще я смогу помочь жителям моего города, вот они обрадуются, даже Знайка будет рад, когда приедет, а то они говорят, что от меня только вред. Чтобы я не забыл, повторите, пожалуйста, мне правила.

**Итог НОД: игра** с мячом (передают мяч по кругу, называют правила.)

***Незнайка:*** Спасибо вам ребята научили меня. Я же совсем забыл про посылку, давайте посмотрим, что за лекарства прислал Пилюлькин. (Открывает посылку, а там апельсины)

***Незнайка:*** Теперь я знаю, что фрукты это тоже витамины и полезны для организма. (Раздает апельсины детям, прощается.)'

Дети дарят Незнайке корзинку с медом, вареньем, лекарственными травами.

Источники:

1. <http://www.o-detstve.ru/assets/files/iniciativa2/klimenko.doc>
2. <http://www.pandia.ru/>
3. <http://i-teacher.ru/den-zdorovya-ya-zdorove-beregu-sam-sebe-ya-pomogu/>
4. <http://kanashi.ucoz.ru/index/ja_zdorove_beregu_sam_sebe_ja_pomogu/0-53>