

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №4 «Солнышко»

**ОРГАНИЗОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ  
С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ  
«Я здоровье берегу — сам себе я помогу»**

воспитатель  
Нестерова И.А.

Моршанск, 2019г.

### **Цели:**

- систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни;
- продолжать учить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды;
- закрепить представления детей о том какая еда полезна, какая вредна для организма;
- знакомить детей с видами витаминов и их источником;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:** Рассматривание детских энциклопедий, картинок, посвященных здоровью по теме здоровье и его сохранению, беседы о здоровье, загадывание загадок товарищам. Разучивание стихов с детьми, чтение художественной литературы Н. Кун «Легенды и мифы Древней Греции», беседа с медсестрой : «Как нужно закаляться», отгадывание загадок. Игра - «Что означает слово здравствуйте», работа по опорной схеме «Пирамида питания».

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

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

**Ход занятия:** Незнайка вбегает в группу кричит: «Спасите, помогите, ко мне пристали противные микробы, я их боюсь...»

**Воспитатель:** Здравствуй Незнайка, что случилось?

**Незнайка:** За мной гонятся микробы, я очень боюсь заболеть.

**Воспитатель:** Не бойся Незнайка, мы с ребятами постараемся тебе помочь.

Расскажи по порядку, что с тобой случилось?

**Незнайка:** Мы получили телеграмму от Пилюлькина, сейчас я вам ее прочитаю "Дорогие жители Солнечного города. На город надвигается опасный вирус гриппа.

Всем запастись марлевыми повязками и витаминами. Посылаю коробку с лекарствами".

**Воспитатель:** А где же сам Пилюлькин?

**Незнайка:** Пилюлькин и Знайка уехали в командировку...

Я не знаю что делать, все жители города могут заболеть.

**Воспитатель:** А разве ты не знаешь правила здорового образа жизни?

**Незнайка:** Нет, а что это такое?

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

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —

На зарядку становиться (*ребенок1*)

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. *(ребенок2)*

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!*( Ребенок3)*

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. *(Ребенок4)*

**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 15 минут.

### **1. Дидактическая игра «Расставь правильно»**

**Воспитатель:** Давайте ребята научим Незнайку, как нужно делать зарядку

### **2. 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.

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

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

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

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

**Дети:** Чтобы микробы не попали в рот.

**Дидактическая игра «Вредное и полезное»**

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

**Дети:** Нам рассказывают воспитатели на занятиях.

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

**Воспитатель:** Правильно, Незнайка, и микробы от тебя упадут.

***Часть микробов падают.***

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

**Воспитатель:** 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! *(ребенок5)*

Витамины группы «В»

Пользу принесут тебе.

Надо их употреблять,

Чтобы нервы укреплять. *(ребенок6)*

.

Стих 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 *(ребенок7)*

Вы не пейте кока-колу,  
Не полезная она,  
Лучше съешьте вы капусту  
Поделюсь ей с вами я.  
Если есть не будешь лук,  
Сто болезнейхватишь друг,  
А не будешь есть чеснок,  
То простуда свалит с ног *(ребенок8)*

### 3. Дидактическая игра «Юный кулинар»

Из каких продуктов готовят борщ, компот.

Кушай овощи, дружок,

**Будешь ты здоровым!**

Ешь морковку и чеснок,

**К жизни будь готовым!**

Вы не пейте газировку,  
Ведь она вам вред несёт,  
А попейте лучше квас-  
Он вкусней во много раз *(ребенок9)*

Ешьте овощи и фрукты-  
Они полезные продукты!  
Конфеты, пряники, печенье  
Портят зубкам настроение.  
Дорости нам до небес  
Поможет каша «Геркулес»,  
А улучшить зрение-  
Черничное варенье *(ребенок10)*

**Незнайка:** Варенье я люблю, у меня еще друг есть который все время вареньем лечится. Знаете такого? *(Карлсон)*

### **5.Игра «Назови варенье»**

Варенье из малины - малиновое.

*Незнайка ошибается, дети исправляют.*

**Незнайка.** Люди из поколения в поколение передавали своим потомкам знания о 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 лечили с помощью ребята, трав...

**6.Показ картинок.** 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.

**Воспитатель:** Лекарственные растения и ягоды засушиваются, а еще можно сварить из ягод варенье.

### **7.Гимнастика для глаз**

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

Ты осанку береги –

Правильно сиди, ходи,

Пей побольше молока –

Кальций нужен нам всегда

Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша!

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

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Скажите, какие у вас самые любимые игры (*дети называют - 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.

**Воспитатель**: Подвижные игры укрепляют организм, делают его здоровым. А свежим воздухом нужно дышать, потому что он полезен для организма.

## **8. Подвижная игра**

Брось в цель:

*Для игры нужен*: предмет для бросания (мяч).

Дети делятся на две команды. По сигналу они бросают мяч в корзину. Победит та команда, у которой будет больше мячей в корзине.

**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 придет, а то они говорят, что от меня только вред. Чтобы я не забыл повторите, пожалуйста, мне правила.

Итог занятия:

**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.)