«Дорожка здоровья»

Цели и задачи: учить детей заботится о своем здоровье. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены. Объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода, необходимость витаминов для человеческого организма. Побуждать детей отвечать на вопросы. Развивать мышление, память.

Материал: цветочная поляна, цветы с отрывными лепестками, декоративное дерево с зубными щетками, пастами, мылом, иллюстрации зубов: веселый и грустный; иллюстрации: яблоко, морковь, конфета; пенек, мыло, полотенце, расческа, три декоративных дерева, фонтан.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Содержание образовательной деятельности:

Воспитатель: -Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие! - Готовы? Отправляемся! (звучит музыка)

1 этап. Цветочная поляна. - Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная поляна). Посмотрите, что на ней растет? (Цветы). Какие необычные цветы, у них лепестки разного цвета. Ой, а лепестки у них отрываются! Подойдите к цветку и сорвите лепесток того цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. У людей настроение очень часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете? (Если у человека болит голова, у него может быть плохое настроение. А если он здоров или у него все хорошо — у него хорошее настроение). - Я рада, что вы все сорвали яркие лепестки, значит у вас хорошее настроение. Представьте, что на небе появилась тучка, и вам стало грустно. Изобразите грусть. А сейчас вы увидели необычные цветы и удивились. (Дети показывают удивление). - А что мы делаем каждое утро? (Зарядку). - Для чего мы делаем зарядку? Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными).

Физкультминутка: Каждый день по утрам делаем зарядку, Очень нравится нам делать по порядку: Руки подняли и помахали - Это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули - Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем - Это к нам птицы летят. Как они сядут — покажем, Руки сложили назад. На лужайке по ромашкам Жук летал в цветной рубашке: "Жу-жу-жу, жу-жу-жу - Я с ромашками дружу. Плавно на ветру качаюсь, Вправо-влево наклоняюсь. Вот здоровья в чем секрет. Всем друзьям физкульт-привет!" - Молодцы! Ваше настроение стало лучше? Отправляемся дальше.

2 этап. Необычное дерево. На дереве висят зубные щетки, пасты, расчески. - Ребята, что это? (Дерево). - А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце). - Вы встречали такие деревья? (Нет). - Это необычное дерево. Для чего нужны эти предметы? Для чего нужно мыло? (Чтобы мыть руки). - Когда мы моем руки? (Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов). - Для чего нужно полотенце? (Чтоб вытираться). - Для чего нужна расческа? (Чтобы расчесываться). - Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы? (Два раза в день — утром и вечером). -Для чего надо чистить зубы? (Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми).

Воспитатель читает стихотворение: Тридцать два веселых зуба, Уцепившись друг за друга Вверх и вниз несутся в спешке, Хлеб грызут, грызут орешки. - Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь. Под деревом дети находят иллюстрации зубов. - Посмотрите, какой это зуб? (показывает веселый зуб) (Веселый). - Почему он веселый? (Он белый, здоровый). Воспитатель показывает грустный зуб: - А почему этому зубу грустно? (У него дырочка, он болеет, у него кариес). Если дети затрудняются, то воспитатель сам говорит, что у зуба кариес.

Воспитатель показывает иллюстрации: морковь, яблоко, конфета: - Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов? (Яблоко, морковь). - А конфета? (Много конфет вредно для зубов). - Для чего нужны зубы? (Чтобы жевать). - Поэтому мы должны за ними хорошо ухаживать. Идем дальше. 3 этап. Фонтан. - Ребята, что это? (Фонтан). (Если дети затрудняются ответить, то воспитатель говорит сам: «Да это же фонтан!»). - Я вам загадаю загадку, и отгадав ее, вы узнаете, что в фонтане. Меня пьют, меня льют, Всем нужна я, кто я такая? (Вода) - Для чего нужна вода? (Чтобы мыться, плескаться, умываться). - Как часто надо мыться, умываться? (Умываться надо каждое утро, а мыться — каждую неделю, а еще перед сном каждый вечер надо мыть ноги). - Мне кажется, что фонтан нам хочет что-то сказать, давайте послушаем. Голос на пленке: 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! - Вы узнали, откуда эти стихи? (Из сказки «Мойдодыр»). - Отправляемся дальше в путь

. 4 этап. На пути небольшой лес. - Куда мы пришли? (В лес). - Почему в лесу дышится легче? (Потому что здесь чистый воздух). - Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья? (Да, полезен). - Давайте сделаем глубокий вдох, выдох. (2 — 3 раза) - Для чего нужен лес? (Чтобы ходить на прогулку в лес, слушать пение птиц, собирать ягоды, грибы, орехи).

Воспитатель рассказывает детям стихотворение: Мы летом в лесу собирали малину И доверху каждый наполнил корзину. Мы лесу кричали все хором: "Спа-си-бо!" И лес отвечал нам: "Спасибо! Спасибо!" Потом вдруг качнулся, вздохнул и: молчок. Наверно у леса устал язычок. - А еще человеку необходимо солнечное тепло. Послушайте, какое я вспомнила стихотворение про солнце:

Встало утром Солнышко

И гулять отправилось.

И на нашей улице Все ему понравилось.

Побежало Солнце Золотой дорожкой

И попало Солнце Прямо к нам в окошко!

Вместе мы отправились С Солнцем в детский сад,

Приласкало Солнышко Сразу всех ребят!

Шла у нас до вечера Дружная игра.

Но сказало Солнышко: - Мне домой пора!

Завтра утром рано Вас будить приду - Снова будем бегать

И гулять в саду! - Так кто же наши друзья? (Солнце, воздух и вода).

Воспитатель вместе с детьми говорят: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!» Идут дальше.

5 этап. - Ребята, что нужно для того, чтобы вы росли, чтобы у вас были крепкие зубы, хорошо видели глаза? (Надо есть фрукты и овощи). - Какие вы знаете фрукты и овощи? (Яблоки, груши, капуста, морковь и т.д). - Почему овощи и фрукты полезны для нашего здоровья? (В них много витаминов). Если дети не называют слово "витамины", то воспитатель произносит его сам. -А вот и сами витамины к нам пожаловали. Звучит музыка, вбегают два ребенка старшей группы, в руках у них корзина с овощами и фруктами. Витамины: Здравствуйте, ребята! Мы витамины. Принесли мы вам дары, В корзину собраны они: И морковка, и капуста, Яблоки, лимоны — вкусно! Эти овощи и фрукты - Очень важные продукты. Ешьте и не болейте, Все болезни одолеете, Только мыть не забывайте, В пищу чистыми употребляйте.

Дети и воспитатель благодарят витамины за угощение, прощаются с ними.

Воспитатель: - А какое у вас сейчас настроение? (Ответы детей). -Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми. Нашим гостям мы желаем: Не болейте, не старейте, Молодейте, хорошейте. Пусть солнечное тепло радует вас, Унесет все ваши невзгоды и печали.