

## **Формирование основ здорового образа жизни у детей 4–5 лет «Дорожка здоровья»**

Программное содержание:

Обучающая задача: учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить необходимость витаминов для человеческого организма.

Развивающая задача: совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены, побуждать детей отвечать на вопросы, развивать мышление, память.

Воспитательная задача: воспитывать интерес к предметам личной гигиены, формирование основ здорового образа жизни.

Материал: цветы с отрывными лепестками, декоративное дерево с зубной щеткой, пастой, мылом, полотенцем, расческой; иллюстрации зубов: веселый и грустный; овощи (морковь, капуста, лук, чеснок, фрукты (яблоко, лимон, апельсин, груша, банан, 3 корзины, плакат со схемой чистки зубов, кассета с мелодичной музыкой, запись с отрывком из «Мойдодыра».

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Чтение сказки «Мойдодыр».

Словарная работа: личная гигиена, кариес, витамины, эмоции, отгадывание загадок

Дидактическая игра: "Витаминные домики"

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие!

Как весело, как весело отправиться с друзьями

В загадочное путешествие поедem вместе с вами!

Готовы? Отправляемcя (звучит музыка, едем на паровозе)

1 этап. Цветочная поляна

Воспитатель: Ребята, что это на нашем пути? (цветочная поляна) .

А когда много цветов – это целая ...

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?

Когда у нас хорошее настроение?

Когда плохое настроение?

Дети: если у человека болит голова. У него может быть плохое настроение. А если он здоров или у него все хорошо – у него хорошее настроение.

Воспитатель: 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 чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными что мы делаем каждое утро? (зарядку)

Сейчас мы сделаем физкультминутку.

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.

Кони 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! »

Воспитатель: Молодцы! Вы взбодрились. Отправляемся дальше.

2 этап. Необычное дерево.

На дереве висят мыло, зубная паста, зубная щетка, полотенце, расческа.

Воспитатель: Ребята, что это? (дерево)

А что на нем растет?

Вы встречали такие деревья?

Действительно, это очень необычное дерево.

А для чего нужны все эти предметы (для личной гигиены)

Для чего нужно мыло?

Дети: чтобы мыть руки

Воспитатель: Когда мы моем руки?

Дети: 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.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытираться.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесываться.

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?

Дети: Два раза в день - утром и вечером.

Воспитатель: Для чего надо чистить зубы?

Дети: Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми

Воспитатель: Тридцать два веселых зуба,

Уцепившись друг за друга

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки.

Ребята, а вы любите хлеб, орехи?

Ну а чтобы в ваших зубах не застревали крошки, сегодня мы будем учиться как правильно нужно чистить зубы.

Дети садятся на ковер

Поднимите и покажите мне правую руку.

Возьмите все в правую руку воображаемые щетки. Смотрите на меня и повторяйте за мной.

Дети повторяют движения за воспитателем в соответствии с плакатом-схемой чистки зубов

Воспитатель: молодцы, вы все хорошо и правильно повторяли за мной.

Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов?

Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

Но что еще нужно сделать, чтобы зубы стали чистыми (прополоскать водой)

А мылом можем намылить руки без воды?

А расческа будет чистой, если ее не мыть?

А полотенце останется чистым, если его не постирать в воде?

Воспитатель: посмотрите-ка, ребята, а что это под деревом лежит?

Я достану, а вы стойте на местах

Под деревом находим иллюстрации зубов.

Воспитатель: А что за зуб изображен на картинке? (веселый)

Посмотрите, он улыбается, глаза светятся, что о нем можно сказать, какой он?

Дети: Веселый.

Воспитатель: Почему он веселый?

Дети: Он белый, здоровый.

Воспитатель показывает грустный зуб: А почему этому зубу грустно?

Дети: У него дырочка, он болеет, у него кариес.

Если дети затрудняются, то воспитатель сам говорит, что у зуба кариес.

Воспитатель: Ребята, давайте поможем грустному зубу: «Сегодня мы тебе поставим пломбу (зарисовываем дыру, чтобы ты не болел. И чтобы кариеса больше не было, мы расскажем тебе о витаминах.

Пойдем с нами, мы тебя познакомим с овощами и фруктами, они живут здесь недалеко, на полянке.

3 этап. Поляна с овощами и фруктами.

Воспитатель: посмотрите, опять разыгрались наши овощи и фрукты. В них столько много витаминов, что они никогда не унывают и весело резвятся. Опять спрятались. Ребята, вы видите их?

Дети находят корзину с овощами и фруктами

Ребята, что лежит в корзине? (овощи и фрукты)

Воспитатель: Давайте, ребята вспомним, какие вы знаете витамины?

Дети: АВС

Воспитатель: для чего нужен витамин А? (для роста, для крепких зубов) В? (для аппетита, хорошего настроения) С? (для здоровья, бодрости) .

Воспитатель: Значит какой витамин поможет зубу?

Дети: витамин А

Воспитатель: Сейчас с помощью загадок я подскажу вам в каких овощах и фруктах содержится витамин А.

Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру

Дидактическая игра «Витаминные домики»

Ход игры: дети по сигналу воспитателя раскладывают овощи и фрукты в 2 корзины: в одну корзину они складывают овощи и фрукты в которых содержится витамин А, во вторую корзину – овощи и фрукты, в которых содержатся витамины В и С

Воспитатель: теперь наш зуб не будет болеть

Зуб на подносе вместе с фруктами откладывается в сторону. Прощаемся с зубом.

Воспитатель: Ребята, наше путешествие подошло к концу. Нам пора отправляться в группу. Едем на паровозе.

Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

Не болейте, не старейте,

Молодейте, хорошейте.

Пусть солнечное тепло радует вас,

Унесет все ваши невзгоды и печали.

Попрощайтесь с нашими гостями.