

# **«Правила здоровья»**

**Совместная деятельность  
воспитателя с детьми средней  
группы  
Педагог - Зайцева Я.Х.**

## **Цель:**

- Воспитывать привычку здорового образа жизни.

## **Задачи:**

- Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить правилам сохранения здоровья.
- Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
- Расширят знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

## **Материал и оборудование:**

Чудо - дерево, зеркальце для каждого ребёнка, комплект карточек «Полезные и вредные продукты», проектор, презентация «Будьте здоровы», «Схема одевания на прогулку», «Схема умывания», «Схема раздевания перед сном»..

# Организационный этап

Сюрпризный момент – «Чудо дерево»

Рассматривание Чудо –дерева, упражнения в обследовательских действиях.



Вопросы для активизации мышления и развития словаря:

- Ребята, что это за дерево? Что это на нем растёт?
- Для чего нужны все эти предметы? Для чего нужно мыло?
- Когда нужно мыть руки?
- Для чего нужно полотенце?
- Для чего нужна расческа?
- Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

**Правило 1: Чтобы быть здоровым – соблюдай чистоту.**

**Закрепление алгоритма умывания.**



# Артикуляционная гимнастика

## С применением зеркала

Наши детки рано встали  
Чистить зубки побежали  
Вправо – влево, вправо –  
влево  
Чистим зубки мы умело!  
Пополощем с вами ротик.  
Владик наш расческу взял  
И причесываться стал.  
Мы за ним не отстаем:  
Все покажем язычком.  
Дальше дружно по  
порядку  
Вместе делаем зарядку!  
А теперь играем в мяч,  
Начинай футбольный  
матч!  
Вот и завтракать пора:  
Повар приготовил тортик.  
С вкусным кремом он, ура!  
Оближи скорее ротик.

Рот приоткрыт в улыбке,  
«почистить» языком  
за н/зубами и в/зубами  
(4-5 раз)  
Имитация полоскания рта.  
Закусить язык зубами.  
Движения языком вперед-  
назад.  
Открыть рот. Язык за н/зубы,  
Выгнуть «спинку» и удерживать  
под счет до 5.  
Рот закрыт. Язык с  
напряжением  
упирается то в одну, то в  
другую  
щеку.  
Рот открыть. Широкий язык  
Положить на н/губу и  
удерживать  
под счет до 5.  
Рот открыть. Облизывать  
н/губу и в/губу по очереди.



**В: Внимание, внимание! Правило второе** для здоровья необходим свежий воздух, надо часто проветривать комнату и много гулять. Ребята, вы любите гулять? Я тоже очень люблю гулять и играть в подвижные игры. А вы не боитесь замёрзнуть. Вы только посмотрите, как одета кукла?

**Майка на байке, три фуфайки,  
на подкладке платьице,  
Шарф на шее, шаль большая,  
что за шарик катится?  
Сто одежек, сто застёжек,  
слова вымолвить не может.  
Так себя укутает, что не знаем,  
тут ли он!**



В: Но вот пошёл снег и мы с вами вышли на прогулку.

Какая погода на улице?

Что надо сделать чтобы не заболеть?

**Активизация речевой деятельности**

**Закрепление алгоритма одевания.**



**Вывод: Чтобы быть здоровым одеваться надо по погоде.**

В.: Что мы будем делать на улице?

В какие игры играют зимой?

## Упражнение «Зимние забавы»

( по принципу игры «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем») –имитация : ходьба на лыжах, катание на коньках, игра в снежки, катание на санках и тд..





## Физминутка

Предлагаю вам, ребята, Я  
пробраться в зимний лес.  
Там еще не спят зайчата,  
Там сугробы до небес.  
Зимний лес такой  
дремучий, И мороз такой  
колючий .  
От мороза убежим скорее  
Наши ноженьки согреем.

Ходьба друг за другом  
Ходьба на носках, на  
пятках, змейкой;  
Ходьба высоко поднимая  
ноги;  
Дети растирают щеки и  
потирают руки  
Легкий бег Выполняют  
мягкие пружинки

**Правило 2: Для здоровья необходим свежий воздух, надо много гулять, много двигаться.**

# В гости приходит Сладёна

Не хочу я есть салат,  
Дайте лучше мармелад  
Не хочу я винегрет,  
Дайте булок и конфет!  
Принесите в детский сад  
Фанту, спрайт и пепси- колу,  
А из фруктов разных соки  
Доведут вас до мороки.



**В: Сладёна всё перепутал, давайте его научим..**



**От простуды и ангины  
Помогают...**

**Дети: Апельсины.**

**Педагог: Помни истину простую:**

**Лучше видит только тот ,  
Кто жуёт ...**

**Дети: Морковь сырую**

**Педагог: Или сок морковный пьёт.**

**Педагог: Очень важно спозаранку**

**Дети: Есть за завтраком**



# Дидактическая игра «Вредные и полезные продукты»

По принципу светофора дети выкладывают карточки с изображением продуктов, аргументируя свой выбор.



**Правило 3: Для здоровья необходимо правильно питаться.**



## Дыхательная

**гимнастика**  
Упражнение «Ладочки» - встать прямо, показать ладочки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить. Делать активный короткий, шумный вдох носом и одновременно сжимать ладочки в кулаки.

## Правило 4: Для здоровья необходимо соблюдать режим

Работа со схемой раздевания перед сном.



## **В: На прощанье мой наказ:**

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

## **Подведение итогов**

### **деятельности**

**Влиц – опрос:**

- Главное богатство у человека, что..?

- Какие правила надо соблюдать чтобы быть здоровыми..?

- Что необходимо делать утром..?

- Для чего делают зарядку..?

- Для чего занимаются спортом..?

- Что во время прогулки..?

- Что во время еды..?

- Какие продукты полезны..?

- Какие продукты вредны..?

