

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №16 «Нэфсэт»*

*Тематическое мероприятие ко Дню здоровья*

# **«Где прячется здоровье»**



---

*Воспитатель  
Болонкина О.В.*

*Пгт.Энем*

## **Цели:**

Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный интерес мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

## **Задачи:**

### **Образовательная:**

- продолжать знакомить детей с составляющими здорового образа жизни;
- дать представления о значении физических представлений для организма человека;
- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки.

### **Развивающая:**

- развивать умение заботиться о своем здоровье;
- продолжать развивать память, логическое мышление, внимание, речь;

### **Воспитательная:**

- продолжать воспитывать потребность быть здоровым.

## **Оборудование:**

Набор иллюстраций – «Продукты питания», модель солнца, макет дерева, телефон, Буратино (кукла-бибабо), доктор Витамин (кукла-бибабо).

## **Ход НОД**

**Воспитатель:** Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье, но сначала вспомним, что мы говорим при встрече? Правильно, мы здороваемся. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй.

*За дверью раздаётся чей-то плач. Воспитатель идет посмотреть.*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел Буратино, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный...

*Далее диалог с детьми ведут- ребёнок с куклой Буратино и ребёнок с куклой Доктор Витамин, воспитатель помогает.*

(обращаясь к Буратино): Что случилось с тобой Буратино, почему ты такой грустный?

**Буратино:** Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете? *(Да)*



**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, кто может помочь Буратино, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять. *(Врач)*

- А где можно найти врача? *(в больнице)*

- Как можно вызвать врача сюда? *(По телефону)*

- По какому номеру телефона вызывают врача? *(03)*

- Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать 03.

*(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)*

**Воспитатель:** Алло, здравствуйте, это больница? Мы бы хотели вызвать врача. У нас заболел Буратино. Вы сможете прийти? Спасибо. Ждем.

**Воспитатель:** Ну вот, Буратино, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

*Появляется доктор Витамин (кукла-бибабо на руке у воспитателя).*

-Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

Один из детей рассказывает про Буратино, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье и не знает, как можно найти его.

**Доктор:** Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего Солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Совершенно верно».

- Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, тогда вы все вместе говорите «совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

*(Да).*

1.Чтоб расти и закаляться  
Надо спортом заниматься.

2.Будет пусть тебе не лень  
Чистить зубы 2 раза в день.

3.Чтобы зубы не болели  
Ешь конфеты-карамели.

4.Если выходишь зимой погулять  
Шапку и шарф надо дома оставлять.

5.Фрукты и овощи перед едой  
Тщательно, очень старательно мой.

6.Вовремя ложись, вставай  
Режим дня ты соблюдай.

7.Вот еще совет простой  
Руки мой перед едой.

8.От мамы своей быстро вы убегайте  
Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должны быть  
своими  
Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь  
Надо туда непременно упасть.

- Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «совершенно верно»? (Гигиена)

- Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

*Открывает 1-ый лучик солнышка здоровья.*

- А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вдохнуть носиком, а потом выдохните. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

- Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

- 2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

*Открывает 2-й лучик.*

**Доктор:** Покажите мне, какие упражнения на дыхание вы знаете.



*Дети под руководством воспитателя показывают.*

1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя  
Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

## 2. Вдох через нос

Выдох через рот «топорик».

## 3. Упр. «Надуй шарик»

Вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

**Буратино:** Оказывается, так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

**Доктор:** А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С, D

- Ребята, а что будет, если организму не будет хватать витаминов? *(Если принимать мало витаминов, то будешь плохо расти, не будешь бегать, прыгать, играть, потому, что просто не будет сил. И поэтому будут прилипать всякие болячки, и с ними будет трудно бороться).*

- Как вы думаете, где можно взять витамины? *(Продуктах питания, овощах и фруктах).*

- Молодцы! Ребята, а вы знаете стихи о витаминах? Расскажите Буратино.



### Я витамин А

Расскажу вам не тая.  
Как полезен, я друзья!  
Я в морковке и томате,  
В тыкве, персике, в салате.  
Съешь меня- и подрастёшь,  
Будешь ты , во всём хорош!

### Я витамин В

Расскажу вам не тая,  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку,  
Курагу, орехи-  
Вот для вас секрет успеха!

### Я витамин С

Много пользы от меня.  
Я в смородине, капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Ну, а если заболеешь,  
От простуды помогают  
апельсины.

### Я, D- полезный витамин.

Вам, друзья необходим!  
Кто морскую рыбу ест, тот  
силён как Гераклес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!

- А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.



- Какие продукты не взяли на дерево? Почему?

- А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они? (*Полезные, витаминные*).

- Именно так называется наш следующий лучик - витаминовая еда.

*Открывает 3-й лучик солнышка здоровья.*

- У нашего солнышка уже открыты 3 луча.

- А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

- Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

- А вы любите делать зарядку?

**Воспитатель:** Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

*Проводится комплекс ритмической гимнастики под музыку.*

**Доктор:** Как вы думаете, почему человек должен быть сильным? (*Сила укрепляет здоровье человека*).

- Правильно. Следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется – физические упражнения и спорт.

*Открывает 4-й лучик*

**Буратино:** Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

**Доктор:** Все правильно, Буратино. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

- Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.



*Открывает 5-й лучик.*

**Воспитатель:** Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь, как найти и сберечь свое здоровье?

**Буратино:** Да, конечно, спасибо, ребята. Теперь я расскажу эту хорошую новость всем своим друзьям.

**Воспитатель:** Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

**1-й лучик:** гигиена

**2-й лучик:** свежий воздух

**3-й лучик:** витаминная еда

**4-й лучик:** физические упражнения

**5-й лучик:** хорошее настроение.

**Доктор:** Друзья, если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы! Ну, а мы с вами прощаемся. До свидания, ребята!

