

Романова Ольга Александровна, воспитатель.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированной направленности №6» города Сосновоборска.

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»

Сценарий мероприятия по здоровому образу жизни во второй младшей группе «Дельфинчики».

Возрастная группа: вторая младшая группа.

Цель: воспитание у дошкольников бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

Образовательные.

- Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом.

Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

- Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, ЗОЖ.

Развивающие.

Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.

Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

Воспитательные.

- Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Ход мероприятия:

Воспитатель. Дети. Давайте поприветствуем друг друга!

Здравствуйте! Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья. А что такое здоровье?

Сегодня у нас в гостях доктор Пилюлькин. Давайте спросим его: «Что такое здоровье?»

Доктор Пилюлькин: Здоровье – это здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это когда ты сам заботишься о своем здоровье. Здоровье – это когда доброе утро, удачный день, веселое настроение, правильное питание. Оно необходимо всем живым существам: взрослым, детям, животным и птицам.

Нужно уметь и хотеть заботиться о своем здоровье. Ведь его так легко потерять.

Воспитатель: Я предлагаю вам отправиться в путешествие, в страну «Здоровья», где мы сможем рассказать нашим друзьям, о здоровом образе жизни. Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения. Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Дети: укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость.

Воспитатель: А какие физические упражнения делаете вы? (Ответы детей)

Воспитатель: правильно, утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия в спортивных секциях, танцевальных кружках. Мы сейчас с вами займемся физкультурой.

Физкультминутка:

Мы – весёлые ребята, (шагаем на месте) Мы – ребята дошколята, Спортом занимаемся, С болезнями не знаем. Раз - два, раз – два! (Руки в стороны, к плечам) Много

силы есть у нас! Мы наклонимся сейчас, (Наклоны) Полюбуйтесь-ка на нас! Раз-два! не зевай!

С нами вместе приседай! (Приседания) Раз – прыжок! (Прыжки) Два - прыжок! Прыгай весело, дружок!

Как называется человек, который занимается спортом? (спортсмен). Какими качествами обладают спортсмены? (силой, выносливостью, ловкостью, гибкостью). Правильно! Молодцы, ребята.

Дидактическая игра «Что кому принадлежит?»

Лыжи нужны... (лыжнику). Лыжные гонки.

Коньки нужны... (фигуристу, хоккеисту). Фигурное катание, хоккей. Мяч нужен (футболисту, волейболисту, баскетболисту). Футбол, баскетбол, волейбол. Ключка и шайба нужны...

(хоккеисту). Хоккей. Ракетка нужна... (теннисисту). Теннис.

Воспитатель: закрыть глаза и произнести волшебные слова: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Воспитатель: открываем глаза, дети, мы с вами попали в город «**Витаминный**» Вы знаете, здесь живут витамины. Ребята, а для чего нужны витамины?

Дети: чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье.

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним, какие витамины мы знаем?

Ответы детей. Витамин А – очень важен для зрения. Помни истину простую – Лучше видит

только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Витамин В – полезен для сердца. Очень важно спозаранок есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Витамин D – укрепляет ткани всего тела. Рыбий жир всего полезней, хоть противный – надо пить! Он спасает от болезней. Без болезней лучше жить!

Витамин С – укрепляет организм, оберегает от простуды. От простуды и ангины помогают апельсины. Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Воспитатель: А чтобы у нас постоянно на столе были витамины, давайте посадим

«витаминовый огород». У вас у каждого есть грядка, на которой вы будете сажать растения, а я буду говорить, где эти растения посадить.

Игра «Витаминовый огород».

1. В правом верхнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин С (лук, малина, смородина).

2. В правом нижнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин А: (морковь, петрушка, сладкий перец).

3. В левом верхнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин В: (зеленый горошек,

4. В левом нижнем- Витамины группы Д- картофель, груша.

Воспитатель: дети, а для чего нам нужны витамины? (ответ: витамины нам нужны для укрепления иммунитета).

Воспитатель: дети, что мы должны сделать перед едой? Правильно, надо мыть руки с мылом!

Воспитатель: Одно из самых важных правил соблюдения личной гигиены, особенно когда кто-то болен, использовать салфетку. Давайте проведем эксперимент».

Опыт с салфеткой.

Каждый ребенок кладет салфетку на ладонь, а доктор Пилюлькин брызжет на салфетку водой, салфетка впитала воду, а рука осталась сухая. Дети убирают салфетки и доктор Пилюлькин брызжет водой на руки. Руки намокли. Капли воды – это микробы.

Вместе с детьми воспитатель делает вывод: для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот салфеткой или маской, мой руки с мылом, ешь чистые и свежие продукты, не забывай чистить зубы и умываться, делай по утрам зарядку!

Дидактическая игра «Угадай предмет личной гигиены»

1. «Кусочек розовый, душистый! Потрешь его и будешь чистый!» (Мыло)

2. «На палочке щетинка, к волосинке волосинка» (Зубная щётка)

3. «Красивая, ароматная и на вкус приятная, на йогурт похожа, но для еды не пригожа! Только в рот её возьмёшь, добела зуб ототрёшь!» (Зубная паста).

Воспитатель: Молодцы! Все загадки разгадали. А теперь скажите, почему эти предметы волшебные? Правильно! Потому, что они помогают сберечь здоровье. Дети, но нам пора возвращаться.

А сейчас мы выложим из лучиков солнышко. На каждом лучике у нас нарисованы правила здорового образа жизни. (Дети выкладывают солнечные лучики).

Рефлексия: Дети, вам понравилось занятие? Что вам больше всего понравилось? Что нужно делать для сохранения здоровья? Какие правила соблюдать?