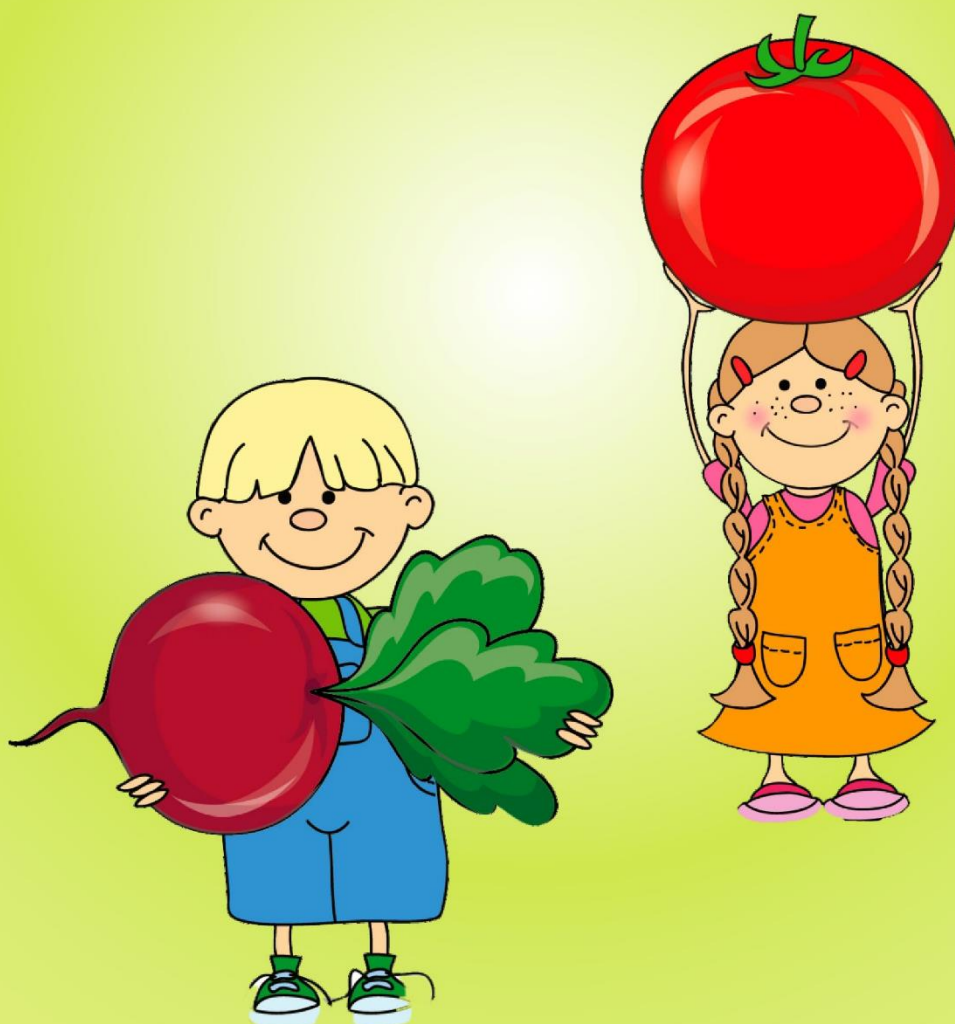
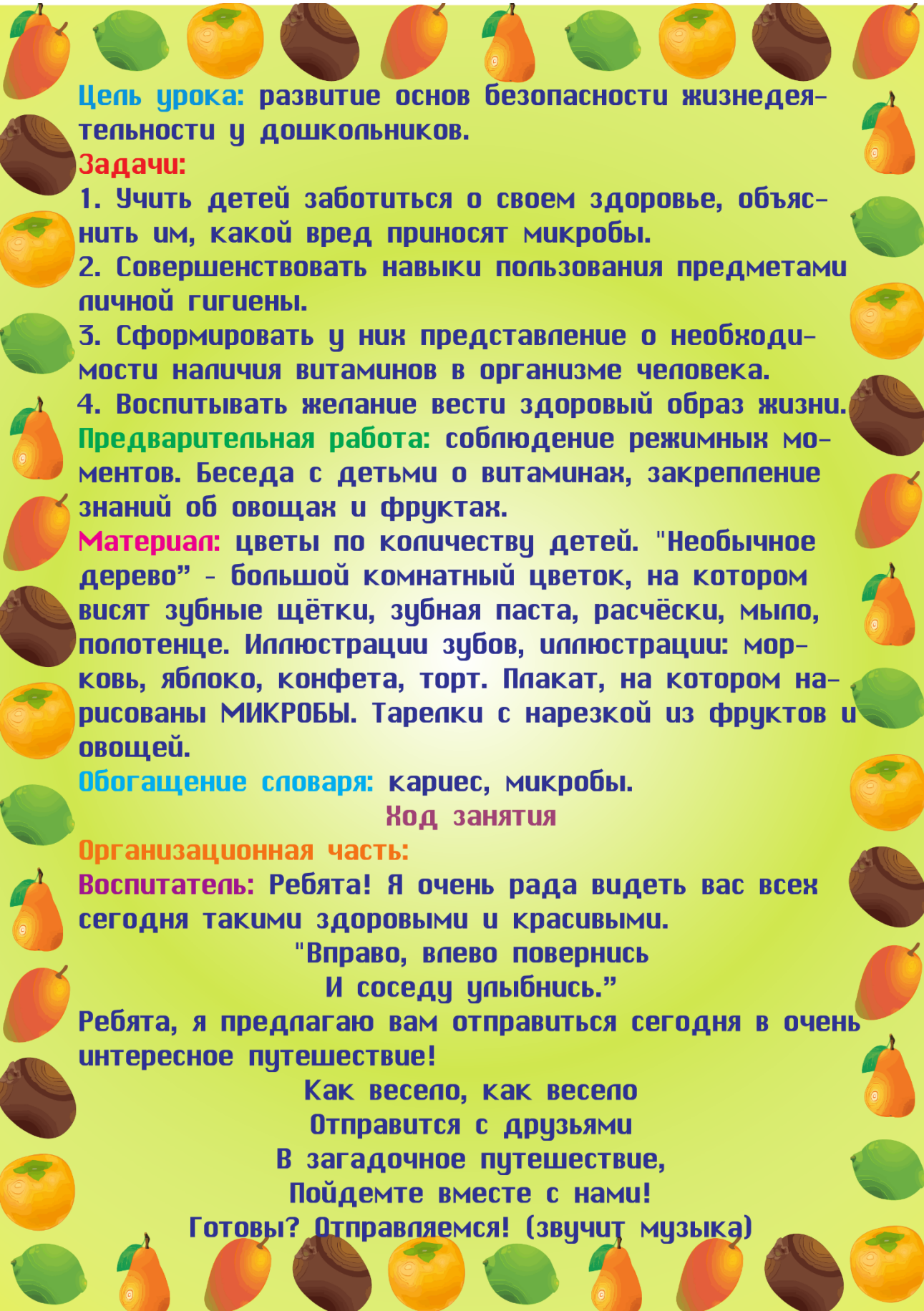


Дорожка здоровья





Цель урока: развитие основ безопасности жизнедеятельности у дошкольников.

Задачи:

1. Учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы.
2. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.
3. Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.
4. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

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

Материал: цветы по количеству детей. "Необычное дерево" - большой комнатный цветок, на котором висят зубные щётки, зубная паста, расчёски, мыло, полотенце. Иллюстрации зубов, иллюстрации: морковь, яблоко, конфета, торт. Плакат, на котором нарисованы МИКРОБЫ. Тарелки с нарезкой из фруктов и овощей.

Обогащение словаря: кариес, микробы.

Ход занятия

Организационная часть:

Воспитатель: Ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

"Вправо, влево повернись
И соседу улыбнись."

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

Как весело, как весело
Отправится с друзьями
В загадочное путешествие,
Пойдемте вместе с нами!

Готовы? Отправляемся! (звучит музыка)



1 этап. Цветочная поляна.

Воспитатель: 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. (Дети отрывают по одному лепестку)

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 (дети изображают). А сейчас вы увидели необычные цветы и удивились. (Дети показывают удивление).

У людей настроение очень часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете?

Социо-игра "Настроение"

Дети встают в круг и передают друг другу цветок, говоря, от чего может измениться настроение (ответы детей).

Воспитатель: А что мы делаем каждое утро? (Зарядку.)

Воспитатель: Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными).

Воспитатель: Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.



Физминутка

Каждый день по утрам делаем зарядку,
Очень нравится нам делать по порядку:
Руки подняли и покачали -
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!"

Воспитатель: Молодцы! Ваше настроение стало лучше?

Отправляемся дальше.

Дети вместе с воспитателем идут по группе и замечают необычное дерево (большой комнатный цветок).





2 этап. Необычное дерево.

На дереве висят зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

Воспитатель: Ребята, что это? (Дерево.)

Воспитатель: А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.)

Воспитатель: Вы встречали такие деревья? (Нет.)

Воспитатель: Значит это, какое дерево?

Дети: Это необычное дерево.

Воспитатель: 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 причесываться.

Воспитатель: Для чего нужна зубная щётка?

Дети: Чтобы чистить зубы.

Воспитатель: Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

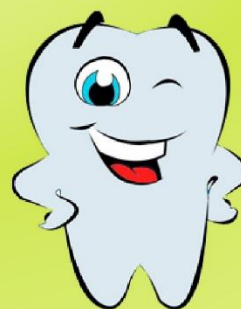
Воспитатель:

Тридцать два веселых зуба,

Уцепившись друг за друга

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки.





Дети сядут на стульчики. Под деревом находим иллюстрации зубов.

Воспитатель: Посмотрите, какой это зуб? (показывает веселый зуб)

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: Для чего нужны зубы?

Дети: Чтобы жевать.

Воспитатель: А чтобы зубы не болели, что нужно делать?

Дети: За ними хорошо ухаживать, чистить.

Воспитатель: Для чего надо чистить зубы?

Дети: Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми.

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

Дети: Два раза в день - утром и вечером.

Воспитатель показывает иллюстрации: морковь, яблоко, конфета, торт.

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов, а какие нет?

Дети: Яблоко, морковь полезны для зубов.

Воспитатель: А конфета?

Дети: Много конфет вредно для зубов.





3-й этап: Знакомство с микробами.

Звучит громкая сердитая музыка.

Воспитатель: Ребята, пойдёмте, посмотрим, откуда эта музыка звучит, что там случилось?

Подходим к плакату, на котором нарисованы МИКРОБЫ.

Воспитатель: Посмотрите на рисунок. Это микробы. Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубы, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится. А что же микробам нравится? Микробы любят:

- сильное охлаждение - когда ты перемерзнешь на улице и не спешишь домой;

- ослабление организма. А от чего бывает ослабление? Оно бывает оттого, что ты отказываешься принимать пищу, витамины, много капризничаешь.

Пища и витамины дают силу твоему организму, а если ты их не принимаешь, то силы не пополняются, а убывают. А капризы тоже вредно влияют на организм. Они ослабляют его, отнимают силы.

Воспитатель: Ребята, что нужно для того, чтобы вы росли здоровыми, чтобы у вас были крепкие зубы, хорошо видели глаза и чтобы у вас не поселились микробы?

Дети: Надо есть фрукты и овощи.

Воспитатель: А вот какие вы знаете фрукты и овощи вы сейчас расскажете.





Социо-игра "Овощи - фрукты"

(Дети встают в 2 круга: мальчики и девочки. Мальчики называют - овощи, девочки - фрукты по очереди).

Воспитатель: Почему овощи и фрукты полезны для нашего здоровья?

Дети: В них много витаминов. Для чего нужны витамины?

Социо-игра "Для чего нужны витамины"

(Дети встают в круг, передавая друг другу яблоко, говорят, для чего нужны витамины.)

Воспитатель: Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней. - Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему? (ответы детей).

Воспитатель: А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины-таблетки продаются в аптеках (показать).





Воспитатель проводит с детьми физ. минутку.

Заключительная часть:



Пейте все томатный сок, И.п. О.с.

Раз, два, три, четыре, **Ходьба на месте**



Раз, два, три, четыре,
Кушайте морковку! И.п. О.с.

Раз, два, три, четыре, **Руки к плечам, руки вверх.**



Раз, два, три, четыре,
Все ребята будете И.п. О.с., **руки на пояс**

Раз, два, три, четыре **наклоны в сторону.**



Раз, два, три, четыре,
Крепкими и ловкими. И.п. О.с. **руки на пояс**

Раз, два, три, четыре, **приседания.**



Раз, два, три, четыре,
Грипп, ангину, скарлатину - И.п. О.с. **руки на пояс**



Раз, два, три, четыре, **прыжки.**

Раз, два, три, четыре,
Все прогонят витамины! И.п. О.с.



Раз, два, три, четыре, **ходьба на месте.**

Раз, два, три, четыре,



Воспитатель: Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.



Воспитатель: Для вас - витаминное угощение. (Вынести тарелки с нарезкой из фруктов и овощей и угостить детей).

