**Итоговое занятие по проекту “ Неболейка”**

**“ Урок здоровья”**

**Цель: формирование представлений о здоровье, его ценности, полезных привычках, мерах профилактики и охране здоровья.
Задачи:
Образовательные:**
Совершенствовать знания детей о соблюдении режима дня, гигиенических процедурах.
Закрепить умение определять полезные и вредные продукты питания.
Закрепить знания о видах спорта.
**Развивающие:**Развивать умение самостоятельно следить за своим здоровьем.
Развивать мелкую моторику.
Развивать внимание, мышление, коммуникативные качества.
Воспитательные: Воспитывать потребность в занятиях физкультурой и спортом, в соблюдении правил здоровья.
**Демонстрационный материал:**компьютер, видеопроектор, экран, музыкальный центр
**Раздаточный материал:** обручи, муляжи овощей и фруктов.
Методические приемы: игровая мотивация, беседа, загадки, стихи, показ слайдов, спортивная эстафета, подвижная игра, пальчиковая игра.
**Ход непосредственно – образовательной деятельности:**
Воспитатель: Ребята, к нам в дверь кажется кто - то стучит, кто же это? Воидите!!!*Заходит Доктор Айболит.*

**Доктор Айболит:** Здравствуйте, ребята, сегодня я решил написать книгу для всех детей на свете, которая будет называться «Великие тайны здоровья». Но боюсь, вдруг я что-то забуду. Мне необходима ваша помощь, что бы вы помогли мне вспомнить все тайны, которые помогают нам сохранить свое здоровье? Вы мне поможите?

Дети: - Конечно.

**Доктор Айболит:** А пришел я к вам не с пустыми руками, а вот с таким волшебным чемоданчиком, откроется чемоданчик, если вы ответите на вопрос:

**Что на свете дороже всего?**

-Правильно,здоровье дороже денег, его надо с детства беречь. Поэтому сегодня с вами мы познакомимся со способами, которые помогут нам сохранить и укрепить наше здоровье.

Воспитатель: - Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?
Дети: - Это сила, выносливость, хорошее настроение, бодрость, когда не болеешь.
-Посмотрите, чемоданчик у Айболита открылся, что же там?(В чемодане диск.

Надпись: Этот видео-альбом «Секреты здоровья», поможет вам вспомнить все тайны и секреты здоровья.

Ну что, начнем листать наш видео - альбом и вспоминать все известные нам секреты здоровья. Показ слайдов презентации.
**1 слайд** - 1 страница «Соблюдай режим дня!».
Что такое режим дня? Для чего нужен режим дня? Что мы делаем каждое утро, чтобы размять мышцы? (зарядку) Зарядка – наш друг. По утрам не только ребята и взрослые делают зарядку. Зарядку делают даже, звери – это весёлая зарядка и называется она «Зверобика».
Музыкальная зарядка «Зверобика». (выполняется в кругу).
**2 слайд** - 2 страница «Имей полезные привычки!»
Воспитатель: - Ребята, всем вам известно, что микробы – это наши злейшие враги. Что нужно делать, чтобы вредные микробы не попали к нам в организм?
Дети: - Надо мыть руки с мылом после прогулки, общения с домашними животными и перед едой, после посещения туалета.
Воспитатель: - Правильно! Мыть руки с мылом после прогулки, общения с домашними животными и перед едой. А еще существуют настоящие волшебные предметы, которыми всегда пользуются воспитанные люди. Угадайте, что это за предметы?
Дидактическая игра «Угадай предмет».
1. «Кусочек розовый, душистый!
Потрешь его и будешь чистый!» (Мыло)

2. «На палочке щетинка,
К волосинке волосинка,
Раскрой пошире губки –
Почистит тебе зубки!» (Зубная щётка)

3.«Красивая, ароматная
И на вкус приятная,
На йогурт похожа,
Но для еды не пригожа!
Только в рот её возмёшь,
Добела зуб ототрёшь!» (Зубная паста)
Воспитатель: - Молодцы! Все загадки разгадали. А теперь скажите, почему эти предметы волшебные?
Дети: - Потому, что они помогают сберечь здоровье.
Воспитатель: - Правильно! Потому, что они помогают сберечь здоровье. Нужно всегда соблюдать правила гигиены и будете здоровыми.
Ребята, запомните эти слова –
От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот (вместе) не надо брать. (Ю.В. Аристова)
**3 слайд** - 3 страница «Питайся правильно!»
Воспитатель:
- Чтобы крепким быть и сильным,
Ешьте, дети, апельсины.
Дыни, яблоки и груши,
И салат любите кушать.
Очень важные продукты –
Это … (овощи и фрукты).
Ребята! Это очень важный секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням – нужно кушать овощи и фрукты. Ведь в них живут витамины, которые, как солдаты, охраняют наш организм от разных болезней.
Дидактическое задание «Что можно приготовить из овощей и фруктов?»
Воспитатель: - Ребята, что готовят из овощей?
Дети: - Из овощей готовят вкусные салаты и гарниры (картофельное пюре, овощное рагу, тушеные кабачки и капусту).
Воспитатель: - А что можно приготовить из фруктов?
Дети: - Компот, варенье, кисель.
Воспитатель: - Правильно! Фруктовый салат, фруктовый йогурт, варенье, джем, компот, фруктовое желе. Это очень вкусно!
Динамическая пауза «Компот»
Мы с друзьями в лес пошли, (Дети ходят по кругу.)
Сладких ягод там нашли. (Повороты направо, налево.)
Землянику и малину, (Наклоны вперед.)
Целый кладезь витаминов. (Наклоны вперед.)
Яблоки в саду нарвали, (Поочередно тянутся вверх руками.)
Сливы, груши собирали. (Наклоняются вниз.)
Фрукты бабушка помыла (Имитация движений.)
И компот из них сварила.
А из ягод для детей (Одной рукой «держат кастрюлю», второй
Сварит ягодный кисель. «перемешивают ложкой кисель».)
Пейте, дети, угощайтесь! (Машут в направлении себя руками.)
И здоровья набирайтесь!
Динамическая пауза «Фруктовая эстафета».
Дети делятся на команды и по очереди переносят муляжи фруктов из одной точки (ферма, магазин) в другую точку (дом), преодолевая по пути препятствия.
**4 слайд** - 4 страница «Будь осторожен – вредные продукты!»
Игра на внимание «Определи правильно»
Воспитатель: - Ребята, давайте проверим, какие вы внимательные. Я буду называть полезные и вредные продукты. Если я назову полезный продукт – вы хлопаете в ладоши, если назову вредный продукт – вы топаете ногами.
Молодцы! Были очень внимательными!
**5 слайд** - 5 страница «Занимайся физкультурой!»
Воспитатель: - Правильно, ребята!
Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее (вместе хором) убежать. (Ю.В. Аристова)
-Сейчас мы проверим, дружите ли вы с физкультурой.
Спортивная эстафета с препятствиями «Кто быстрее?»
(ходьба между предметами, перепрыгивание « с кочки на кочку», бег)
Молодцы, отлично справились с заданием!
**6 слай**д - 6 страница «Занимайся спортом!»
Воспитатель: - Любим спортом заниматься:
Бегать, прыгать, кувыркаться.
А зима настанет –
На коньки мы встанем. (Ю.В. Аристова)
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.
Клюшка и шайба нужны… (хоккеисту). Хоккей.
Ракетка нужна… (теннисисту). Теннис.
**7 слайд** - 7 страница «Закаляйся!»
Воспитатель: - Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
И водою обливайся –
Позабудешь (вместе) докторов. (Ю.В. Аристова)
Ребята, что нужно делать, чтобы стать закалёнными?
Дети: - Можно гулять на свежем воздухе, обливаться водой, ходить босиком.
Воспитатель: - Молодцы! Купаться в море, речке, бассейне, заниматься физкультурой на свежем воздухе, ходить босиком. Но не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, которым можно пользоваться каждый день, – утром или вечером, после душа, обтираться холодным полотенцем.
**8 слайд** - 8 страница «Профилактическая прививка – залог здоровья!»
Воспитатель: - Ребята, вы должны знать, что прививки по-прежнему остаются наиболее эффективной мерой предупреждения эпидемиологических заболеваний во всем мире. Прививка – это защита против инфекционных заболеваний. Вакцины защищают малышей от многих болезней, которые или тяжело протекают, или могут вызвать серьезные осложнения – грипп, корь, оспа, туберкулез и другие, а также от клещей.

Воспитатель: Вот и подошел к концу наш разговор, вы все большие молодцы, мы вспомнили все секреты здоровья и сможем помочь Доктору Айболиту.

Перед вами лежат страницы из книги доктора Айболита«Великие тайны здоровья» , тот кого я назову должен будет подойти назвать один из секретов здоровья и прикрепить в книгу доктора, называют эти секреты здоровья.

**Доктор Айболит:** Ой какие вы молодцы, ребята, помогли мне закончить мою книгу, но мне пора возращаться в Африку, наверное звери меня заждались.