**"Я здоровье берегу - сам себе я помогу"   
Цель:** формирование у детей основ здорового образа жизни, потребности в  сохранении своего здоровья.

**Задачи:**

- формировать у детей потребность заботиться о своём здоровье;

- дать детям понятие «предметы личной гигиены»;

- формировать умение слушать взрослого, рассуждать, делать выводы.

- развивать связную, грамматически правильную речь;

- вызвать желание оказать помощь нуждающемуся.

**Предварительная работа:** чтение художественной литературы: стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»,  произведений К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе»,  Ротенберг Р. «Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья», рассматривание картинок, иллюстраций. Беседы с детьми о здоровье, загадывание загадок. Организация дидактической игры «Что лишнее?». Разучивание упражнений точечного массажа  с элементами дыхательной гимнастики.

**Средства:**  Игрушка Медведь, «Чудесный мешочек», шкатулка с загадками, полотенце, расчёска, зубная щётка, носовой платок, ваза с муляжами овощей, фруктов, шоколада и конфет, фланелеграф, картинки с изображением здорового и больного человека, картинки с изображением различных мероприятий для поддержания здоровья.

**Способы:**беседа, физкультминутка  «По дорожке ты шагай»,

 загадки, физкультминутка «Утренняя зарядка», дидактическая игра «Что лишнее?»

**Ход**

*(Стук в дверь)*

Воспитатель вносит игрушку – медведь под музыку из мультфильма «Маша и медведь»

***Воспитатель:***

-Ребята, к нам в гости пришёл Мишутка!

***Мишка:***

-Здравствуйте, ребятки!  *(Здравствуй Мишка)*

***Воспитатель:***

- Ребята, здороваться, - значит желать друг другу здоровья и хорошего настроения!

***Мишка:***

- Ребята, а что это значит быть здоровым? Здоровый человек – он какой? *(Ответы детей)*

***Воспитатель:***- А когда человек болеет, то каким становится? *(Ответы детей)* (грустным, плаксивым, слабым)

- Так что же лучше быть здоровым или болеть?  *(Ответы детей)* (здоровым)

***Мишка (грустно):***- А я не знаю что надо делать, чтобы не заболеть.

***Воспитатель:***

- Расскажем Мишке, что нужно делать? (Да)

- Ребята, с чего начинается наш день в детском саду? (С зарядки)

***Мишка:***- А что это?- Давайте покажем Мишутке, как мы делаем зарядку?  (Да)

 Физкультминутка «Утренняя зарядка»

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!                (потянуться)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться,     (движения по тексту)

Вот и стали мы сильней,          (показать «силу»)

Здоровей и веселей!                (улыбнуться друг другу)

***Воспитатель:***

- Вот какие молодцы! Так дружно мы позанимались и стали здоровее!

- Мишутка, тебе понравилось?

***Мишка:***- Да, это было так здорово! Теперь и я каждый день буду делать зарядку!

- Какие вы все красивые, нарядные! А я вот лохматый. У меня нет расчёски! Дайте, пожалуйста, мне свою расчёску, чтобы я тоже стал красивым!

***Воспитатель:***- Ой, Ребята, разве можно давать свою расчёску кому – нибудь?! *(Ответы детей)* (Нет)- А почему? *(Ответы детей, если дети затрудняются, воспитатель объясняет)*

- А нельзя, потому что это предмет личной гигиены, а значит, им может пользоваться только один человек. Такие предметы должны быть у каждого свои! А если не соблюдать эти правила, то можно заболеть!

- Ребята, а давайте мы сводим Мишутку в магазин полезных вещей, где купим для него всё, что необходимо для личной гигиены!

*Физкультминутка: «По дорожке ты шагай»*

 По дорожке ты шагай,

 Ноги выше поднимай.

*(Шаг с высоким подниманием колена).*

 И немножко поскачи,

 Только, друг мой, не спеши.

*(Подскоки).*

 На носочках ты шагай,

 Свою спинку выпрямляй.

*(Ходьба на носках, руки в стороны).*

 И попрыгай по дорожке,

 Хороши пружинки – ножки.

*(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед).*

 Дальше веселей шагай,

 Маршируй, не отставай.

***Воспитатель:***

- Ну, вот и пришли. Только посмотрите, а магазин закрыт!

- Но вот записка лежит, прочитаем: *«Ключик от магазина лежит в волшебном мешке»*

- Ой, ребята, и, правда, вот этот мешочек. Давайте посмотрим.

*(Развязываем мешок, достаём шкатулку)*

- Ещё одна записка! «Отгадай загадки и магазин откроется»

- Ребята, попробуем отгадать? И ты, Мишутка, помогай нам!

*Дети поочерёдно достают, с помощью воспитателя, карточки с загадками. Воспитатель их читает вслух.*

 Перед сном и после сна

Гигиена всем нужна

Промыв ушки, глазки, губы,Очень важно чистить…*зубы*

Всех микробов точно плёткой

Выгонит … *(зубная –щётка)*

Ускользает как живое

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится *(мыло)*

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька

Всё намокло, всё измялось

Нет сухого уголка    *(полотенце)*

От души натрёт меня

Опасаюсь, как огня

Тело в ванной моет ловко

У неё во всём сноровка

Ей меня ничуть не жалко

Вот кусачая… *(мочалка)*

Хожу, брожу не по лесам, а по усам да волосам

И зубы у меня длинней, чем у волков и у мышей   *(расчёска)*

Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели

Чтоб сверкали чистотой

Мною их скорей помой   *(шампунь)*

***Воспитатель:***

- Ой, какие молодцы, все загадки отгадали и теперь мы можем зайти в магазин!

- Посмотрите, сколько много товаров на полках! Но нам надо выбрать для Мишутки предметы личной гигиены! Чтобы он был чистым, красивым и здоровым! Возьмём сумочку. Что мы выберем?

*(Дети отвечают, воспитатель задаёт вопросы, а для чего это надо; а когда этим пользуются)*

*(Дети, вместе с воспитателем собирают в сумочку полезные товары: зубную щётку, расчёску, мыло, мочалку, носовой платок, полотенце)*

***Воспитатель:***

- Мишутка, посмотри, сколько всего мы с ребятами полезного для тебя купили! Теперь и ты сможешь соблюдать все правила личной гигиены, будешь красивым и здоровым!

***Мишка:***

- Я так рад, спасибо большое!

***Воспитатель:***

-Мы так долго гуляли, что даже немножечко замёрзли, чтобы не заболеть, давайте погреемся!

*Точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики.*

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

2. Слегка подергать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м»,  постукивая пальцами по крыльям носа.

6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с ладони».

***Воспитатель:***

- Ребята, а что ещё необходимо для того, чтобы быть здоровым?

- Мы с вами говорили уже – соблюдать правила личной гигиены, заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе, а ещё? *(Ответы детей)*  *(есть витамины)*

- Совершенно верно. А это значит, есть полезную пищу, богатую витаминами!

- Мишка, ты что любишь кушать?  *(Мёд)*

- Мёд очень полезен! В нём очень много витаминов!

- Посмотрите, на столе стоит ваза с разными продуктами!

-А давайте соберём для мишутки гостинцы, полезные для здоровья!

Игра «Что лишнее?» *(В вазе лежат муляжи овощей, фруктов, шоколад, конфеты) Дети собирают в сумочку овощи, фрукты*

***Воспитатель:***

- Мишутка, посмотри, сколько гостинцев ребята приготовили для тебя! Всё это очень полезно для здоровья! Кушай и никогда не болей!

***Мишка:***

- Ой, спасибо большое ребятки! Как мне приятно! Я узнал, что нужно делать, чтобы не заболеть.

***Рефлексия:***

***Воспитатель:***

- Ребята, а что же нужно делать? *(ответы детей: соблюдать правила личной гигиены, т.е. быть чистым; заниматься физкультурой; гулять на свежем воздухе; кушать полезную пищу)*

- Мы рассказали с вами о том, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье.

-Мы все большие молодцы!

-А теперь пора прощаться с Мишуткой! *(До свидания, Мишутка!)*