**Путешествие на планету «Здоровейка»**

Цель и задачи.

*Формировать понимание важности заботы о собственном здоровье. Развивать познавательный интерес , воображение. Познакомиться с понятием: микробы. Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим, учить рассуждать, воспитывать волю и характер.*

Материалы и оборудование: мультимедиа: *изображение микробов: продуктов питания содержащих витамины А В С Д ; изображение людей, чистящих зубы, занимающихся спортом, принимающих ванну.*

Ход занятия.

Дорогие ребята, сегодня к нам в гости ***пришел доктор Айболит***. И мы с ним будем говорить об очень важном – нашем здоровье. А также вспомним о правилах здоровья.Наш гость прибыл с планеты «Здоровей – кА» он там живет. Как вы думаете, какие люди там живут? Да, вы правы: там живут крепкие, сильные, здоровые люди. Они по утрам любят здороваться. А как вы думаете, что означает слово «Здравствуйте? (Будь здоров).

Что наш гость беспокоится, наверное, что – то хочет нам сказать. Он говорит, что на его планету напали микробы с другой планеты, а он один ничего не может сделать.

*Ребята поможем жителям этой планеты?* На чем будем добираться, она находиться очень далеко. (на звездолете). Приготовились открыть дверь в звездолет.

Пальчиковая **гимнастика**.

Начинаем колдовать –

двери в космос открывать.

Хоть замочек очень крепкий – металлический и цепкий.

Мы сперва его покрутим, а потом три раза дунем

Покачаем раз – два – три - дверь замочек отопри

Двери открываются

Путешествие начинается.

Приготовились - взлетаем.

Музыка. Бежим змейкой. Наш звездолет приземляется.

**Педагог.** Выходите, ребята. Как странно нас никто не встречает. Что же случилось с жителями планеты Здоровей - ка?

Ответы детей.

Да, это скорее всего дело в микробах. Это хитрые, коварные очень маленькие существа. Их даже без микроскопа рассмотреть нельзя. Но они имеют большую силу. Прежде чем спасать планету, давайте вспомним о правилах здоровья. Поиграем в игру «Вредным привычкам мы скажем нет, полезным привычкам – привет» Я вам буду бросать мяч, а вы называйте вредную и полезную привычку.

Спасибо, ребята вот мы и вспомнили правила здоровья.

Ребята, слышите, кто это? (музыка)

**Микроб.**

Я хитрый ха – ха - ха

Быть здоровым – чепуха!

Суйте грязный палец в ротик

Как живете, как животик?

Ну, а голова болит?

Меня это веселит!

До чего же я пригож!

Я микробушка хорош!

**Педагог**. Какой важный пришел к нам микроб. Не поздоровался. Только себя восхваляет. Посиди здесь, а мы о тебе поговорим с ребятами.

Вика, ***как ты думаешь микробы полезные?***

**Педагог. Да**, ребята микробы в большем случае вредные. Это очень маленькие живые существа. Их можно увидеть только в микроскоп. Что это за техническое средство, кто знает? У микробов нет органов чувств. Вспомните, какие мы с вами изучали органы чувств. Также у них нет внутренних органов. Это просто шарики или палочки. (***Демонстрация и рассказ о микробах на мультимедиа).***

**Как они передвигаются?**

У некоторых есть хвостики, которые называют жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер и микроб движется. Другие подпрыгивают в жидкости, как мячики. Там где сухо их переносит и ветер. Также их переносят люди и животные. ***Давайте порассуждаем: Как они их переносят?***

***Дети, а , что едят микробы?***

Педагог. Микробы едят все: хлеб, фрукты, овощи, краску, землю, деревья, листья.

***Как можно определить по продукту, что его начали, есть микробы?*** (плесень). Можно показать фрукт, хлеб с плесенью или гнилой фрукт.

Но есть микробы, которые для людей не опасные, даже наоборот, они бывают **полезными.** Например, с помощью молочных микроорганизмов делают кефир, простоквашу, йогурт, творог, сыр. Но есть еще одни микробы. Про которые мы только, что говорили. Они вызывают болезнь в организме человека. Они разные и болезни разные. Например: если у ребенка заболел живот, то, значит, там поселились микробы – палочки, если у нас ангина, ОРВи, то нас атакуют вирусы.

Что – то никого не видно. Никто нас не встречает. Микроб, где же жители этой планеты?

**Педагог.** Дети, где жители? что же нам делать?

Молодцы, а я ***загадаю загадки***, отгадки которых помогут жителям этой планеты справится с микробами, вам для этого надо быть внимательными и не ошибиться.

Гладко душисто

Моет чисто

Нужно, чтобы у каждого было, что это такое? (мыло)

2. Всех микробов точно плеткой выгонит из рта (зубная щетка)

3. Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг

Снимает с грязь с лица и рук? (вода)

4.В огороде на грядке

Выросли полезные ребятки

Весной сажали, летом поливали, осенью убирали

Зимой ели не болели. (овощи).

Если мы будем пользоваться этими предметами и есть овощи и фрукты, то у нас будет крепкий … И мы … (дети дополняют, вспомнить про витамины)

**Педагог.** Все правильно, ваши ответы помогут, жителям планеты справится с микробами.

**Микроб.** Я не боюсь вас!

Педагог. Что – то ты от наших разговоров совсем зачах. Давайте дети сделаем гимнастику, микроб и исчезнет навсегда.

Гимнастика. Кро – ко – касс. Уходи микроб от нас.

Чтоб с болезнями не знаться, надо спортом заниматься,

Закаляйся, холодною водицей обливайся

Чисти зубы по утрам

Витамины принимай

Эй! микроб не отставай Зарядку с нами выполняй!

**Микроб**. Ой зарядку делать не могу и сейчас я упаду. Здоровый образ жизни не для меня. Ой умираю, погибаю я!

**Педагог**. Все микроб исчез.

***Ребята, какие виды спорта вы знаете и занимаетесь ли вы сами спортом? (Мультимедиа картинки)***

Спасибо вам ребята, что помогли нашим друзьям с планеты «Здоровейка». Чтобы микробы сюда не залетали, мы посадим на этой планете деревья. Как вы думаете для чего?

А деревья мы будем садить необычным способом, мы их нарисуем. (нетрадиционное рисование)

Какая же красивая стала планета. Вы ее преобразили своими рисунками, думаю, что люди на ней теперь будут здоровыми. А нам пора возвращаться в детский сад. Садитесь все в звездолет и полетели.

Нас встречает доктор Айболит.

**Айболит.** Ребята вы спасли планету от микробов.

А сами не заболели. Сейчас я вас осмотрю.

Да осмотром я доволен

Каждый весел и здоров

И не надо докторов.

А скажите - ка мне какие правила здоровья вы знаете, и как можно защититься от микробов?

**Дети** (Закаляться, умываться по утрам, соблюдать чистоту тела, чистить зубы, принимать витамины, есть овощи и фрукты, мыть руки с мылом и т.д.)

**Айболит.** Все правильно. За то, что спасли жителей планеты и сами не заболели, я вам прописал витамины, вот они в волшебной коробочке. Угощайтесь и всегда помните об очень важных правилах здоровья и будете ловкими, сильными, красивыми, а главное, здоровыми!