**Приложение**

**ТЕМА 1. ДРУЖИ С ВОДОЙ**

Занятие 1. Советы доктора Воды

1. **Вступительное слово воспитателя.**

- Наши занятия необычны, их можно назвать школой здоровья. На этих занятиях вы узнаете о себе, об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, как сохранить здоровыми зубы, что и как нужно есть и многое другое, то есть узнаете, как попасть в страну Здоровячков.

В этой стране есть много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Кто они? Сейчас мы это узнаем.

- Почему вы идете гулять на улицу, а не сидите дома?

*Ответы детей:* Мы хотим гулять , на улице хорошо, свежий воздух, можно поиграть в снежки, покататься на горке.

- Правильно, ребята! Нужен свежий воздух. Вот он первый доктор – доктор Свежий Воздух.

- А без какого доктора засохли бы деревья, кусты и мы не смогли бы жить?

*Ответы детей:*без воды люди не могут жить , без еды.

*-*Молодцы, ребята! Это Доктор Воды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Природа подарила еще и других докторов: доктора Упражнение, доктора Красивая Осанка. Тот, кто не дружит с такими докторами, ходит сутулым, горбатым, с кривым позвоночником.

*Три раза в день, а иногда и больше мы едим.* Пища должна быть здоровой. Поэтому есть доктор Здоровая Пища.

*-* Ребята, может человек бодрствовать день и ночь, работать беспрерывно?

*Ответы детей:* Нет, нужен сон, отдых. И доктор Отдых подсказывает, как правильно это делать.

- И еще есть один доктор, без которого свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Это доктор Любовь.

- Ребята, будем дружить с ними?

*Ответы детей:*Да, будем.

- Они помогут нам попасть в страну Здоровячков. Сегодня мы поближе познакомимся с доктором Вода. Итак:

В путь-дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!

(Заучивание слов).

1. **Беседа по теме.**

- Как умывается кошка?

*Ответы детей:* Она вылизывает себя язычком.

- Зачем она это делает?

*Ответы детей:*Чтобы быть чистой, красивой, пушистой.

- А как другие животные ухаживают за собой? (воспитатель показывает картинки – слон из хоботаобливает себя водой, обезьяны чистят друг друга и др.)

Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома.

Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

Вспомним сказку «Мойдодыр». (Чтение отрывка стихотворения:«Рано утром на рассвете умываются утята...»)

- Зачем, для чего животные купаются и чистят свре тело?

*Ответы детей:*Чтобы быть чистыми, красивыми, чтобы вкусно пахнуть, чтобы с ними играли и не замарались.

- А зачем моется человек? Почему плохо быть грязнулей?

*Ответы детей:*Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши – человек плохо слышит. Грязная кожа – организм плохо дышит. Грязные руки – появляются глисты и т. д.

*-* Ребята, как вы думаете, где больше всего скапливается грязи на теле человека?

*Ответы детей:*На ручках, на коже, на лице.

*-* Как вы заботитесь о чистоте тела?

*Ответы детей:*моем руки, лицо, мама нас купает, моет мочалкой.

1. **Оздоровительная минутка: «Сотвори солнце в себе».**

- В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе.

Закройте глазки, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем. (Руки в стороны перед собой.)

1. **Советы доктора Воды:**

* Раз в неделю мойся основательно.
* Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
* Каждый день мой ноги и руки перед сном.
* Обязательно мой руки после уборки комнаты, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте.

1. **Анализ ситуации.**

Я под краном руки мыла,

А лицо помыть забыла.

Увидал меня Трезор

Зарычал: «Какой …(позор)».

- Ребята, как же не быть грязнулей?

1. **Вывод:** Нужно самому научиться умываться, купаться, чтобы получать от этого удовольствие.

ТЕМА 2. КАК СЛЕДУЕТ ПИТАТЬСЯ

Занятие 3. Питание – необходимое условие для жизни человека

1. **Повторение правил здоровья**, уже известных детям.

- Ребята, к нам в гости пришел Заболейкин, он хочет научить вас, как заболеть и не ходить в детский сад.

Заболейкин:

* ­Говорить пдохие слова;
* Мало двигаться и целый день смотреть телевизор;
* Не мыть руки перед едой;
* Каждый день ходить по врачам и придумывать себе болезни и т.д.

- Как вы думаете, попадет Заболейкин в страну Здоровячков? Почему? О каких докторах-помощниках он забыл?

*Ответы детей:*Нет, он не попадет, Заболейкин говорит неправильно, так делать нельзя. Доктор Вода, доктор Упражнения и другие.

1. **Заучивание слов:**

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В садик смело отправляйся!

1. **Беседа по теме.**

- Мы продолжим наше путешествие в страну Здоровячков и сегодня поближе познакомимся с еще одним доктором – доктором Зя Пища.

Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

*Ответы детей:*Чтобы вырасти большими как папа и мама, чтобы быть сильными.

*-* Чем питаются животные?

*Ответы детей:*Некоторые животные едят травку, растения, а другие едят мясо.

*-* Одни из них едят только растительную пищу, и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

1. **Оздоровительная минутка** (начинается словами):

Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

Упражнение «Гора» (для осанки).

- Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет! – решили они. – Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

1. **Продолжение беседы.**

- Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться?

*Ответы детей:*Продуктами, мясом, желудок, рот.

*-* Эти органы называются органы пищеварения. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням. Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

*Ответы детей:*Нельзя много есть конфет, сладкого печенья, это очень вредно.

Нельзя кушать много чипсов, жирного мяса, сладкого, пить газировку, жевать жевательную резинку, это вредит здоровью*.* Можно кушать фрукты, овощи, рыбу это витамины.

1. **Продолжи сказку:**

«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда».

- Какая случилась беда с принцессой?

*Ответы детей:*У нее заболели зубки и она плакала.

*-* Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу? Какие советы вы дадите?

*Ответы детей:*Необходимо сходить к врачу и вылечить зубик. Король не должен давать дочке много сладкого, немножко можно.

*Подробнее о правильном питании мы узнаем на следующем занятии.* Поможет нам разобраться в этом доктор Здоровая Пища.

1. **Итог**: Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?