**«К нам приехал Айболит»**

**Цель:** воспитание бережного отношения к своему здоровью.
**Задачи:**
- расширить знания детей о профессии врача, о том, как он помогает людям быть здоровыми;
- формировать желание вести здоровый образ жизни;
- закрепить элементарные представления детей о том, как нужно заботиться о своем здоровье;
- содействовать созданию хорошего настроения.

- А знаете ли вы, что здороваться – значит желать здоровья и всего самого хорошего? Сегодня мы с вами отправимся в гости в Страну здоровья и посмотрим, что жители этой страны делают для того, чтобы быть здоровыми. Вы, конечно, знаете, что каждый должен заботиться о себе и своём здоровье.

Герои сказки … А кто вы узнаете, отгадав загадку.

Загадка.

*Всех на свете он добрей, Лечит он больных зверей.*

*Он известен, знаменит Это доктор … (Айболит).*

Доктор так спешил, что не внимательно собрал аптечку

Поможем доктору Айболиту собрать аптечку

Дети помогают Айболиту выбрать медицинские инструменты и лекарства (градусник, фонендоскоп, зеленку, йод, бинт, шпатель, спрей, шприц, марлевую маску, баночку с таблетками, тюбик с мазью).
Игра «Что для чего нужно?» (Айболит помогает детям своими рекомендациями).
1) Градусник помогает определять температуру тела. Его ставят под мышку и немного держат. Он сделан из стекла, очень хрупкий, поэтому его ронять нельзя.
2) Фонендоскоп - это такой прибор, с его помощью можно слушать легкие, сердце.
3) Зеленка, йод нужны, чтобы смазывать ссадины и царапины. А бинт - чтобы потом перевязать смазанную ранку.
4) Шпатель – чтобы осматривать горло.
5) Спрей – брызгать больное горло.
6) Шприц – делать уколы.
7) Марлевая маска – ее надевают на рот и нос, чтобы защититься от микробов.
8) Таблетки нужны для того, чтобы сбить температуру. Также их можно рассасывать во рту, когда болит горло.
9) Мазь – чтобы смазывать ушибы и синяки.
Есть профессия людей, которые нас лечат. Назовите их.

- Как вы уже много знаете про работу врача. Подрастете, может быть, кто-то будет врачом и станет лечить людей. А давайте я вас научу делать массаж друг другу, чтобы вы были всегда здоровы и не болели.

Выполняется массаж спины «Дождик».

Дождик бегает по крыше – Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой Крыше - Бом! Бом! Бом!

/Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине/.

Дома, дома посидите – Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите – Бом! Бом! Бом! /Постукивание пальчиками/.

Почитайте, поиграйте – Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте… Бом… Бом… Бом…/Поколачивание кулачками/.

Дождик бегает по крыше Бом… Бом… Бом…

По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! /Поглаживание ладошками/.

А что еще нужно делать, что бы не болеть? (соблюдать правила личной гигиены).

 Слушайте загадки, отгадки будут предметы помогающие нам быть чистыми и опрятными.

1. Хожу-брожу не по лесам, А по усам и волосам,

В зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей (Расчёска).

2. Ускользает как живое, Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, Руки мыть не лениться (Мыло).

3. Дорожку полосатую, Мягкую, лохматую,

Я беру то и дело с собою, Когда руки и шею я мою (Полотенце).

4. Верный я помощник мыла, Мою голову игриво,

Превращаюсь в пену я, Лёгкую и белую (Шампунь).

5. Пластмассовая спинка На спинке – щетинка.

Со своей подружкой пастой, Чищу зубы не напрасно (Зубная щётка).

Существует много пословиц и поговорок о здоровье. Назовите их.

* Здоровье дороже денег.
* Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал.
* Здоров — скачет, захворал — плачет.
* Курить — здоровью вредить.
* Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережет.
* Здоровье близко: ищи его в миске.
* Здоровому лечиться — наперёд хромать учиться.
* Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
* Не рад больной и золотой кровати.
* Дай боли волю, она в дугу согнет.
* У кого что болит, тот про то и говорит.
* Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле — проживешь сто лет на земле.
* Чем больше пожуешь, тем дольше проживешь.
* Чистота — залог здоровья.

Здоровье – это богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет и правильное Питание. А для правильного питания нужны … полезные продукты. Назовите, какие вы знаете полезные продукты.

Словестная дуэль «полезные продукты» (кефир, рыба овощи фрукты, ягоды…)

Но есть продукты, которые не полезны для здоровья. К сожалению, это чипсы, конфеты, газировка, шоколад… Все то, что вы любите! Но хочу вас успокоить – они вредны в больших количествах.

Ребята, часто ли покупают вам витамины родители? А где они их покупают?
(Ответы детей)
Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом с нами. А где, вы определите сами, если правильно отгадаете загадки.

Загадки

|  |  |
| --- | --- |
| Он совсем-совсем зелёный. И овальный, удлинённый.Помидора верный брат,Тоже просится в салат. (Огурец) | Я вырос на грядкеХарактер мой гладкий:Куда ни приду,Всех до слёз доведу. (Лук) |
| С оранжевой кожей,На мячик похожий,Но в центре не пусто,А сочно и вкусно. (Апельсин) | Он почти как апельсин,С толстой кожей, сочный,Недостаток лишь один –Кислый очень, очень. (Лимон) |
| Красная девица сидит в темнице,А коса – на улице. (Морковь) | В форме капли, цвета сливы,Овощ вкусный и красивый. (Баклажан) |
| Загляни в осенний садЧудо-мячики висят.Красноватый, спелый бокРебятишкам на зубок. *(Яблоки)* | Как в шкатулке у царевныГорсть рубинов красных древних.Сладкий сок в рубинах спелых.Ты не раз, наверно, ел их. (Гранат) |

Айболит: Молодцы, ребята!

А теперь проверим насколько внимательно вы меня слушали:

Игра «Полезно - вредно».

Я буду задавать вам вопросы, а вы отвечать хором словами «полезно» или «вредно» :

- По утрам делать зарядку (полезно)

- Не мыть руки перед едой (вредно)

- Промывать глаза по утрам… (полезно)

- Чистить зубы (полезно)

- Смотреть близко телевизор (вредно)

- Ежедневно гулять на улице (полезно)

- Пить только газировку (вредно)

- Есть фрукты и овощи (полезно)
- Заниматься физкультурой (полезно).

Наша встреча подходит к концу - подведем итог:

Послушайте советы, чтобы быть здоровыми и зимой и летом.

Совет 1. Рано утром просыпаться и водичкой умываться,

И зарядкой заниматься. Обливаться, вытираться, аккуратно одеваться.

Совет 2. Грязные руки грозят бедой. Будь аккуратен.

Перед едой - мой руки с мылом.

Совет 3. Свежим воздухом дышите по возможности всегда.

На прогулку в лес ходите, он вам силы даст, друзья.

Совет 4. Чтобы быть здоровыми мало спортом заниматься,

Нужно правильно питаться.

Ребята, если мы будем заниматься физкультурой, кушать витамины и соблюдать гигиену то не когда не заболеем. А чтобы вы помнили о нашей встрече и не забывали мои советы, я хочу вручить вам витамины. (Раздает каждому ребенку по аскорбинке)