


# Дорожка здоровья





**Цель урока:** развитие основ безопасности жизнедеятельности у дошкольников.

**Задачи:**

1. Учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы.
2. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.
3. Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.
4. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:** соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

**Материал:** цветы по количеству детей. "Необычное дерево" - большой комнатный цветок, на котором висят зубные щётки, зубная паста, расчёски, мыло, полотенце. Иллюстрации зубов, иллюстрации: морковь, яблоко, конфета, торт. Плакат, на котором нарисованы МИКРОБЫ. Тарелки с нарезкой из фруктов и овощей.

**Обогащение словаря:** кариес, микробы.

**Ход занятия**

**Организационная часть:**

**Воспитатель:** Ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

"Вправо, влево повернись

И соседу улыбнись."

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие!

Как весело, как весело


Отправится с друзьями

В загадочное путешествие,

Пойдемте вместе с нами!

Готовы? Отправляемся! (звучит музыка)





**1 этап. Цветочная поляна.**

**Воспитатель:** Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная поляна).

Посмотрите, что на ней растёт? (Цветы). Какие необычные цветы, у них лепестки разного цвета. Ой, а лепестки у них отрываются! Подойдите к цветку и сорвите лепесток того цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. (Дети отрывают по одному лепестку)

**Воспитатель:** Я рада, что вы все сорвали яркие лепестки, значит у вас хорошее настроение.

Представьте, что на небе появилась тучка, и вам стало грустно. Изобразите грусть (дети изображают). А сейчас вы увидели необычные цветы и удивились. (Дети показывают удивление).

У людей настроение очень часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете?


**Социо-игра "Настроение"**

Дети встают в круг и передают друг другу цветок, говоря, от чего может измениться настроение (ответы детей).

**Воспитатель:** А что мы делаем каждое утро? (Зарядку.)

**Воспитатель:** Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными).

**Воспитатель:** Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.



## Физминутка

Каждый день по утрам делаем зарядку,  
Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и покачали -

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули -

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем -

Это к нам птицы летят.

Как они сядут - покажем,

Руки сложили назад .

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке:

"Жу-жу-жу, жу-жу-жу -

Я с ромашками дружу.

Плавно на ветру качаюсь,

Вправо-влево наклоняюсь.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкульт-привет!"

**Воспитатель:** Молодцы! Ваше настроение стало лучше?

Отправляемся дальше.

Дети вместе с воспитателем идут по группе и замечают необычное дерево (большой комнатный цветок).





**2 этап. Необычное дерево.**

На дереве висят зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

**Воспитатель:** Ребята, что это? (Дерево.)

**Воспитатель:** А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.)

**Воспитатель:** Вы встречали такие деревья? (Нет.)

**Воспитатель:** Значит это, какое дерево?

**Дети:** Это необычное дерево.

**Воспитатель:** Для чего нужно мыло?

**Дети:** Чтобы мыть руки.

**Воспитатель:** Когда мы моем руки?

**Дети:** Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

**Воспитатель:** Для чего нужно полотенце?

**Дети:** Чтобы вытираться.

**Воспитатель:** Для чего нужна расческа?

**Дети:** Чтобы причесываться.

**Воспитатель:** Для чего нужна зубная щётка?


**Дети:** Чтобы чистить зубы.

**Воспитатель:** Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

**Воспитатель:**

Тридцать два веселых зуба,  
Уцепившись друг за друга  
Вверх и вниз несутся в спешке,  
Хлеб грызут, грызут орешки.





Дети садятся на стульчики. Под деревом находим иллюстрации зубов.

**Воспитатель:** Посмотрите, какой это зуб? (показывает веселый зуб)

**Дети:** Веселый.

**Воспитатель:** Почему он веселый?

**Дети:** Он белый, здоровый.

Воспитатель показывает грустный зуб. А почему этому зубу грустно?

**Дети:** У него дырочка, он болеет, у него кариес. Если дети затрудняются, то воспитатель сам говорит, что у зуба кариес.

**Воспитатель:** Для чего нужны зубы?

**Дети:** Чтобы жевать.

**Воспитатель:** А чтобы зубы не болели, что нужно делать?

**Дети:** За ними хорошо ухаживать, чистить.

**Воспитатель:** Для чего надо чистить зубы?

**Дети:** Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми.

**Воспитатель:** Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?

**Дети:** Два раза в день - утром и вечером.


Воспитатель показывает иллюстрации: морковь, яблоко, конфета, торт.

**Воспитатель:** Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов, а какие нет?

**Дети:** Яблоко, морковь полезны для зубов.

**Воспитатель:** А конфета?

**Дети:** Много конфет вредно для зубов.





**3-й этап: Знакомство с микробами.**

Звучит громкая сердитая музыка.

**Воспитатель:** Ребята, пойдёмте, посмотрим, откуда эта музыка звучит, что там случилось?

Подходим к плакату, на котором нарисованы МИКРОБЫ.

**Воспитатель:** Посмотрите на рисунок. Это микробы. Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубы, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится. А что же микробам нравится? Микробы любят:

- сильное охлаждение - когда ты перемерзнешь на улице и не спешишь домой;

- ослабление организма. А от чего бывает ослабление? Оно бывает оттого, что ты отказываешься принимать пищу, витамины, много капризничаешь.

Пища и витамины дают силу твоему организму, а если ты их не принимаешь, то силы не пополняются, а убывают. А капризы тоже вредно влияют на организм. Они ослабляют его, отнимают силы.

**Воспитатель:** Ребята, что нужно для того, чтобы вы росли здоровыми, чтобы у вас были крепкие зубы, хорошо видели глаза и чтобы у вас не поселились микробы?

**Дети:** Надо есть фрукты и овощи.

**Воспитатель:** А вот какие вы знаете фрукты и овощи вы сейчас расскажете.



### Социо-игра "Овощи - фрукты"

(Дети встают в 2 круга: мальчики и девочки. Мальчики называют - овощи, девочки - фрукты по очереди).

**Воспитатель:** Почему овощи и фрукты полезны для нашего здоровья?

**Дети:** В них много витаминов. Для чего нужны витамины?

### Социо-игра "Для чего нужны витамины"

(Дети встают в круг, передавая друг другу яблоко, говорят, для чего нужны витамины.)

**Воспитатель:** Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней. - Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему? (ответы детей).

**Воспитатель:** А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины-таблетки продаются в аптеках (показать).





Воспитатель проводит с детьми физ. минутку.

Заключительная часть:

**Пейте все томатный сок,** И.п. О.с.

Раз, два, три, четыре, **Ходьба на месте**

Раз, два, три, четыре,

**Кушайте морковку!** И.п. О.с.

Раз, два, три, четыре, **Руки к плечам, руки вверх.**

Раз, два, три, четыре,

**Все ребята будете** И.п. О.с., **руки на пояс**

Раз, два, три, четыре **наклоны в сторону.**

Раз, два, три, четыре,

**Крепкими и ловкими.** И.п. О.с. **руки на пояс**

Раз, два, три, четыре, **приседания.**

Раз, два, три, четыре,

**Грипп, ангину, скарлатину** - И.п. О.с. **руки на пояс**

Раз, два, три, четыре, **прыжки.**

Раз, два, три, четыре,

**Все прогонят витамины!** И.п. О.с.

Раз, два, три, четыре, **ходьба на месте.**

Раз, два, три, четыре,

**Воспитатель:** Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Я какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

**Воспитатель:** Для вас - витаминное угощение. (Вынести тарелки с нарезкой из фруктов и овощей и угостить детей).

