

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Малинский центр развития ребёнка – детский сад «Чайка»
городского округа Ступино Московской области**

ООД
«Урок здоровья»
Средняя группа

Подготовила и провела
Воспитатель:
Ульянова С. В.
высшая кв. категория

06.12.2021г.

Малино 2021

Программное содержание:

- воспитывать уважительное отношение к окружающим;
- развивать коммуникативные навыки и хорошие взаимоотношения между детьми;
- развивать у детей интерес к театрализованной игре;
- формировать у детей привычки самостоятельно чистить зубы, при кашле и чихании прикрывать рот и нос;
- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- расширять представления о роли гигиены и режима дня для здорового человека;
- формировать потребности в здоровом образе жизни, желания заниматься физкультурой и спортом;
- формировать понятие «дружба».

Предварительная работа:

- разучивание стихотворений;
- чтение сказки К. И. Чуковского «Доктор Айболит»;
- знакомство с пословицами;
- отгадывание загадок.

Материал и оборудование: атрибуты для утренней гимнастики, дыхательной гимнастики ит. д.; мяч для сюрпризного момента.

Действующие лица: доктор Пилюлькин – взрослый. Карлсон – взрослый.

(Дети садятся на стульчики, здороваются с гостями.)

Приходит доктор Пилюлькин.

Ох, дети, я еле успел в ваш сад.

Был очень тревожный звонок!

А что вы заболели?

У вас ангина

Дети. Нет.

Пилюлькин. ОРЗ? Простуда?

Дети. Нет.

Пилюлькин. Грипп?

Дети. Нет.

Пилюлькин. Бронхит?

Дети. Нет, нет, нет.

Пилюлькин. Да вы все здоровые? (осматривает детей)

Сильные, рослые, крепкие все. Да, я доволен осмотром. А вы знаете, что такое здоровье?

Дети. Это, когда мы сильные, ловкие. И мы даже пословицы о здоровье знаем.

1-й ребенок. Здоровье – лучшее богатство.

2-й ребенок. Здоровому – все здорово.

3-й ребенок. В здоровом теле – здоровый дух.

Пилюлькин. Ай, молодцы! Вот теперь я понимаю, почему вы такие здоровые. (под шум пылесоса вбегает Карлсон, чихает, кашляет, здоровается с детьми, подбегает к Пилюлькину).

Пилюлькин. Карлсон, милый, что с тобой?

Карлсон.

Я совсем, совсем больной.

Я чихаю, я болею,

Я один себя жалею.

Пилюлькин.

Что случилось, что болит?

Почему же хмурый вид?

У тебя температура?

Что же это за болезнь,

Не тревожьтесь! – это лень,

Это скука и дремота,

Дам такой тебе рецепт!

Карлсон. Какой?

Пилюлькин.

Срочно в руки взять гантели,

А не нежиться в постели,

И зарядкой заниматься,

И водою умываться.

Карлсон. Зарядкой? А что такое зарядка? И с чем ее едят? Я знаю варенье, печенье, конфеты, сладкий торт, а зарядку не знаю.

Пилюлькин. Ай, ай, ай, Карлсон, ты такой большой и не знаешь, что такое зарядка, и для, чего она нужна. Вот послушай детей.

1-й ребенок.

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка.

Чтобы силу развивать?

И весь день не уставать.

2-й ребенок.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезни,

Спасает нас она.

3-й ребенок.

Если кто-то от зарядки,

Убегает без оглядки.

Он не станет нипочем,

Настоящим силачом.

Пилюлькин. Наши дети от того такие здоровые, что они делают зарядку каждое утро. Давайте, ребята, покажем Карлсону, как мы делаем зарядку.

(комплекс утренней гимнастики)

Пилюлькин. Карлсон, да ты совсем не умеешь дышать. Ты пыхтишь, как паровоз.

Карлсон. Умею, умею, надо вот так.

Пилюлькин. Да ты ничего не понял. Дышать тоже надо уметь. Дыхание должно быть глубоким, вдох делать через нос, особенно на улице. А для того, чтобы дыхание было правильным, нужно его тренировать. Вот посмотри, как делают наши дети.

(комплекс дыхательной гимнастики)

Карлсон дышит вместе с детьми, и в конце чихает, достает носовой платок.

Пилюлькин. Ах, Карлсон, у тебя еще и насморк. А что ты делаешь, чтобы вылечить насморк?

Карлсон. Я летаю к Малышу в гости и беру у Домомучительницы носовой платок, и высмаркиваю, и вытираю нос.

Пилюлькин. Нет, Карлсон, так насморк вылечить нельзя. Вот я тебе выпишу капли нос.

Дети. А еще мы делаем точечный массаж.

Пилюлькин. Садитесь “по-турецки” и давайте покажем Карлсону, как мы делаем точечный массаж.

(дети вместе Карлсоном делают точечный массаж)

Карлсон. Теперь я знаю б чтобы стать здоровым, нужно делать зарядку, закаляться, правильно дышать, заниматься физкультурой, а еще есть варенье, конфеты, и всякие, всякие сладости.

Пилюлькин. Ну, Карлсон, ты, конечно, что-то понял, а вот насчет варенья и сладостей давай спросим у детей. Ребята, сладости – это полезная пища?

Дети. Нет, от сладостей болят зубы, развивается кариес.

Пилюлькин. Вот видишь, Карлсон, сладости нужно кушать как можно меньше. А что полезно кушать?

Дети. Витамины.

(проводится игра «Полезное - не полезное»)

Пилюлькин. Теперь ты знаешь, Карлсон, какие витамины полезны для здоровья. А если ты будешь, есть много сладкого, то у тебя будут болеть зубы, а чтобы зубы не болели, их нужно чистить каждый день два раза – утром и вечером.

Карлсон. А как это – чистить?

Пилюлькин. А вот наши дети каждый день чистят зубы после еды, а еще поласкают рот и горло.

Карлсон. Чистят вот такой щеткой? (достаёт щетку для обуви)

Пилюлькин. Да этой щеткой чистят обувь? Зубы надо чистить, вот такой щеткой и называется она – зубная щетка. И мы сейчас подарим такую щетку и зубную пасту.

Пилюлькин:

Знаю я секрет один,

Есть волшебный витамин,

Не едят его, не пьют,

А ногами сильно бьют.

Тот, кто ловким хочет быть,

Будет с ним всегда дружить.

Выходи со мной играть.

(Проводится игра «Передай мяч», и загадываются загадки)

Пилюлькин:

Кто у больного у постели сидит?

И как лечиться, он всем говорит.

Кто болен – он капли предложит принять,

Тому, кто здоров – разрешит погулять.

(доктор)

Я под мышкой посижу,

И что делать укажу,

Или уложу в кровать,

Или разрешу гулять

(градусник)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(мыло)

Хвостик из кости,

На спинке щетинка

(зубная щетка)

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка,

Людам всем нужна...

(зарядка)

Пилюлькин: - Молодцы! Вы все загадки отгадали.

Что такое приключилось?

Что с мячом с моим случилось,

Был он толстым и пузатым,

Стал он круглым, желтоватым.

Он похож на апельсин

Превратился в витамин.

Витамин-то непростой,

*И внутри он не пустой.
И стучит он и звенит,
Посмотрю, что там лежит.
(открывает)
Вот так чудо? Это клад?
Витамины для ребят!*

(Пилюлькин достает витамины, раздает детям, а Карлсону вручает морковь)
Карлсон. Спасибо!
Какое счастье, я здоров,
И мне не нужно докторов.
С зарядкой буду я дружить,
И вашей дружбой дорожить.
До свидания!
Доктор Пилюлькин.
А теперь и мне пора прощаться.
Вам пожелаю закаляться,
Не болеть и не хромать,
И здоровенькими стать.
До свидания, друзья! Меня ждут мои пациенты.
(Пилюлькин уходит)