

## «Сохраним свое здоровье»

Цель: Продолжать знакомить ребенка с правилами ухода за собой.

Задачи:

1. Воспитывать бережное отношение у ребенка к своему телу;
2. Вызвать интерес ребенка к выполнению культурно-гигиенических навыков.

### Ход занятия

Сегодня мы с тобой поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему ты хочешь быть здоровыми? В наших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда, чем болезни и нужда.

Я здоровье берегу, сам себе я помогу.

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как ты считаешь, что мы можем сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

### Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко встало. Эй, братец Федя, разбуди соседей! (родитель совершает круговые движения большим пальцем руки ребенка)

Вставай, большой! (родитель щелкает по большому пальцу ребенка)

Вставай, указка! (щелчок по указательному пальцу)

Вставай, середка! (щелчок по среднему пальцу)

Вставай, сиротка! (щелчок по безымянному пальцу)

И крошка Митрошка! (щелчок по мизинцу)

Привет, ладошка! (щелчок в центр ладони)

Все проснулись, потянулись! Молодцы!(все пальцы руки ребенка родитель разгибает поочередно)

А теперь проверь, стали твои пальчики крепче, послушнее?

Когда ты спал, к нам домой приходил Мойдодыр. Он очень хотел тебя увидеть. Так жалко, что Мойдодыр не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил тебе вот этот мешочек.

### Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Ребенок наощупь угадывает предметы личной гигиены (*мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды*) и рассказывает, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

### Физкультминутка "Веселая зарядка"

Солнце глянуло в кроватку.

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Дружно делаем зарядку.

### Отгадывание загадок

Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (*Мыло*)

Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней, чем у волков, у медведей. (*Расческа*)

Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит, нам усердно служит. (*Зубная щетка*)

И сияет, и блестит, никому оно не льстит,  
А любому правду скажет – все, как есть, ему покажет. (*Зеркало*)

Вытираю я, стараюсь, после ванной паренька.  
Все намокло, все измялось – нет сухого уголка. (*Полотенце*)

Хвостик из кости, на спинке – щетинка.  
Эта вещь поможет нам чистить брюки и кафтан. (*Щетка*)

Затем родитель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые достали из чудесного мешочка

А еще Мойдодыр оставил нам мультфильм. Сейчас мы его посмотрим.

<https://yandex.ru/search/?lr=54&clid=2064708&win=152&text=%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%20%D0%BC%D0%BE%D0%B9%D0%B4%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D1%80>

Беседа по содержанию м\ф:

Почему Мойдодыр был сердит? Про каких своих солдат говорил Мойдодыр? Что обрадовало Мойдодыра? Какой эпизод тебе больше всего понравился? Почему?