

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 245»

Конспект занятия по формированию здорового образа жизни у малышей.

Воспитатель: Березовая Елена Николаевна.

Тема: «Я здоровье сберегу и ребятам помогу».

Цель: создание условий для формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников.

Задачи: Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Закрепить знание детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Вызвать интерес к выполнению КГН, побуждать детей к постоянному их соблюдению.

Активно развивать связную речь, наблюдательность и любознательность.

Объяснить, как витамины влияют на организм человека. Развивать мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание у детей к здоровому образу жизни.

Ход занятия:

Здравствуй ! ты скажешь человеку

Здравствуй! Улыбнется он в ответ.

И наверно не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

В: Ребята, а как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей).

Здоровье – это сила, красота, хорошее настроение. Это когда хочется делать что – то, когда все делаешь охотно, и все получается, это всегда хорошее настроение и спокойствие.

В: А вы хотите быть здоровыми? Мы с вами не только можем сохранять свое здоровье, но и укреплять его. Давайте хором все скажем: «Я здоровье сберегу и ребятам помогу».

Вдруг появляется микроб и спрашивает ребят: - «Это кто тут хочет быть здоров? Я вас сейчас всех заражу, и вы заболете».

В: А мы тебя не боимся.

Микроб: - «Почему? Что вы обо мне знаете вообще? Я если захочу, то всех вас болеть заставлю».

В: Ребята, мы хотим болеть? А давайте докажем микробу, что мы умеем заботиться о своем здоровье и что микробу ни так просто нас заразить. Для начала выясним, кто же такие микробы и где они живут и как попадают в наш организм. (Предположение детей).

В: Рассказ о микробах: Это маленькие существа: увидеть их невооруженным глазом невозможно. Исследуют окружающие предметы на наличие на них микробов под микроскопом. Микробы живут везде. Передвигаются они с помощью жгутиков или хвостиков, а в воде они подпрыгивают, как мячики. Животные и люди также являются переносчиками микробов: на руках, невымытых овощах и фруктах, шерсти. Питаются микробы всем, что есть вокруг. Если вы увидели плесень на кусочке хлеба, значит, на нем поселились микробы. Микроорганизмы могут быть рассадниками болезни: это вирусы. Чтобы выздороветь и избавиться от размножившихся микробов,

человек вынужден принимать лекарства. Чтобы бороться с микробами, обязательно нужно соблюдать правила гигиены.

«А что такое гигиена»? – спрашивает микроб.

Воспитатель загадывает загадки о том, без чего нельзя обойтись, чтобы соблюдать гигиену.

Горяча и холодна, я тебе всегда нужна.

Позовешь меня бегу, от болезней берегу. (Вода)

Вытираю я, стараюсь, после ванны паренька.

Все намокло, все измялось- нет сухого уголка. (Полотенце).

Целых 25 зубков, для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

лягут волосы рядком. (Расческа).

Костяная спинка, жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)

Ускользает как живое, но не выпущу его я.

Дело ясное вполне, пусть отмоет руки мне. (Мыло).

Дождик теплый и густой, этот дождик не простой.

Он без туч и облаков, целый день идти готов. (Душ).

В: Как же все эти предметы гигиены помогают нам сохранять здоровье? (ответы детей).

Микроб: «А я вот хочу проверить, как вы запомнили все средства гигиены. У меня есть с собой волшебный мешочек Мойдодыра, а вот в нем что – то лежит, а что угадайте».

Игра: «Мешочек Мойдодыр». На ощупь дети должны угадать средства личной гигиены и назвать их.

В: Хорошо сохранить здоровье помогает зарядка. Предлагаю встать в кружок и научить микроба делать зарядку.

Физминутка: «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.

Микроб принес с собой угощения: вредные продукты и хочет угостить ими детей.

В: Ребята погодите, не торопитесь принимать угощения. Вы знаете, что от вредной пищи дети и взрослые тоже могут заболеть. Есть продукты вредные, а есть полезные. Давайте выясним, полезные или вредные продукты принес нам микроб.

Платочек, расческа должны быть своими, это запомни и не пользуйся чужими.

В: А еще я хочу вас научить делать самомассаж. Это когда человек делает массаж самому себе. Это очень просто вы можете научиться сами и научить других.

Слова	Действие
Да-да-да, да-да-да Есть у деда борода.	Потереть ладони друг о друга.
Де-де-де, де-де-де Есть сединки в бороде.	Провести руками от затылка до ямки.
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Расчеши-ка бороду.	Большими пальцами провести по шее от подбородка.
Да-да-да, да-да-да Надоела борода.	Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Сбреем деду бороду.	Положить три пальца на лоб и погладить.
Ды-ды-ды, ды-ды-ды Нету больше бороды.	Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки смело.

Знаем, знаем, да-да-да.

В: А самое главное ребята, если человек радуется, улыбается, желает здоровья всем, то он и сам всегда будет здоров. У тех, у кого всегда хорошее настроение болеет гораздо реже, чем тот, у кого настроение всегда плохое и кто на все жалуется. Улыбка помогает человеку не болеть. И это, наверное, самое первое правило здорового образа жизни. Просмотр мультфильма: «Ох» и «Ах». Вопросы: Почему «Ох» всегда все делал с трудом и часто болел? Почему «Ах» все легко удавалось?

Нам простуда не страшна. Итог занятия: Итак ребята, что мы узнали сегодня о вредной и полезной пище? О самомассаже, о закаливании? О том, как мы можем заботиться о своем здоровье. Как вы думаете, нужно ли нам бояться микробов, если мы столько всего знаем?

Микроб попросил у детей прощения и решил пойти в другую группу узнать, как там дети выполняют правила гигиены.

В: Дети предлагаю всем чаще улыбаться друг другу и желать здоровья. Тогда все вокруг будут здоровы и радостны.

