

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 245»

Конспект занятия по формированию здорового образа жизни у детей
старшего дошкольного возраста.

Воспитатель: Сотникова Римма Анатольевна

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:

Здравствуйте ! 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 заболеете».

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 отмоем 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.

РЕБ: Если хочешь быть здоровым

Правильно питайся

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!

В: Ребята, а кто знает какие продукты вредные, а какие полезные? (ответы детей).

В: А сейчас ребята нам расскажут о полезных продуктах и витаминах.

1реб. Где же витамин «А» найти, чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть, их нам всех не перечесать.

2реб. Свекла, яблоко, картофель, репа, тыква, помидор.

Витамины «В» имеют, и отдать нам их сумеют.

3реб. А вот «С» едим со щами, и с плодами, овощами.

Он в капусте и в шпинате, и в шиповнике, в томате. Поищите на земле и в салате, в щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква и укроп, петрушка, клюква

И лимон, и апельсин, ну во всем мы «С» едим.

4реб. Витамин «Д» сохраняет зубы. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге.

Короткий рассказ воспитателя о вредных продуктах: «Вредной пищей является та, которая заменяет натуральную. Это маргарины, майонез, соусы, Все эти продукты предназначены, что бы сделать нашу еду вкусной. На самом деле в составе их находится много вредных химических добавок, которые приносят ущерб нашему здоровью.

Продукты быстрого приготовления: пюре в баночках, лапша, кубики, бульоны-все это очень вредно. Так – же продукты с большим содержанием рафинированного сахара тоже вредны. Это - лимонады, леденцы, печенье, жевательные конфеты, соки, сдоба, фрукты в сахаре. Вредны и копченые продукты: колбасы, паштеты, сардельки. Вредны и чипсы. Они являются самой вредной и опасной пищей. В них добавлено много вредных приправ и усилителей вкуса.

Игра: « Найди полезные продукты».

Микроб решил поиграть с детьми в игру с подвохом. Он читает стихи, а дети должны говорить «да», если согласны.

ИГРА: Чтоб расти и закаляться, нужно спортом заниматься.

Чтобы зубы не болели, ешь конфеты – карамели.

Фрукты и овощи перед едой. Тщательно очень, старательно мой.

Если выходишь зимой погулять, шапку и шарф нужно дома оставлять.

Вовремя ложись, вставай, режим дня ты соблюдай.

Вот еще совет простой, руки мой перед едой.

Если на улице лужи иль грязь, надо туда непременно упасть.

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 седины 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 борода.	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.