

Конспект занятия в старшей и подготовительной группах на тему: «Быть здоровым – хорошо!»

Цель:

Сформировать у детей понимание значения и необходимости соблюдения гигиенических процедур, физических упражнений и режима дня.

Задачи:

Образовательные:

- Продолжать формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей;
- Обобщить и расширить знания детей о полезных продуктах, о взаимосвязи здоровья и питания;
- Обогащать и активизировать речь детей по теме;
- Продолжать учить анализировать, делать выводы.

Развивающие:

- Продолжать развивать связную речь, мышление, внимание, сообразительность;
- Формировать потребность в соблюдении культурно — гигиенических навыков, режима дня;
- Развивать выразительность при чтении стихов, умение отгадывать загадки;
- Развивать интерес к заботе о своем здоровье, проявление самостоятельности, умение проявлять знания в игровой и речевой форме.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать чувство коллективизма, умение быть командой;
- Воспитывать привычку к чистоте и порядку.

Методы и приемы:

- Сюрпризный момент;

- Познавательная деятельность с оздоровительной направленностью;
- Двигательные упражнения;
- Игра;
- Словесные методы;
- Наглядные методы.

Предварительная работа:

- Беседа с детьми о здоровом образе жизни;
- Проведение дней и недель здоровья;
- Чтение пословиц и поговорок о ценности здоровья;
- Разучивание стихотворения «Микроб»;
- Сюжетно — ролевые игра «Больница»;
- Чтение художественной литературы о здоровье.



Ход занятия.

- Ребята, хотите отправиться в путешествие? Давайте встанем в круг, возьмемся за руки, вот как здорово! А вы знаете, что слово «здорово» произошло от слова «здравствуйте»? Произносите это слово вслух каждый день, делайте это как можно чаще, и тогда у вас будет хорошее настроение, будете здоровы.

Дети, это слово мы произносим не только чтобы приветствовать другого человека, но и еще пожелать ему что, как вы думаете?

- Правильно (желаем человеку здоровья).

- Вот сейчас мы с вами стоим в кругу и держимся за руки! Закроем глаза, руки опустим, вокруг себя покружимся и отправимся в страну «Здоровья».

- Раз, два, три! Открываем глаза. Вот и оказались мы в стране «Здоровье» (дети проходят за столы).

- Дети, древние греки говорили: «В здоровом теле - здоровый дух».

- Задумывались ли вы, что у здоровья есть много верных и добрых друзей?

- Давайте подумаем, что помогает человеку быть здоровым?

(Зарядка, правильное питание, чистота, свежий воздух, режим дня)

- Правильно, ребята. Чтобы начать разговор о первой помощнице здоровья, давайте поиграем в игру «Мое утро». Передавая мяч по кругу, мы расскажем друг другу, что делаем по утрам.

- Молодцы! Первая помощница здоровья - вода. Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, чистим зубы, моем руки, она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее микробы.

- А что такое микробы? Что вы о них знаете? (Ответы детей).

Далее ребенок рассказывает заранее подготовленное стихотворение «Микроб».

Микроб — ужасно вредное животное:

Коварное и, главное, щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет — и спокойно там живет.

Залезет, шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, куклы, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой-ка, у тебя горячий лоб:

Наверное, в тебе сидит микроб!

- Иногда микробы попадают не только на руки или лицо, но и в нос, горло, и тогда мы начинаем чихать и кашлять. А как защитить себя от микробов? (находиться в проветренном помещении, прикрывать нос и рот носовым платком, соблюдать везде чистоту, порядок...)

- Правильно. А сейчас я предлагаю вам выполнить комплекс закаливающего носового дыхания.

- Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице, сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5 — 6 раз).

- Сделать 8 — 10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем — через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

- Сделать вдох носом. На выходе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделать резкий выдох через нос (3— 4 раза).

- Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка. Беззвучно произнесите: а-а-а(5 — 6 раз).

Второй наш друг, как вы правильно уже заметили, - это утренняя гимнастика.

- Подумайте, какую пользу она нам приносит? (Она прогоняет сон, дарит нам бодрое, хорошее настроение, укрепляет мышцы, укрепляет наше здоровье).

- Правильно. Не только люди, но и животные приводят себя в порядок после сна. Давайте вспомним нашу физкультминутку «Хомячок» и немного разомнемся.

Физкультминутка

Хома, хома, хомячок

Носит рыжий пиджачок,

Хома рано встает,

Моет лапки, чистит рот.

Все приводит он в порядок

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять —

Хома прыгает опять.

- *Ребята, а как называется определенный распорядок дня, который помогает нам оставаться здоровыми?*

(Режим дня).

- Верно. Если всегда в одно и то же время просыпаться, завтракать, ходить на прогулку, ложиться спать, то у нашего организма вырабатывается определенный ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость.

Сюрпризный момент.

- Стук в дверь Входит Доктор Айболит.

- Здравствуйте, дети! Ребята, я слышал вы говорите здесь о здоровье, о гигиенических процедурах. А я хочу вас проверить знаете ли вы о том, какая пища полезная а какая нет? Я предлагаю вам необычную игру-викторину.



Викторина «Дает силы нам всегда витаминная еда».

В соревновании будут участвовать две команды: «Яблочки» и Морковки».

(Дети делятся на 2 команды).

- Итак, первый конкурс «Разминка».

-Я буду задавать вопросы, а за каждый правильный ответ команда получает один балл. (Записываются на доске).

Вопросы:

Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).

При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).

Какие очень полезные ягоды созревают под снегом? (Клюква).

Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую).

Прибор для резки хлеба? (Нож).

Как называется сушёный виноград? (Изюм).

Когда лучше есть жирную пищу — зимой или летом? (Зимой).

Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).

А что ещё необходимо человеку кроме пищи? (Вода).

Какую воду лучше пить? (Кипячённую, очищенную).

Арбуз — это овощ или фрукт? (Тыква).

На чём растут финики? (На пальме).

Что называют лесным мясом? (Грибы).

Как называется утренний приём пищи? (Завтрак).

- *Подведем итоги первого конкурса. (Считаются баллы).*

Продолжаем нашу игру. Второй конкурс “Загадки”.

В овощах и фруктах есть.

Сколько их не перечести.

Есть еще в форме таблетки

Вкусом лучше чем конфетки.

Для Мишани и Полины

Что полезно? — ... (Витамины)

В этом модном магазине

Ты увидишь на витрине

Не игрушки, не продукты,

И не бабушкины туфли.

Здесь микстура и таблетки,

Мази, капли и пипетки.

Для того чтоб не болеть

Куда надо приходиться? — ... (В Аптеку)

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
Любят меня детки. (Яблоко)

Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики —
Из далёкой Африки. (Апельсин)

Сам алый, сахарный,
Кафтан зелёный, бархатный. (Арбуз)

Взяли мы ее одежду,
Соль добавили немножко,
В кадочках теперь не пусто —
В них заквасится... (капуста)

Под землей живут семейки,
Поливаем их из лейки.
И Полину, и Антошку
Позовем копать... (картошку)

Ох, наплачемся мы с ним,
Коль почистить захотим.
Но зато от ста недуг
Нас излечит горький... (лук)

Голова, а сверху ус.
Нет, не сладок он на вкус.
Прибежали со всех ног
Мы к обеду рвать... (чеснок)

На арбуз похожая —
Тоже толстокожая.
К платью желтому привыкла,
Греется на солнце... (тыква)

Лезут по веревочке
Братья с грядки-горочки.
Эти братья — близнецы,
А зовут их... (огурцы)

Летом, не боясь жары,
Зрели красные шары.
Вызрели как на подбор.
Что за овощ? (Помидор)

Желтый мячик в землю врос,
Сверху лишь зеленый хвост.
Держится за грядку крепко
Круглый овощ. Это... (репка)

Раскололся старый дом:
Было мало места в нем.
Все жильцы встревожены.
Кто они? (Горошины)

(Считаются баллы).

- Молодцы! А сейчас предлагаю вам немного отдохнуть перед последним, самым важным состязанием. (Доктор Айболит проводит с детьми физминутку).

Физкультминутка.

Раз подняться, потянуться,
Два согнуться, разогнуться,
Три - в ладоши три хлопка,
Головою три кивка,
А четыре — руки шире,
Пять — руками помахать,
Ну, а шесть — можно сесть!

- **Последний конкурс “Что нам нужно для здоровья”.**

- Я буду называть вам слова и кидать мяч. Если это нужно вам для того, чтобы быть здоровыми - ловите мяч, если нет- отталкиваете.

- Наша игра-викторина закончилась. Молодцы, ребята! Со всеми заданиями справились. Я вижу здесь мне больше делать нечего. Здоровья вам! (Доктор Айболит уходит).

Воспитатель: Ребята, наше знакомство с друзьями здоровья подошло концу. Что нового, интересного вы узнали? Что понравилось больше всего? Давайте еще раз повторим с вами , что нужно для того, что бы быть

здоровым?

- Сегодня вы все были молодцы. Большое вам спасибо! А это вам от меня вкусный и витаминный подарок. (Педагог дарит детям корзину с яблоками).

