

Конспект непосредственно образовательной деятельности по формированию  
основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Тема: *«Мое здоровье в моих руках»*

Выполнил: воспитатель МБДОУ детский сад

комбинированного вида № 436

Борисова Марина Борисовна

Город Нижний Новгород

## **Задачи:**

1. Закрепить представления о здоровом образе жизни, осознать полезное влияние на здоровье физических упражнений и закаливания.
2. Приучать самостоятельно соблюдать установленный режим дня, совершать гигиенические процедуры.
3. Закрепить знания детей о полезных продуктах, о необходимости одеваться в соответствии с временем года.
4. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Предварительная работа:** Чтение сказки В.Катаева «Цветик-семицветик»; беседы о здоровье, чтение художественной литературы.

**Материалы и оборудование:** «Цветик - семицветик», картинки с режимными моментами, атрибуты для игры «чудесный мешочек» (мыло, зубная паста, щетка, расчёска), 2 сигнала(красный, желтый), витамины.

### **Ход занятия.**

- Ребята, привстречи люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. А что такое здоровье?

**Здоровье** – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и животным. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Посмотрите, у нас вырос необыкновенный цветок всего с одним лепестком. Давайте вспомним с вами сказку В.Катаева «Цветик - семицветик». Девочка Женя потратила все шесть лепестков на исполнение желаний, которые не принесли ей радости. И вот когда остался один лепесток, Женя увидела грустного мальчика Витю – у него болели ноги. Витя не мог бегать и играть с детьми. Жене стало жалко Витю и оторвала последний лепесток и сказала:

«Лети, лети лепесток

Через запад, на восток,

Через север, через юг

Возвращайся, сделав круг

Лишь коснёшься ты земли

Быть, по – моему вели,

- Вели, чтоб Витя стал здоров!»

И в ту же минуту Витя стал здоровым. Мальчик сказал Жене: «Если бы волшебница подарила мне цветок – семицветик...»только он произнес эти слова, как появилась волшебница и подарила детям цветок и на прощание сказала: «Этот цветок поможет вам понять, что такое здоровье и как следует его беречь».

Ребята, Жене и Вите цветок подарила волшебница. А мы с вами попробуем сами «вырастить» цветок здоровья и узнаем, что необходимо делать, чтобы быть здоровым.

Отгадайте ребус и узнайте, что необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым (на доске развешаны пронумерованные буквы дети выкладывают их по порядку и читают полученные слова).РЕЖИМ

Как вы понимаете слова «соблюдать режим?»

### Дидактическая игра «Расположи по порядку»

**Цель:** Систематизировать знания детей о режимных моментах, очередности их проведения с целью сохранения своего здоровья.

-Мы узнали первое средство для того, чтобы быть здоровым. А вот и первый лепесток (дети крепят лепесток и говорят):

«К стебельку тебя мы крепим

Ты расти и расцветай

Нам здоровья пожелай!»

- Ребята, как вы понимаете пословицу: «чисто жить – здоровым быть!». Что нужно содержать в чистоте? (руки, лица, уши, тело).

Правильно ребята я предлагаю вам поиграть в игру «Чудесный мешочек», хотите посмотреть что же там лежит? Для этого нужно отгадать загадки – это предметы помогают содержать наше тело в чистоте. (В «чудесном мешочке» лежит туалетная бумага, мыло, расчёска, зубная паста, зубная щетка).

### Загадки:

1. Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне –  
Пусть отмоет руки мне. (мыло)
2. Хожу – брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.(расчёска)
3. Костяная спинка  
Жесткая щетинка  
С пастой мятной дружит  
Нам усердно служит. (зубная щетка)
4. Если ты со мною дружен, врач зубной тебе не нужен  
До бела отчищу зубы  
Пахну мятой, елью, дубом. (зубная паста).

- Молодцы ребята! Давайте вспомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом?

- Ну вот и второй лепесток, который помог нам усвоить, что чистота – залог здоровья!

Дети крепят лепесток и произносят волшебные слова.

- А теперь я вам загадаю загадку, а вы отгадайте чем нужно заниматься, чтобы быть здоровым.

«Что нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает?

Что нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

Стать красивым, как скульптура

Нам поможет.....(физкультура)

Правильно ребята. Мы с вами делаем зарядку, занимаемся физкультурой, а если мы не будем заниматься физкультурой, спортом, какими мы будем?

### **Физкультминутка. Разминка**

Мы на плечи руки ставим,

Начинаем их вращать.

Так осанку мы исправим.

Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперед и назад.)

Руки ставим перед грудью,

В стороны разводим.

Мы разминку делать будем

При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)

Руку правую поднимем,

А другую вниз опустим.

Мы меняем их местами,

Плавно двигаем руками. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)

А теперь давайте вместе

Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

- Итак, физические упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются каждый день. А вот еще один лепесток. Дети крепят лепесток и произносят слова.

- Ребята, мы с вами знаем, что все полезные продукты снабжают наш организм энергией. А для чего нашему организму нужна энергия? (чтобы двигаться, играть, заниматься).

Давайте назовем и закрепим, какие продукты полезны для нашего организма, а какие – нет.

### **Дидактическая игра «Что полезно, что вредно»**

**Цель:** закрепить знания о полезных и вредных продуктах.

- Молодцы ребята! А вот и еще один лепесток расцвел на нашем цветке. Он помог нам запомнить, что пища должна быть полезной. Дети крепят лепесток и произносят волшебные слова.

Ребята, а вы знаете, что такое витамины?

Витамины это такие вещества, которые помогают детям, расти крепкими и здоровыми. И растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек делать этого не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

- Где живут витамины? (В продуктах питания.)

Прикрепить к доске картинку с продуктами

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему? (Потому что летом и осенью растут ягоды, фрукты, овощи).

- А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках. (Показать).

- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты.(прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске).

- Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите.

- У каждого витамина есть свое имя. Хотите познакомиться с ними. Это витамин «А». Витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадку. А вы ее отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много витамина «А».

### Загадка:

Растет краса – зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуешь ее, хрустит. (Морковка).

- А теперь посмотрите и скажите, где еще находится витамин «А».

(помидор, вишня, яблоко, облепиха, морковка, персик, абрикос, тыква).

- Сегодня, я хотела бы вас познакомить еще с одной группой витаминов – это витамины группы «В». Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я загадаю вам загадку, а вы отгадайте.

## Загадка:

В коричневом кафтане,

В земле сижу с друзьями.

Кто лопатой копнет –

Меня найдет. (Картошка)

- Молодцы, правильно. В картофеле содержится много витамина «В», а еще этот витамин есть в различных крупах. Посмотрите и скажите, где содержится витамин «В».

(Горох, гречка, овсянка, сыр, картошка, рыба. Черный хлеб и в грецких орехах ).

Еще я Вас хочу познакомить с витамином С) — он защищает иммунитет от инфекционных заболеваний. Витамин С содержится: в апельсинах, лимонах, грейпфруте, банане, черная и красная смородина

Витамин Д — особенно необходим для развития костей и зубов. При недостатке витамина D нарушается их рост. Витамин D содержится преимущественно в яйцах, сливочном масле, говяжьей печени, икре и рыбьем жире.

- С какими витаминами мы сегодня познакомились?

(С витаминами «А», «В»).

- Какой витамин помогает нам лучше видеть?

(Витамин «А» )

- Какой витамин помогает нам расти?

(Витамин «В» )

Молодцы. Вот и последний лепесток появился на нашем цветке.

Посмотрите, какой красивый «цветок здоровья» мы с вами вырастили.

Вопросы к детям.

- Что нового вы узнали о здоровье?

- Как вы будете беречь свое здоровье?

- Что такое здоровый образ жизни?

