



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 85»
(МАДОУ «Детский сад № 85»)

Конспект занятия
на тему:

«Мы за здоровый образ жизни.
Жить здорово - здоровым!»
(подготовительная группа)

Подготовила:
воспитатель группы №13
Осипова О.А.

г. Нижний Новгород
2018 год

Конспект занятия на тему: «Мы за здоровый образ жизни. Жить здорово - здоровым!»

Цели: способствовать формированию у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Закрепить знания детей о благоприятном влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Побуждать детей отвечать на вопросы, учить делать выводы и умозаключения.
4. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Ход занятия:

Беседа с детьми.

Воспитатель: - Здравствуйте ребята! Вот мы с вами сейчас поздоровались, а что это значит? *(Ответы детей: значит пожелать друг другу здоровья).*

Воспитатель: - А кто из вас знает, что такое здоровье?

-Где здоровье хранится? *(Ответы детей: внутри нас)*

Воспитатель: - Я вам сегодня хочу рассказать одну древнюю легенду «Где хранится здоровье?».

«Давным-давно на горе Олимп жили боги, стало им скучно, и решили они создать человека и поселить его на планете Земля. Один из богов сказал: «Я наделю человека силой!», а другой сказал: «А я наделю его мудростью!». Третий бог сказал: «Я дам ему красоту!», а четвёртый сказал: «Я наделю его самым дорогим-здоровьем». Стали боги думать, куда же в человеке здоровье спрятать. Может поместить его высоко в горах, а может глубоко в реку. Но один бог предложил спрятать здоровье в самого человека, так как посчитал это место самым надёжным.»

Воспитатель: - Сегодня на занятии мы будем учиться правильно и надолго сохранять своё здоровье. *(Стук в дверь.)*

Воспитатель: - По-моему, кто-то к нам пришёл, пойду-ка я посмотрю.

Вбегают микроб и поёт песню:

«Говорят я бяка-бука,
И со мною дружат те,
Кто не моет часто руки,
И лицо совсем.

Ой- ляля, ой- ляля,
Будем грязными всегда.

Ой- ляля, ой- ляля, эх-ма.
Зубы чистить вам не надо,
Ведь они чисты и так.

Будем грязными ребята,
И это правда всё пустяк.

Ой- ляля, ой- ляля, эх-ма.

Микроб: - Какие замечательные ребятки, какие у них ручки, а ну-ка покажите мне их. Надеюсь, они у вас грязненькие.

Воспитатель: - Ах ты, мерзкий микроб, уже и до детского сада добрался, а ну-ка уходи отсюда. Наши дети не хотят болеть.
(Микроб убегает)

Воспитатель: - Ребята, все занятия в детском саду сегодня отменяются. В городе грипп, нужно срочно принимать меры. На адрес нашего детского сада пришла посылка от доктора Айболита. На посылке написано: «Для ребят группы №13». *(Открываем посылку, в ней письмо с картинками)*

«Ребята! Я вам отправляю: горькую микстуру, не менее горькие таблетки, но что самое эффективное – укол, чтобы делать вам прививки. И вдруг, если вы не захотите мои лекарства принимать, то есть еще другой способ, как укрепить наше здоровье? А вы знаете? Я вам высылаю еще подсказки. Ваш доктор Айболит!»

Воспитатель: Ребята, а вы хотите принимать горькую микстуру не менее горькие таблетки? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Давайте сейчас с вами вспомним, как можно еще укрепить наше здоровье? *(Ответы детей: есть полезные продукты, делать зарядку, чистить зубы, мыть руки, закаляться).*

Воспитатель: Ребята, а какие подсказки нам прислал доктор Айболит? Нужно посмотреть.

Посмотрите, ребята, какое красивое солнышко. А на каждом лучике что-то нарисовано.

1 лучик- ведро с водой и написано «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

Воспитатель: Вы знаете, что же это за закаливание? *(Ответы детей: обливание холодной водой)*

Воспитатель: А только водой можно закаливаться или ещё чем-нибудь? Я вам расскажу: закаливаться можно солнцем, воздухом и водой. Знаете такую пословицу: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»? *(Ответы детей: да)*

Воспитатель: Когда вы летом загораете, вы тоже закаляйтесь, когда проветриваете комнату – тоже, ну и, конечно же, водой. Даже есть такие люди, которые зимой в проруби купаются. Знаете, как их называют? *(Ответы детей: моржи)*

Воспитатель: А я вам предлагаю тоже немного позакаляться. Подойдите все ко мне, засуньте руки под платок. Что чувствуете? *(Ответы детей: холод)*

Воспитатель: Что там? *(Ответы детей: лёд).* Правильно. Какой он на ощупь? *(Ответы детей: холодный, твёрдый, мокрый).* А какой он на вид? *(Ответы детей: прозрачный, разной формы, серебристый).* Молодцы, правильно. А теперь посмотрите на ваши ручки, какие они стали? *(Ответы детей: розовые)*

Воспитатель: Ручки у нас закалились, стали холодными, это полезно для нашего организма. Главное нужно помнить, что закаляться надо постоянно, каждый день, и тогда вы сохраните здоровье надолго.

Воспитатель: Посмотрим на второй лучик - мяч, скакалка, кегли. Для чего ребята, они нам нужны? (*Ответы детей: для занятий по физкультуре*).

Воспитатель: Правильно. А вы занимаетесь физкультурой? Где? (*Ответы детей: зарядка, физ. занятия в д. саду, подвижные игры, спорт*).

Воспитатель: Вот и я сейчас предлагаю вам устроить лыжные соревнования. Как вы понимаете, лыж у нас нет, и снега тоже, поэтому они будут необычными. А для этого вам нужно разуться. Делимся на две команды, встаём друг за другом. Посмотрите, какие необычные лыжи я для вас приготовила (из пластиковых бутылок).

Воспитатель: Послушайте правила: вам нужно надеть лыжи, проскользить до кегли, объехать её, и таким же скользящим шагом вернуться обратно, передать лыжи следующему, а самому встать назад. Всё понятно? На старт, внимание, марш!

Воспитатель: И так, третий лучик – слово «Гигиена». Вы знаете, что такое гигиена? Гигиена – это сохранение своего тела в чистоте. А вот как его сохранить в чистоте, мы с вами узнаем, собрав разрезные картинки. Разделитесь на пары (*работа на ковре*).

Воспитатель: Что у вас получилось? (*Ответы детей: мальчик моется в ванной*)- мыться нужно регулярно.

Воспитатель: У вас получилась расчёска, значит, что надо делать? (*Ответы детей: причёсываться*)

Воспитатель: Зубная щётка – регулярно, два раза в день нужно чистить зубы.

Воспитатель: Мыло, вода, полотенце – мытьё рук. Когда нужно мыть руки? (*Ответы детей: перед едой, после туалета, после улицы*).

Воспитатель: А вот следующий лучик пустой. Чтобы понять, что хотел нам подсказать доктор Айболит, нужно провести один опыт, иначе ничего не получится. Берите каждый по бутылочке и опускайте в воду. Что вы увидели? (*Ответы детей: пузыри*) Откуда они взялись? (*Ответы детей: из воздуха*) А откуда воздух? (*Ответы детей: из бутылок*)

Воспитатель: Вывод: воздух был в бутылках, вода стала заполняться в бутылки и, воздух вышел наружу. А зачем же нам с вами воздух? *(Ответы детей: дышать.)* А каким воздухом лучше дышать? *(Ответы детей: чистым)* А где у нас чистый воздух? *(Ответы детей: в лесу, в парке)* Поэтому нужно как можно больше гулять на свежем воздухе, особенно в лесу.

Воспитатель: А ещё, чтобы наше дыхание было правильным, нужно делать дыхательную гимнастику. Я вам предлагаю её сделать. Встаньте, пожалуйста. Мы сейчас с вами будем индейцами. Но чтобы правильно выполнять это упражнение, послушайте правило: вдыхать нужно только носиком, а выдыхать можно и носиком, и ротиком. Следите за плечами, они не должны подниматься. Вдыхаем носиком и на выдохе произносим боевой клич индейцев. 4 лучик – свежий воздух.

Воспитатель: 5 лучик – это продукты питания. - Вы знаете, что еда может быть вредной и полезной? Что полезное? *(Ответы детей: лук, морковь, капуста, яблоки)* А чипсы полезные? *(Ответы детей: нет).* А ещё, какие продукты вредны для здоровья? *(Ответы детей: газировка, жевательная резинка...).*

Воспитатель: Остался у нас последний лучик – лицо с улыбкой. Как вы думаете, что это означает? *(Ответы детей)* Правильно, это хорошее настроение. Давайте с вами выйдем в круг и поделимся своим теплом, своим хорошим настроением и улыбками друг с другом. А для этого мы сначала согреем наши ручки, потрём руки сильно-сильно, ладошки, каждый пальчик, а теперь скорее взяли за руки, делимся своим теплом. Почувствовали тепло? *(Ответы детей: да)* А теперь подарим наше тепло и улыбки друг другу, подуем с ладошек и улыбнёмся.

Воспитатель: Понравилось вам, ребята, вести здоровый образ жизни? *(Ответы детей: да)* Спасибо доктору Айболиту! Видите, как это увлекательно. **Здоровыми жить здорово!**