



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

**Конспект занятия  
в подготовительной группе**

**«Мы за здоровый образ жизни!»**

Подготовила Назарова И.А.  
воспитатель первой категории

город Нижний Новгород  
2018г.

## Конспект занятия в подготовительной группе «Мы за здоровый образ жизни!»

Тема: «Что такое **здоровый образ жизни**».

Цель: формирование осознанного отношения к **здоровью и здоровому образу жизни**

Задачи:

Формировать у детей потребность в **здоровом образе жизни**;  
закреплять представления ребят о способах укрепления и сохранения **здоровья**;

воспитывать желание следить за своим **здоровьем**,

вести активный **образ жизни**,

воспитывать у детей желание заботиться о своём **здоровье**.

Предварительная работа:

просмотр иллюстраций на тему «*Мое здоровье — мое богатство*»,

чтение книги «*Мойдодыр*» К. Чуковского,

чтение и **занятие по Г. Остера «Вредные привычки»**,

беседы «*Что такое здоровье*».

Материалы:

презентация «*Здоровый образ жизни*»,

карта;

пазлы

карточки с буквами

**Ход занятия:**

Ребята, а вы любите путешествовать? (*ответы детей*)

Предлагаю, сегодня нам отправимся в путешествие. Мы с вами отправимся в необычное путешествие, в одну чудесную страну. Эта страна находится совсем близко от нас, но попасть в неё не просто. Только **подготовленные** ребята могут там очутиться.

Как вы думаете, у нас получится? (*ответы детей*)

Вам интересно, что это за страна? (*ответы детей*)

Но всё не так просто, жители этой страны зашифровали название. Чтобы узнать, надо разложить эти карточки в порядке возрастания и прочесть полученное слово (Дети раскладывают карточки и у них получается слово **здоровье**). Молодцы, разгадали первую загадку.

Значит, сегодня мы отправимся в страну **Здоровье**. Жители этой страны – **здоровячки**, приготовили для нас задания и если мы справимся, то узнаем главный секрет **Здоровья**.

Ну что, готовы?

Чтобы попасть в город **Здоровье**, надо взяться за руки, закрыть глаза и

сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»  
Давайте посмотрим на карту нашего путешествия.

Посмотрите, сколько здесь разных улиц. (*Рассматривают карту-схему*)

Воспитатель: И первая улица на которую мы попадаем это Улица  
Витаминная.

Жители этой улицы расскажут нам, как надо питаться, чтобы быть  
**здоровым**. Чтобы быть **здоровым**, необходимо сбалансированное питание, т.  
е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для **здоровья**.  
(*Ответы детей*)

Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят  
самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? (*Ответы детей.*)

- Ребята, а для чего нужны витамины? (*Чтобы укреплялся наш организм,  
было крепкое здоровье*).

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм,  
организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и  
фруктов.

Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д.  
Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Воспитатель:

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для  
зрения.

Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (*для сердца*).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (*от простуды*) .

Витамин Д – солнце, рыбий жир (*для косточек*) .

Воспитатель: Игра «Верно или неверно»

Воспитатель зачитывает стихи о продуктах. Если в них говорится о полезных  
вещах, дети все вместе говорят: «А если о том, что для **здоровья вредно**,  
дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить  
Ешь конфеты, жуй ирис,  
строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть **здоровым**, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу,  
которая называется Физкультурная.

Давайте поделимся на команды и за каждый правильный ответ вы будете получать фишки.

Викторина на тему «Спорт».

1. Начало пути к финишу. (*Старт*)
2. Чего не надо, если есть сила? (*Ума*)
3. Инструмент спортивного судьи. (*Свисток*)
4. Спортивный снаряд для перетягивания. (*Канат*)
5. Танцор на льду. (*Фигурист*)
6. Летающий участник бадминтона. (*Воланчик*)
7. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (*символ дружбы пяти континентов*)
8. Вспомните девиз олимпийских игр. («*Быстрее, выше, сильнее*»)

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику.

Полезно закаляться, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры., дышать свежим воздухе.

- Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (*Ответы детей*)

(*Подведение итогов, посчитать фишки*)

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

Физкультминутка

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть **здоровым**, нужно не только кушать витамины и быть сильным!

Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это улица Гигиены.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (*Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы два раза в день и др.*)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была **здоровой**, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (*Ответы детей*)

Воспитатель: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники.

Про них я загадаю загадки.

1. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала. (*зубка, мочалка*)

2. В пещеру затекла,

По ручью выходит –  
Со стен всё выводит. (*Зубная паста*)  
3. Лёг в карман и каралю –  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос. (*Носовой платок*)  
4. Кто нам самый лучший друг, смоем грязь с лица и рук. (*вода*)  
5. Целых двадцать пять зубков для вихров и хохолков. (*расческа*)  
6. Я и гладко и душисто,  
Вашу кожу мою чисто.  
/мыло/

После отгадывания загадок: нужно **собрать** из пазлов эти предметы.

Итог занятия: вместе с детьми воспитатель делает вывод.

Дети должны хорошо усвоить:  
чтобы быть **здоровым надо закаляться**,  
заниматься спортом,  
делать гимнастику,  
правильно питаться,  
не есть и не пить на улице;  
всегда мыть руки с мылом,  
есть только мытые овощи и фрукты;  
когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;  
есть только из чистой посуды.

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «**Здоровье**».

Мы узнали много интересного и полезного.

Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этому замечательному городу.