

Черных Наталья Борисовна
Воспитатель
РЖД Детский сад №65, пгт.Амазар

Конспект в старшей группе по формированию ЗОЖ детей «Мы здоровье сэкономим!»

Цель: воспитание у дошкольников бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

- Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
- Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом.
- Сформировать у детей представление о полезных продуктах.
- Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, кислород, полезные продукты, ЗОЖ.
- Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.
- Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность
- Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: модель солнца, карточки с изображением распорядка дня, продуктов, фото на слайдах, ноутбук, мультимедийный проектор, аудиозапись для физ. минутки.

Оборудование для опыта: ёмкость с водой, трубочки и стаканчики по количеству детей.

Предварительная работа: Рассмотрение детских энциклопедий, беседы о гигиене, закаливании, правильном питании, пользе физкультуры, чтение литературы, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно» формирование здоровьесберегающих умений и навыков.

Ход занятия

Воспитатель. Дети, я приглашаю вас в круг радости. Давайте поприветствуем друг друга! Повторяйте за мной:

Здравствуй, Мир! *(дети поднимают руки вверх)*

Здравствуй, Свет! *(руки - в стороны)*

Здравствуй, добрый Человек! *(дети протягивают руки вперед)*

Да, ребята, человек при встрече с другими людьми говорит замечательное слово - «Здравствуйте!». Так он желает здоровья и мира своим родным, знакомым и незнакомым людям.

Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья.

Воспитатель: - Ребята, я сегодня получила электронное письмо. *(Открывается ноутбук, на экране появляется кусочек мультфильма «Дядя Федор заболел» и письмо из Простоквашино).* Письмо от кота Матроскина и Шарика из Простоквашино. У них случилась беда. Никак не выздоровеет Дядя Фёдор. А вот что пишут Матроскин и Шарик:

«Здравствуйте, дорогие ребяташки. Случилась беда. Так долго болеет Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радуется ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, как его здоровье сохранить. Очень надеемся, что вы нам поможете.»

Воспитатель: Что, ребята, поможем нашим друзьям? Расскажем, как беречь своё здоровье, чтобы меньше болеть?

Дети: Да.

Воспитатель: С чем можно сравнить здоровье?

Дети: С улыбкой, с солнцем.

Воспитатель: Сегодня на занятии мы поговорим о здоровье и соберём для наших друзей лучики здоровья.

(Воспитатель подходит с детьми к 1 столу)

Воспитатель: Что вы видите на этом столе?

Дети: фотографии с распорядком дня.

Воспитатель: Режим дня помогает нам распределить день по порядку. Мы с вами, благодаря режиму дня, не опаздываем, знаем, когда время кушать, гулять и заниматься.

Игра «Разложи картинку по порядку»

(подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак, занятия, прогулка, обед, тихий час, гимнастика после сна, полдник, игра, ужин, прогулка, вечерний туалет, сон)

- Повторим вместе правильный режим дня.

Воспитатель: Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья,

Должен быть режим у дня.

Ребёнок прикрепляет первый лучик здоровья к солнышку.

Воспитатель: Как он называется? (режим дня)

(Воспитатель подходит с детьми к 2 столу)

Воспитатель: Посмотрите, что у меня в руках?

Дети: Бутылка

Воспитатель: Кто знает, что в ней находится? (пустая)

- На самом деле в бутылке живёт невидимка. *(Провожу эксперимент, опуская бутылку в воду)*

- Что это за пузырьки выходят?

Дети: Воздух

Воспитатель: Значит внутри бутылки был воздух.

- А у нас в организме, где находится воздух?

Дети: В лёгких

Воспитатель: А почему нам нужен воздух?

Дети: Чтобы жить, дышать.

Воспитатель: Воздух нужен не только человеку, но и животным, птицам, зверям, насекомым, даже растениям...

- Сейчас мы с вами поиграем с воздухом. *(детям раздаю стаканчики с водой и трубочками)*

- Воздух из лёгких поднимается и выходит, когда вы выдыхаете. Поэтому у вас получаются пузырьки.

- Если воздух нам так необходим, то какой он должен быть? Каким воздухом нужно дышать?

Дети: Чистым, свежим.

Воспитатель: А почему нужно проветривать комнату?

Дети: Чтобы не собирались микробы и бактерии.

Воспитатель: Кто знает, что содержится в воздухе? Что необходимо нам? (кислород)

- где содержится много кислорода? Много свежего воздуха?

Дети: В лесу, на море, на речке, на природе, на даче, за городом)

«Дыхательное упражнение»

«Ух» (руки в стороны – вдох; обняли себя – «ух») – 5 раз

«Ёжик» (вдох носом, выдох через рот – голова в сторону)

«В лесу» (вдох носом; в стороны – «ау»)

Воспитатель: В лёгкие поступил кислород и сразу хорошо организму стало.

Ребёнок прикрепляет второй лучик здоровья к солнышку.

Воспитатель: Как он называется? (свежий воздух)

Без дыхания жизни нет

Без дыхания меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышит он и я и ты.

- А теперь встанем в большой круг. Я покажу вам следующий лучик, и вы угадаете, что он обозначает. Посмотрите, что делают ребята на картинке?

Дети: занимаются спортом.

Воспитатель: И мы с вами сейчас выполним гимнастику, чтобы не болеть.

(Выполнение гимнастики под музыку)

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Физкультурой с тобой

Будем заниматься.

Ребёнок прикрепляет третий лучик здоровья к солнышку.

Воспитатель: Как он называется? (гимнастика)

(Воспитатель подходит с детьми к 3 столу)

Дидактическая игра «Угадай на вкус»

воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?»

Воспитатель: Знаете, как говорят люди: «Чистота – залог здоровья»

Чтобы не один микроб

Не попал случайно в рот.

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Ребёнок прикрепляет четвёртый лучик здоровья к солнышку.

(Воспитатель подходит с детьми к 4 столу)

Воспитатель: Что за картинки на столе? Что на них изображено?

Дети: Полезная и вредная еда.

Игра «Правильно, правильно, совершенно верно»

Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

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.

Воспитатель: Молодцы! Вы умеете выбирать полезные продукты. А теперь уберите со стола карточки с вредными продуктами, а с полезными оставьте.

Чтоб здоровым оставаться

Нужно правильно питаться

Пищей сладкой, шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, солёного

Ты остерегайся.

А вот овощи и фрукты

Очень вкусные продукты

(прикрепляют последний лучик к солнышку)

- Давайте подойдём к нашему солнышку и посмотрим, какое красивое оно стало. Засверкало наше солнышко лучиками яркими.

- Посмотрите на наше солнышко и вспомните, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: 1. соблюдать режим дня

2. проветривать помещение

3. выполнять гимнастику, заниматься спортом

4. чистить зубы, умываться (Чистота – залог здоровья)

5. Правильно питаться

Воспитатель: Теперь я знаю точно, что вы будете здоровы. И Матроскина с Шариком научите беречь своё здоровье. Отправим в Простоквашино наше солнышко по электронной почте. Пусть оно напоминает им о здоровом образе жизни!

- Наше занятие закончилось! До свидания!