

Конспект занятия по ЗОЖ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»

Интеграция образовательных областей: "Познание", "Социально - коммуникативная", "Речевая", "Физическая".

Возрастная группа: подготовительная группа.

Цель: воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

Образовательные.

- 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, в которых содержатся витамины.
- Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, ЗОЖ.

Развивающие.

- Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.
- Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

Воспитательные.

- Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Ход занятия:

Воспитатель. Дети. Давайте поприветствуем друг друга!

Здравствуйте! Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья. А что такое здоровье? Сегодня к нам пришел гость – доктор Пилюлькин. Давайте спросим его, что такое здоровье?

Доктор Пилюлькин: Здоровье – это здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни - это когда ты сам заботишься о своем здоровье. Здоровье – это когда доброе утро, удачный день, веселое настроение, правильное питание. Оно необходимо всем живым существам: взрослым, детям, животным и птицам. Нужно уметь и хотеть заботиться о своем здоровье. Ведь его так легко потерять.

Воспитатель: Я предлагаю вам отправиться в путешествие, в страну «Здоровья», где мы сможем рассказать нашим друзьям, о здоровом образе жизни. Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения. Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Дети: Укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость.

Воспитатель: А какие физические упражнения делаете вы? (Ответы детей)

Воспитатель: Правильно, утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия в спортивных секциях, танцевальных кружках. Мы сейчас с вами займемся физкультурой.

Физкультминутка: Мы – весёлые ребята, (шагаем на месте) Мы – ребята дошколята, Спортом занимаемся, С болезнями не знаем. Раз - два, раз – два! (Руки в стороны, к плечам) Много силы есть у нас! Мы наклонимся сейчас, (Наклоны) Полюбуйтесь-ка на нас! Раз-два! не зевай! С нами вместе приседай! (Приседания) Раз – прыжок! (Прыжки) Два - прыжок! Прыгай весело, дружок!

Как называется человек, который занимается спортом? (спортсмен). Какими качествами обладают спортсмены? (силой, выносливостью, ловкостью, гибкостью). Правильно! Молодцы, ребята.

Игра «Виды спорта». Перед детьми схемы, в которых зашифрованы виды спорта и картинки с изображением вида спорта. Дети должны расшифровать схему и найти соответствующую картинку с видом спорта.

Воспитатель: молодцы, все виды спорта разгадали!

Дидактическая игра «Что кому принадлежит?» Лыжи нужны... (лыжнику). Лыжные гонки. Коньки нужны... (фигуристу, хоккеисту). Фигурное катание, хоккей. Мяч нужен (футболисту, волейболисту, баскетболисту). Футбол, баскетбол, волейбол. Ключка и шайба нужны... (хоккеисту). Хоккей. Ракетка нужна... (теннисисту). Теннис.

Воспитатель: закрыть глаза и произнести волшебные слова: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.»

Воспитатель: Открываем глаза, дети, мы с вами попали в город «Витаминный» Вы знаете, здесь живут витамины. Ребята, а для чего нужны витамины?

Дети: Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье.

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним, какие витамины мы знаем?

Ответы детей.. Витамин А – очень важен для зрения. Помни истину простую – Лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Витамин В – полезен для сердца. Очень важно спозаранок есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Витамин D – укрепляет ткани всего тела. Рыбий жир всего полезней, хоть противный – надо пить! Он спасает от болезней. Без болезней лучше жить!

Витамин С – укрепляет организм, оберегает от простуды. От простуды и ангины помогают апельсины. Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Воспитатель: А чтобы у нас постоянно на столе были витамины, давайте посадим «витаминный огород». У вас у каждого есть грядка, на которой вы будете сажать растения, а я буду говорить, где эти растения посадить.

Игра «Витаминный огород».

1. В правом верхнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин С (лук, малина, смородина).
2. В правом нижнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин А: (морковь, петрушка, сладкий перец).
3. В левом верхнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин В: (зеленый горошек, картофель, груша).

Воспитатель: дети, а для чего нам нужны витамины? (ответ: витамины нам нужны для укрепления иммунитета).

Воспитатель: дети, что мы должны сделать перед едой? Правильно, надо мыть руки с мылом! Воспитатель: Одно из самых важных правил соблюдения личной гигиены, особенно когда кто-то болен, использовать салфетку. Давайте проведем эксперимент».

Опыт салфеткой. Каждый ребенок кладет салфетку на ладонь, а доктор Пилюлькин брызжет на салфетку водой, салфетка впитала воду, а рука осталась сухая. Дети убирают салфетки и доктор Пилюлькин брызжет водой на руки. Руки намокли. Капли воды – это микробы.

Вместе с детьми воспитатель делает вывод: Для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот салфеткой или маской, мой руки с мылом, ешь чистые и свежие продукты, не забывай чистить зубы и умываться, делай по утрам зарядку!

Дидактическая игра «Угадай предмет личной гигиены» 1. «Кусочек розовый, душистый!

Потрешь его и будешь чистый!» (Мыло)

2. «На палочке щетинка, к волосинке волосинка» (Зубная щётка)

3.«Красивая, ароматная и на вкус приятная, на йогурт похожа, но для еды не пригожа! Только в рот её возьмёшь, добела зуб ототрёшь!» (Зубная паста)

Воспитатель: Молодцы! Все загадки разгадали. А теперь скажите, почему эти предметы волшебные? Правильно! Потому, что они помогают сберечь здоровье. Дети, но нам пора возвращаться. Мы узнали много интересного и полезного в другой раз мы будем еще путешествовать по этой замечательной стране. А сейчас мы выложим из лучиков солнышко. На каждом лучике у нас нарисованы правила здорового образа жизни. (Дети выкладывают солнечные лучики).

Рефлексия: Дети, вам понравилось занятие? Что вам больше всего понравилось? Что нужно делать для сохранения здоровья? Какие правила соблюдать?

