Конспект занятия в старшей группе по ЗОЖ «Где прячется здоровье?»

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни. Развитие познавательной активности

Задачи:

1. Образовательные:

- формировать у детей желание заботиться о своем здоровье. -

2 Развивающие:

- развивать познавательный интерес и речь.

3. Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Ход занятия:

Воспитатель приветствует детей

«Доброе утро!» я вам говорю.

«Доброе утро!», я всех вас люблю.

Желаю вам хорошо постараться

Слушать внимательно, ума набраться.

Ребята, какими словами я вас поприветствовала? (ответы детей)

А еще как можно поприветствовать друг друга? (Здравствуйте)

Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!»

Что такое «Здравствуйте»

Лучшее из слов

Потому что «Здравствуйте»

Значит - будь здоров.

Воспитатель: Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду.

«Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Они решили создать человека. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, — здоровье. Стали думать-решать — куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас.

- Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять. Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем.

Воспитатель: Давайте познакомимся с первым лучиком, а как он называется, вы догадаетесь рассмотрев картинку. (дети рассматривают картинки и приходят к выводу, что первый луч – спорт или физкультура. Что вы знаете о спорте?

Проводится игра-конкурс с фишками

В каких видах спорта используется мяч?

В каких видах спорта упражнения выполняются под музыкальное сопровождение?

В каком виде спорта есть конь, но это не животное?

В каком виде спорта спортсмен спортсмену может сделать укол и чем?

В каких видах спорта место игры разделено сеткой?

Для чего спортсменам нужна яма с песком?

В каких видах спорта у спортсмена на голове должен быть шлем?

Воспитатель «Человек должен, заниматься спортом, быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!»)

Воспитатель:- А вы сами выполняете физические упражнения?

Где (ответы детей)

Воспитатель: Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

(физминутка).

Воспитатель: Скажите мне, почему человек должен заниматься физкультурой?

Воспитатель. Правильно, ребята. Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать.

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется ВТОРОЙ ЛУЧИК нашего здоровья, мы проведем опыт. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в трубочке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками (дети выполняют задание воспитателя).

Воспитатель: Что вы почувствовали? Можно долго без воздуха? (Суждение детей).

Воспитатель: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

Дыхательное упражнение:

1. «Погреемся». И. п. – о. с., руки в стороны, скрестить, хлопнуть по плечам, сказать «у-у-х».

2. «Заблудились в лесу» сказать на выдохе «а-у-у».

Воспитатель: Какой воздух полезен нашему организму?

Где много чистого воздуха?

Воспитатель: Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух. (появляется второй лучик).

Воспитатель: Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

- Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

Воспитатель: - Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны продукты богатые витаминами. Очень много витаминов в сырых овощах и фруктах: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, чипсы, кола, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.

Первый ребенок: Чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Второй ребенок: Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Третий ребенок: Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Воспитатель: - Ребята, а вы знаете продукты полезные для здоровья (ответы детей) Сейчас мы поиграем в игру «Вредно –полезно»

Дидактическая игра «Вредно – полезно». (На доске 2 криптограммы – веселая и грустная. Дети по одному выходят и раскладывают продукты, с веселой криптограммой – полезные, а с грустной – вредные)

Воспитатель: - Вы совершенно правы. Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

Итак, как же называется третий лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!

Воспитатель. Смолоду закалишься — на весь век сгодишься. (Звучит музыка «Если хочешь быть здоров….) Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их.

Дети:

— Обливание под душем.

— Обтирание рукавичкой, умывание прохладной водой.

— Полоскание горла.

— Бег в прохладном помещении.

Воспитатель: Как вы думаете, для чего люди закаляются?

(Ответы детей)

Воспитатель: Какие вы молодцы, все знаете. Теперь вы знаете название четвертого лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

Дети: Закаливание.

Воспитатель. Ребята посмотрите, вот какой замечательный сундучок.

Как вы думаете, что в нем лежит? (ответы детей). Давайте посмотрим (воспитатель достает из коробки часы). Что это?

Дети: Часы

Воспитатель: Как выдумаете, зачем нужны часы? (ответы детей)

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться чтобы не опоздать в д/с; знать, когда наступает обед, время прогулки, сна. А еще, часы помогают нам соблюдать режим дня. Ребята, вы все успеваете делать, знаете распорядок дня?

Воспитатель. Сейчас проверим, поиграв в игру «Разложи по порядку».

Вы будете по одному выходить к доске и выкладывать картинки с изображением детей занятых различными видами деятельности в течение дня.

Молодцы, режим дня вы знаете. «Режим дня – верный помощник нашего здоровья». И это следующий лучик нашего солнца.

Воспитатель: Ребята, у нас остался не открытым только один лучик. Хотите узнать его название? (Ответы детей)

– Ой, смотрите, кто это? (ответы детей- Мойдодыр).Как вы думаете, как называется его лучик? (ответы детей)

Он предлагает поиграть в игру.

Дидактическая игра “Чудесный мешочек” (работа в парах)

Один ребёнок на ощупь угадывает предмет личной гигиены (мыло, расческа, зубная щетка, полотенце, другой – рассказывает, для чего он предназначен и имитирует движения использования этого предмета.

– Какие ещё предметы гигиены вы знаете, которые помогают вам следить за чистотой? (Ответы детей)

Воспитатель: Чистота – залог здоровья! Если будете соблюдать чистоту рук и тела, то никакие микробы будут не страшны вашему здоровью.

Воспитатель: Вы сегодня здорового поработали.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Я уверена, что вы сохраните здоровье, данное вам богами. Напомните нашим гостям, как же называются лучики здоровья? (Ответы детей.)

Воспитатель. На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы!