Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка - Детский сад №51 "Родничок"

первой категории с, Кагальник, Азовского района

**Конспект занятия в старшей группе по формированию здорового образа жизни:**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

Старшая группа

Подготовила воспитатель: Ломоносова М.В.

с. Кагальник

2018 год

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

Задачи:

- формировать представления  детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни; привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом; сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержаться витамины;

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

- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни; воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа:

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

- чтение художественной литературы «Мойдодыр», «Федорино горе» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки».

- беседы «Что такое здоровье?».

                                          Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Почемучку. Она бежал в аптеку. Оказывается, она заболела. Давайте расскажем Почемучке, что надо делать, чтобы не болеть.

 (Ответы детей)

Молодцы ребята.

Воспитатель: А сейчас я предлагаю вам отправиться в волшебное путешествие в деревню «Здоровейкино».

Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? (Ответы детей)

Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живёт здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем…

Дети отвечают «Да».

Чтобы попасть в деревню Здоровейкино, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебное слово: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц. (*Рассматривают карту-схему*)

*Улица Витаминная*.

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.

Почемучка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо правильно питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, нужно знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. (*Ответы детей*)

 Полезнее всего это фрукты и овощи, в них содержатся витамины. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, а 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 ещё продуктах они содержатся и для чего нужны*.*

Воспитатель: Витамин А  называют витамином роста и зрения.

 Витамин A  - морковь, сливочное масло, сладкий перец, яйца, петрушка.

Витамин В  способствует хорошей работе сердца. Когда его не хватает в организме, человек плохо спит, много плачет, и сердце работает кое-как. Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох.

Витамин С  укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой.

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина.

Когда вы гуляете на свежем воздухе, солнечные лучи дарят вам витамин Д. Витамин Д  -  необходим для роста костей.

Витамин Д – солнце, рыбий жир.

- А сейчас, дети, отгадайте загадки о витаминах.

Загадки:

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

                         (Витамин А)

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

                          (Витамин В)

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

                          (Витамин С)

Воспитатель: Игра *«Совершенно верно!»*

*Зачитывю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных продуктах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» 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 мёд 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, и с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

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

Воспитатель: Если человек будет заниматься спортом, он будет здоровым. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

 Ребята, а какие зимние  виды спорта вы знаете?  (хоккей, фигурное катание, бег на лыжах, конькобежный спорт, санный спорт, прыжки на лыжах с трамплина)

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

*Физкультминутка «Зверобика»*

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 Чистоты.*

На улице Чистоты живут два мальчика. (Воспитатель показывает картинки)

Ребята, посмотрите на этих двух мальчиков.  Один мальчик чистый, умытый, аккуратный, а другой неумытый, грязное лицо, руки. Какой мальчик вам понравился больше?  Почему? (Ответы детей)

Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены.

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

– Для чего это надо делать? (*Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалёнными, 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.*)

   Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой своего лица, рук, тела, зубов, старается не быть замарашкой, как этот мальчик на картинке. Но чтобы не стать замарашкой, надо кое с кем подружиться.

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

           Мыло

 У мыла есть забота,

Мыло ходит на работу.

Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает.

Приглашенье принимай,

Мыльце ты не забывай.

 Махровое, душистое, мягкое, пушистое

Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

Что это?

                                                   ( Полотенце)

           Мочалка

Вот раскинулась мочалка,

Ей спины твоей не жалко.

Пенит, мылит, отмывает,

Телу чистоты желает.

Ты с мочалкаю дружи,

Где что грязно – ей скажи.

-Грязь на теле?

-Не беда!

Ототрёт всё без труда.

        Зубная щётка

Я щётка – хохотушка,

Зубам твоим подружка.

Люблю всё убирать,

Мести и вычищать.

  Тюбик с зубной пастой

Здравствуйте, друзья!

Я тюбик.

И совсем я не опасен,

Мятный запах мой прекрасен.

Я не жадный, - говорю.

Пасту всем свою дарю.

Чтоб улыбка засияла белизной,

Вы, ребята, подружитесь и со мной!

Воспитатель: Дети, а сколько раз в день нужно чистить зубы? (Утром и вечером)

А зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми)

От чего могут заболеть зубы? (Если их не чистить и есть много сладкого)

*Вместе с детьми делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды; по утрам делать зарядку; заниматься спортом.*

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 ещё путешествовать по этой замечательной деревне. Я думаю, и Почемучка поняла, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ей не придётся ходить в аптеку за таблетками.