

Цель: обобщение знаний о составляющих здорового образа жизни.

Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни

Задачи:

Воспитательные: воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Образовательные: обобщить знания о взаимосвязи здоровья с режимом дня, пребыванием на свежем воздухе посредством выполнения физических упражнений, гигиеной одежды и тела и правильным питанием, хорошим настроением.

Развивающие: развивать физическую и мыслительную активность, воображение, познавательный интерес.

Оборудование: модель солнца, фото, карточки для игры.

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

Материалы: презентация «*Здоровый образ жизни*»;

Словарная работа: режим дня, гигиена, боги, витамины, настроение.

Демонстрационный материал: картинка солнце с лучами, карточки.

Оборудование: мультимедийная установка: ноутбук, экран, проектор.

Интеграция образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Методы и приёмы.

Методы: наглядный, словесный, практический.

Приемы: объяснения, вопросы, игровой, рассуждение, вывод.

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*».

Воспитатель: Ребята, а вы знаете правило, что когда люди встречаются, они должны здороваться! Давайте с вами поздороваемся, какие слова приветствия еще знаете. Хорошо. А давайте поздороваемся с помощью двух ладошек. (Дети здороваются с соседом, проговаривая слова приветствия). А

теперь давайте поздороваемся правой ладошкой (по кругу дети здороваются правой ладошкой и в другую сторону левой ладошкой, проговаривая слова приветствия)

Воспитатель: Вы сейчас подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуй!” Здоровья желаю. Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым – это значит жить без болезней, вести нормальную деятельность.

Воспитатель: Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду.

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». 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 - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Воспитатель: Давайте подойдем к 1 столу. У меня в руках предмет. Но, чтобы узнать, что это, надо отгадать загадку.

Они ходят, но стоят
Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать,
Когда можно погулять... (Часы)

Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (*суждения детей*)

Да, вы правы, часы нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна, т. е. часы помогают нам соблюдать режим. Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как у нас, в детском саду. Режим помогает быть дисциплинированным, укреплять здоровье.

С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители - папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня.

Воспитатель:

- А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Поставь по порядку».

(Картинки лежат на столе, воспитатель предлагает разложить картинки по порядку режимных моментов).

ПЕРВЫЙ ЛУЧИК нашего здоровья – режим

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, мы проведем опыт. Посмотрите на бутылочку, что в ней. Ничего, она пустая, кладем бутылочку в воду, она не тонет, а когда открываем бутылочку и опускаем воду, идут пузырьки, это значит, что в бутылке был воздух.

Дети: Это воздух. А, давайте проверим, есть ли у нас в легких воздух. Возьмем стаканчики с водой и подуем в трубочки и увидим, что у нас внутри есть воздух.

Воспитатель: Правильно, дети. А для чего нужен воздух? (ответы детей)

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: « Нашему организму нужен чистый воздух, а то мы погибаем».

Воспитатель: А где находится свежий воздух.

Дети: в лесу, на прогулке, на речке. У нас комната проветрена и давайте сделаем дыхательное упражнение:

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

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

Воспитатель: Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух.

(Прикрепляем второй лучик здоровья - воздух)

Третья ЛУЧИК нашего здоровья – это физические упражнения

Воспитатель: А когда и где вы выполняете физические упражнения?

Где и когда? (суждение детей)

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровыми.

Воспитатель: Давайте с вами позанимаемся.

Мы ногами топаем.

Мы руками хлопаем.

Качаем головой.

Мы руки поднимаем.

Мы руки опускаем.

В замочек закрываем и бегаем кругом. И побежим с вами по дорожке

«Ножки – ладошки», по массажным дорожкам.

Давайте сделаем **самомассаж «Неболейка»**, чтобы не болеть.

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

(поглаживаем ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб ни кашлять, ни чихать

Надо носик растирать.

(растирают крылья носа, указательными пальцами)

Лоб мы тоже разотрём,

Ладонку держим козырьком.

(растирающие движения в стороны - вместе)

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело!

Знаем, знаем - да - да - да! -

Нам простуда не страшна!

(Дети садятся на стульчики).

Воспитатель: - Посмотрите, в пакете лежат предметы, вы возьмите предмет и скажите, для чего этот предмет нужен.

Правильно, они нужны нам для того, чтобы содержать тело в чистоте.

Чистота называется гигиеной. «Гигиена» (чистота).

Воспитатель: - Давайте вспомним правила чистоты.

Дети:

- Каждое утро умывайся;

- Вечером принимай ванну или душ перед сном;

- Зубы чисти утром и вечером;

- Следи за чистотой ногтей;

- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;

- Обязательно мыть руки перед едой и после каждого посещения туалета;

- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Воспитатель: И так 4 лучик здоровья.

Воспитатель: и пятый лучик - гигиена

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

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

Воспитатель: Правильно, когда мы кушаем, мы получаем витамины.

Витамины – это такие вещества, которые способствуют росту нашего организма. Если в пище недостаточно витаминов человек болеет, становится вялым, слабым, грустным.

Воспитатель:

Дети, а давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Я буду зачитывать четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно. 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 (правильно)
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград (правильно)
4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, помидорах, сливочном масле, яйцах, петрушке (*Выставляют рисунки продуктов*).

Витамин В – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, луке, капусте.

Витамин Д – делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

Чтоб здоровым остаться,
Нужно правильно питаться.
Пищей сладкой шоколадной
Ты не увлекайся.
Очень кислого, соленного
Ты остерегайся.
Только овощи и фрукты,
Очень вкусные продукты.

Воспитатель: Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?
(ответы детей)

Воспитатель: - Вы совершенно правы. И пословица есть такая: «Чеснок, да лук – от всех недугов».

Игра « Сходи в магазин»

Итак, как же называется пятый лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!

Прикрепляем пятый лучик)

Воспитатель: Но у нашего солнышка есть ещё один секретный лучик здоровья. Хотите узнать какой? Пойдемте, узнаем!

Воспитатель: Показывает эмоциональную картинку с хорошим настроением. Ребята, вы догадались, как называется этот лучик здоровья? (ответы детей)

- Как можно догадаться, что у человека хорошее настроение? (ответы)
Улыбка - это залог хорошего настроения. - Запомните волшебные слова:

Грубых слов не говорите,
Только добрые дарите.
Улыбайтесь друг другу,
И тогда улыбки свет
Сохраните на много лет!

- Давайте улыбнемся друг другу.

- Ребята, чтобы сохранить своё здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта и хорошее настроение.

Как будет называться последний наш лучик ...

Дети: **Хорошее настроение.**

Воспитатель: шестой лучик здоровья – хорошее настроение

Воспитатель: Ребята, посмотрите какое красивое наше солнышко - яркое, светлое, веселое, задорное, т.е. здоровое. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Если вы будете выполнять режим, дышать свежим воздухом, делать физкультурные упражнения, соблюдать гигиену, есть полезную еду, будете веселыми, то будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, т.е. здоровыми.

Я желаю вам, друзья быть здоровыми всегда. Но добиться результата невозможно без труда.

На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы. А вы, пожалуйста, пожелайте это друг другу. На память о нашей встрече я хочу подарить солнышко – яркое, задорное, веселое, то есть здоровое.