МБДОУ Детский сад «Журавлёнок» №89

Конспект занятия

«Где прячется здоровье?»

Выполнила: Копылова А. В.

Улан-Удэ

2022

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности в старшей группе на тему:** **«Где прячется здоровье?»**

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.  
**Задачи:** формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.  
**Предварительная работа:** беседы о здоровье, чтение сказок, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно», заучивание стихотворений.

**Ход НОД**

**Воспитатель.**

Здравствуйте, дети.  
Мы скажем небу: «Здравствуй!»  
«Пусть утро будет ясным!»  
Природе скажем мы.  
Пусть будет мир прекрасным!  
И даже в день ненастный  
Ему желаем счастья, любви и красоты!  
Здравствуй, солнышко родное,  
Здравствуй, небо голубое!  
Мы навстречу вам откроем  
И ладошки и сердца.  
**Воспитатель.** Ребята, для чего нужно здороваться друг с другом?  
(Ответы детей)  
**Воспитатель.** Дети, а вы знаете, что вы сейчас не просто поздоровались вы подарили друг другу частичку здоровья. А что значит, по-вашему, быть здоровым, дети?  
**Дети.** Это значит не болеть, заниматься спортом  
**Воспитатель.** Сейчас я прочитаю вам стихотворение, а вы послушайте внимательно  
Тот, кто с солнышком встаёт,  
Делает зарядку, чистит зубы по утрам  
И играет в прятки,  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В школе или дома.  
  
**Воспитатель.** Ребята, о чем говорится в стихотворении? Что надо, делать для того, чтобы быть здоровым и не болеть?  
**Воспитатель.** Значит, здоровье - то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Дети, как вы думаете, что такое режим дня?  
**Дети читают стихи.**  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться–  
На зарядку становиться!  
  
Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
**Воспитатель.** Режим дня — это когда день распределён на какие- то моменты.  
Например, мы в оно и то же время завтракаем- утром, обедаем –днем, ужинаем - вечером, гуляем в одно и тоже время.  
**Воспитатель.** Дети, а для чего нужен режим дня?  
**Дети.** Чтобы наш организм себя чувствовал хорошо и бодро, режим нужен для нашего здоровья  
**Воспитатель.** Правильно, дети, режим — это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

**Проводится игра: «Утро начинается»**

**Дидактическая задача:** приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.  
Игровые правила: Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.  
Игровые действия: выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.  
**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той последовательности, в которой они должны выполняться.  
**Воспитатель.**Молодцы, ребята! Отлично справились с заданием.  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

**Проводится физкультминутка**

Вверх рука и вниз рука  
Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*  
Приседание с хлопками:  
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем — будет прок. *(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой! *(Вращение головой вправо и влево.)*  
  
**Воспитатель.** Ребята, а сейчас я загадаю вам загадку  
Окружает нас всегда, мы им дышим без труда,  
он без запаха, без цвета.  
Угадайте, что же это?  
**Дети.** Это воздух.  
**Воспитатель.** Правильно, дети. А для чего же нам нужен воздух? И нужен ли он нам?  
**Дети.**Обязательно, нужен, он нам необходим чтобы дышать!  
**Воспитатель.** Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками  
(дети выполняют задание ).  
**Воспитатель.** Ребята, что вы почувствовали? Можно быть долго без воздуха?  
**Дети.** Нельзя без воздуха  
**Воспитатель.**А теперь послушайте пословицы и скажите, о чем они?  
Если хочешь быть здоров — закаляйся.  
Закалишься — от болезни отстранишься.  
Закаляй своё тело с пользой для дела.  
**Дети.** Эти пословицы о закаливании  
**Воспитатель.** Есть очень много видов закаливания, помогите мне их вспомнить, дети?  
**Дети.** Это прогулки на свежем воздухе, босо хождение, обтирание, обливание прохладной водой.  
**Воспитатель.** Как вы думаете, для чего нужно закаливание?  
**Воспитатель.** Закаливание — это получение организмом стойкости для сопротивления болезням. К закаливанию относится: загорание, обливание прохладной водой, прогулки на свежем воздухе  
**Воспитатель.** Дети, а сейчас послушайте пословицу  
Каковы еда и питьё, таково и житьё. О чем говорится в пословице?  
Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете? Какая еда полезна?  
(Ответы детей)  
**Воспитатель.** Ребята, давайте поиграем с вами в игру

**Малоподвижная игра «Хлопай - топай»**

**Цели:** развивать быстроту реакции, память, двигательную активность; воспитывать честность при соблюдении правил игры.  
Педагог говорит детям, что хочет проверить, насколько они внимательны и как хорошо знают продукты питания.  
Если я назову продукт, который не надо готовить, вы поднимите руки вверх и хлопните в ладоши, а если я назову продукт, нуждающийся в приготовлении, вы присядете. Будьте внимательны! Тот, кто ошибется, заплатит фант, который потом будет отыгрывать. Педагог использует пробный ход, закрепляя правила. Затем начинает игру.  
**Воспитатель.** Правильно, дети чтобы быть здоровым, надо правильно питаться  
**Воспитатель.** Дети посмотрите, на картину? Что делают дети?  
**Дети.** Они умываются.  
**Воспитатель.** А зачем это надо делать? Для чего?  
**Дети.** Чтобы быть чистым.  
**Воспитатель.** Ребята, а еще по утрам мы с вами делаем зарядку? Для чего она нужна?  
**Дети.** Чтобы быть здоровыми.  
**Воспитатель.** Правильно, молодцы если вы будете выполнять физкультурные упражнения, заниматься спортом, гулять, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, соблюдать режим дня, то будете сильными, крепкими, красивыми и здоровыми.  
Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!!!  
**Воспитатель.** Вот и закончилось наше мероприятие. Ребята, о чем мы сегодня говорили? Что нового узнали. Что надо делать чтобы быть здоровым?  
(Ответы детей)  
**Воспитатель.** Вы ребята молодцы, хорошо занимались. А на прощанье я хочу вам пожелать: будьте всегда здоровы, и не болейте.