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.