

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«Сохрани свое здоровье»

Подготовила: Шрамкова В.С. – воспитатель.

Тема: «Сохрани своё здоровье».

Цели: учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приёмы, самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. Развивать разговорную

речь детей умение употреблять анонимы, понимать смысл пословиц.

Словарь: здоровье, дегустатор, закаливание, самомассаж. Прививать и воспитать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Оборудование: мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб, рекламный мячик.

Ход занятия

Ребята у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали :»здравствуйте!».

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить своё здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,

Чем болезни и нужда.

Я здоровье берегу

Сам себе я помогу.

Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (заучивание)

Как вы понимаете, что такое здоровье.

Здоровье- это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для себя здоровья?

Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко встало.
Эй братец Федя, разбуди соседей!
Вставай, большой! Вставай, указка!
Вставай, середка! Вставай сиротка!
И крошка Митрошка!
Привет, ладошка!
Все проснулись, потянулись!
Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Вы знаете ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек. Хотите посмотреть, что же там лежит?

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расчёска, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная щётка, щётка для одежды). И рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится.
(мыло)

Хожу – брожу не по лесам,
А по усам, по волосам
И зубы у меня длинней
Чем у волков, у медведей.
(расчёска)

Пластмассовая спинка,
Жёсткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.
(зубная щётка)

И сияет и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Всё как есть ему покажет.
(зеркало)

Вытираю; я стараюсь,
После ванной паренька.
Всё намокло, всё измялось –
Нет сухого уголка.
(полотенце)

Хвостик из кости,
На спинке – щетинка,
Эта вещь поможет нам
Чистит брюки и кафтан.
(щётка)

Ой какой молодец Мойдодыр. Давайте скажем ему «Спасибо» за такие необходимые предметы. Ребята посмотрите, Мойдодыр написал нам письмо. Что же здесь он написал?

«Ребята, если вы внимательно посмотрите, то увидите очень интересный мячик. Это «рекламный мячик».

Давайте поиграем в игру «Рекламный мячик» и узнаем можно ли вам доверять домашнее хозяйство (игра)

1. Жёлтая Фанта – напиток для Франта

Дети: будешь Фанту пить, смотри, растворится изнутри.

2. В мире лучшая награда – это плитка шоколада.

Дети: В мире лучшая награда – это ветка винограда.

3. Знаете, дамы, господа «Сникерс» лучшая еда.

Дети: будешь кушать «сникерс» сладкий будут зубы не порядке.

4. Если много есть горчице полетишь быстрее птицы

Дети: будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

5. Я с собою очень горд, я купил сегодня торт

Дети: фрукты, овощи полезней, защищают от болезней.

6. В благодарность Кока – кола самым умным будешь в школе

Дети: вкус обманчивый порой, молоко пей дорогой.

7. Даёт силы мне всегда очень жирная еда

Дети: даёт силы нам всегда витаминная еда.

8. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом Хот дог.

Дети: Будешь часто есть Хот доги, через год протянешь ноги.

Воспитатель: Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Физкультминутка «Весёлая зарядка»

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять,
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать,
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять,
Наклонится – три, четыре,
И на месте поскакать,
На носок, потом на пятку.
Дружно делаем зарядку.

Ой, а вот ещё один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нём изображено?

Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, весёлые. А здесь тёмные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят кормят полезной пищей, за тёмными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаге (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженное, яйца, чёрный хлеб и т. д.). дети обводят зелёным маркером, то что полезно. Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно. Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (дети перечисляют меню из детского сада).

Вот сколько полезных продуктов мы получаем в детском саду! И основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется не вкусным – это (хлеб). Есть очень хорошая пословица о хлебе «Хлебушек – от земли а силушка от хлеба».

А ещё укрепляет здоровье закаливание. Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,
Закаляйтесь вы со мной,
Утром бег и душ бодрящий.
Как для взрослых, настоящий.
Чаше окна открывать
Свежем воздухом дышать.
Руки мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет.

Послушайте пословицу:

Крепким стать нельзя мгновенно,
Закаляйтесь постепенно.

Правда не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке.

Но –есть ещё один замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «самомассаж». Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж»- «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Лобик мыли? Щёчки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Всё помыли? Чистые теперь!

Открыть к здоровью дверь!

Вы сегодня отлична занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддаётся болезни. А хорошие настроение и улыбка –как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам здоровья!