

Конспект образовательного мероприятия в подготовительной группе

«Мы здоровью скажем «ДА!».

Цель:

актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения, повышение уровня культуры заботы о здоровье.

формировать представления о здоровье человека, как важнейшей жизненной ценности.

Задачи:

- Знакомить детей с составляющими компонентами нашего здоровья, с основами правильного питания.
- Развивать внимательное отношение к своему здоровью; умение работать в коллективе.
- Воспитывать здоровый образ жизни.

Оборудование: силуэт солнышка (лучики отдельно), картинки с изображением видов спорта, музыкальный центр, пластиковые стаканчики с водой на каждого ребёнка, коктейльные трубочки, мешочек с фруктами и овощами (муляжи), картинки с отгадками.

Ход занятия

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Здравствуй, ребята. Ребята, сегодня у нас с вами необычное занятие, во время которого нам необходимо будет вспомнить, обсудить и закрепить правила, важные для сохранения нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Молодцы! Кто мне скажет, что же нужно для того чтобы быть здоровым?

Дети: Закаляться, спортом заниматься, зарядку делать...

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять. Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Правила важно знать.

Выставить солнце без лучиков.

Давайте познакомимся с **ПЕРВЫМ ЛУЧИКОМ**. А как он называется, вы догадаетесь, рассмотрев картинку.

Дети рассматривают картинки с видами спорта и приходят к выводу, что первый луч – спорт или физкультура.

ВОСПИТАТЕЛЬ:

А вы сами выполняете физические упражнения?

Где?

(ответы детей)

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Правильно. В первую очередь, каждый день по утрам нужно делать зарядку. И сейчас мы с вами сделаем веселую зарядку. Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Чтобы узнать, как называется **ВТОРОЙ ЛУЧИК** нашего здоровья, мы проведем опыт. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

Дети: Ничего нет.

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Что за невидимка сидел в трубочке?

Дети: Это воздух.

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

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 Ириски).

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Что вы почувствовали? Можно долго без воздуха? (Суждение детей)

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

Дыхательное упражнение:

1. «Погреемся». И.п. – о.с., руки в стороны, скрестить, хлопнуть по плечам, сказать «у-у-х».
2. «Заблудились в лесу» сказать на выдохе «а-у-у».

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Какой воздух полезен нашему организму?

Где много чистого воздуха?

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух (появляется второй лучик).

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

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

Чтоб здоровым оставаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Ребята, а вы знаете название овощей и фруктов? И можете узнать их по виду? А на ощупь?

Игра «Угадай овощи и фрукты на ощупь».

Итак, как же называется **ТРЕТИЙ ЛУЧИК** здоровья?

Дети: **Полезная еда!**

(открываю третий лучик)

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Смолоду закалишься — на весь век сгодишься.

Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их.

Дети:

— Обливание под душем.

— Обтирание рукавичкой, умывание прохладной водой.

— Полоскание горла.

— Бег в прохладном помещении.

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Как вы думаете, для чего люди закаляются?

(Ответы детей)

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Какие вы молодцы, все знаете. Теперь вы знаете название **ЧЕТВЁРТОГО ЛУЧИКА** здоровья. Кто скажет, как он называется?

Дети: Закаливание.

Ириска:

Ребята, у нас остался не открытым только один лучик. Хотите узнать его название? **(Ответы детей)**

Для этого вам нужно отгадать загадки.

Отгадывание загадок.

Ускользает, как живое,	Хожу-брожу не по лесам,
Но не выпущу его я.	А по усам, по волосам.
Белой пеной пенится,	И зубы у меня длинней,
Руки мыть не ленится.	Чем у волков, у медведей.
(Мыло)	(Расческа)

Пластмассовая спинка,	И сияет, и блестит,
Жесткая щетинка,	Никому оно не льстит,
С зубной пастой дружит,	А любому правду скажет –
Нам усердно служит.	Все, как есть, ему покажет.
(Зубная щетка)	(Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,	Хвостик из кости,
После ванной паренька.	На спинке – щетинка.
Все намокло, все измялось –	Эта вещь поможет нам
Нет сухого уголка.	Чистить брюки и кафтан.
(Полотенце)	(Щетка)

Выставлять картинки с отгадками.

Каким общим словом можно назвать эти предметы? (предметы личной гигиены).

Как вы думаете, для чего нам нужны эти предметы? (ответы детей).

Дети: Чтобы быть чистыми. Как называется последний лучик? (**чистота**).

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? (ответы детей)

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Вы сегодня здорового поработали.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда спрятано наше здоровье. Я уверена, что вы сохраните здоровье, данное вам. Напомните нашим гостям, как же называются лучики здоровья? (*Ответы детей.*)

ВОСПИТАТЕЛЬ:

На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы! А вы, пожалуйста, пожелайте это нашим гостям.

Дети (хором). Будьте всегда здоровы!