

Конспект ООД в подготовительной группе по формированию ЗОЖ детей «Здоровье - моё богатство!»

Материал подготовила:

Воспитатель Антонова С.Н.

Цель: формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

Углубить, расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, пополнять словарный запас.

Упражнять в словообразовании и словоизменении.

Поощрять детей к построению самостоятельных развёрнутых высказываний, познакомить с поговорками.

Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.

Закрепить основные понятия: *«личная гигиена»*, *«витамины»*, *«полезные продукты»*, *«здоровый образ жизни»*; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Развивать внимание, память, мышление.

Оборудование: игрушка Чебурашки, муляжи фруктов и овощей, картинки с изображением полезных и вредных продуктов, тарелка со льдом, платок, таз с водой, бутылочки.

Предварительная работа: просмотр иллюстраций, чтение произведения Г. Остеру *«Вредные советы»*, чтение книги *«Мойдодыр»* К. Чуковского, беседы *«Что такое здоровье»*.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Чебурашку. Он бежал в аптеку. Оказывается, Крокодил Гена заболел. Давайте расскажем Чебурашке, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в страну Здоровье. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

Ответы детей.

Воспитатель: Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

Дети: «Да».

Воспитатель: В страну здоровье мы отправимся на паровозике. А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на страну нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных городов.

Город Витаминчик.

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали в город Витаминчик.

Чебурашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, то есть, надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? *(Ответы детей.)*

Ребята, а для чего нужны витамины? *(Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).*

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов (воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов). Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыба, рыбий жир (для косточек).

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок черничный пьёт.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».

Воспитатель: Мы сейчас с вами будем садовниками, и вырастим дерево с полезной едой. Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми. Посмотрите - это чудо-дерево, на котором будут расти полезные продукты, а это корзинка. У вас на столах есть картинки с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим на дереве, а вредные положим в корзинку.

Вот так чудо-дерево получилось! Полезными витаминами оно распустилось.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Ребята, а сейчас давайте поиграем в игру «Вкусный сок» (с мячом).

(Бросая каждому мяч, воспитатель называет овощи, фрукты – дети называют сок, который можно приготовить из них).

Морковь – морковный, апельсин – апельсиновый, яблоко – яблочный, тыква – тыквенный и т. д.

Воспитатель: Давайте продолжим наше путешествие и отправимся в другой город, который называется Физкультура. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

Ребята, а какие виды спорта вы знаете? *(Ответы детей)*

– Давайте ребята поиграем!

Физкультминутка

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз - подняться, подтянуться.

Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - на месте тихо стоять.

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

И следующий город, который нас ждет, это город Чистота.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? *(Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы, моем руки и др.)*

– Для чего это надо делать? *(Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)*

– Как попадают микробы в организм? *(при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)*

Воспитатель: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Вот какой забавный случай :

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят ...

(Душ)

Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Упражнение на развитие связной речи: «Продолжи предложение» .

Воспитатель: (Дети повторяют предложение, начатое воспитателем и продолжают его).

Мама купила мыло для того...
Кате нужна расчёска, чтобы...
У Максима часто болят зубы, потому что...
Я мою руки для того, чтобы...
Мише нужна мочалка для того...

Воспитатель: А мы с вами знаем полезное упражнение «Умывание».

Давайте выполним его.

Динамическое упражнение с элементами самомассажа «Умывание».

(Дети встают полукругом).

Моем щёки, шею, уши. Потираем названные части тела обеими руками одновременно.

Вытираем их посуше. Поглаживающие движение.

Мы и руки моем тоже «Намыливаем» и потираем руки.

Чистота... 3 удара кулачками о колени.

Всего... 2 хлопка перед собой.

Дороже! 3 удара кулачками о колени.

Воспитатель: - Молодцы! И нас в гости ждёт город «Здоровячок».

Воспитатель: - Вы знаете, что такое закаливание? (обливание холодной водой)

Воспитатель: - Закаляться можно не только водой, но ещё солнцем и воздухом. Даже есть такая пословица: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Когда вы летом загораете на солнце, вы закаляетесь, когда проветриваете комнату – тоже. Ну и конечно же обливание прохладной водой, купание в водоёмах – это всё закаливание организма. Даже есть такие люди, которые зимой в проруби купаются. Знаете, как их называют? (моржи)

- А я вам тоже предлагаю немного позакаляться. Подойдите все ко мне, засуньте руки под платок. Что вы чувствуете? (холод)

Воспитатель: - Что там, как вы думаете? (лёд)

- Правильно! Какой он на ощупь? (холодный, твёрдый, мокрый)

- А какой он на вид? (прозрачный, серебристый, разной формы)

- Молодцы, правильно! Посмотрите на ваши ручки. Какими они стали? (розовыми, холодными).

Само массаж: кончиками пальцев постучим по рукам, потрем руки, похлопаем в ладоши.

Воспитатель: - Ручки у нас закалились, стали холодными, это полезно для нашего организма. Главное нужно помнить, что закаляться надо постепенно, каждый день, и тогда вы сохраните своё здоровье надолго.

Воспитатель: - Ребята, нам с вами осталось посетить ещё один город под названием «Зеленогорск».

- Жители этого города предлагают нам провести опыт. Подойдите ко мне, берите каждый по бутылочке и опускайте их в воду. Что вы увидели? (пузыри)

- Откуда они взялись? (из воздуха)

- А откуда воздух? (из бутылок)

- Какой вывод можем сделать? Воздух был в бутылках, вода стала заполнять бутылки и выталкивать воздух наружу.

- А зачем же нам с вами воздух? (дышать)

- Но для дыхания нам нужен чистый свежий воздух. А где у нас чистый воздух? (в лесу, в парке) много лиственных деревьев, много сосен и елей – это хвойный лес – бор.

- Поэтому нужно как можно больше гулять на свежем воздухе, особенно в лесу.

Воспитатель: - А что должны делать люди, чтобы воздух всегда оставался чистым? (сажать больше деревьев и кустарников, не загрязнять природу, убирать мусор).

Воспитатель: - Правильно! Для чистого воздуха необходимо много зелени, как в этом городе. А ещё, чтобы наше дыхание было правильным, нужно делать дыхательную гимнастику. Я вам предлагаю её сделать.

- Встаньте, пожалуйста. Давайте представим, что мы с вами индейцы, будем изображать их клич. Но чтобы правильно выполнить это упражнение, нужно соблюдать правила: вдыхать нужно только носиком, а выдыхать можно и носиком, и ротиком. Следите за плечами, они не должны подниматься. Вдыхаем носиком и на выдохе произносим боевой клич индейцев.

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по стране «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не во всех городах, мы будем еще путешествовать с Вами, по этой замечательной стране. Я думаю и Чебурашка понял, что надо делать и расскажет крокодилу Гене, чтобы не болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками. *(Дети прощаются с Чебурашкой).*

Ребята давайте вспомним, что мы интересного сегодня узнали?

А какие вы знаете стихи о здоровом образе жизни.

Дети читают стихи:

2. Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

3. Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

4. У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

5. Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

6. Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

7. На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

8. Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!