

Конспект ОД в старшей группе по формированию ЗОЖ детей

«Мы здоровье сбережем!»

Воспитатель: Лозовая Г.В. 1 кв. категории

Цель: воспитание у дошкольников бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

Образовательные.

- Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
- Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом.
- Сформировать у детей представление о полезных продуктах.
- Закрепить основные понятия: личная гигиена, кислород, полезные продукты, ЗОЖ.

Развивающие.

- Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.
- Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

Воспитательные.

- Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Методические приёмы:

Художественное слово, создание проблемных ситуаций, беседа, упражнения на дыхание, игры, демонстрационный материал, физкультминутка, музыкальное сопровождение.

Оборудование: кукла Аленушка, кукла Иванушка, иллюстрации к сказке: печка, яблонька, карточки с изображением предметов, разрезные картинки, яблоки, аудиозапись, муляжи фруктов, овощей, продуктов, два мольберта, речка (ткань), мостик.

Предварительная работа: Рассмотрение детских энциклопедий, беседы о гигиене, закаливании, правильном питании, пользе физкультуры, чтение литературы, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно» формирование здоровьесберегающих умений и навыков, чтение сказки "Гуси-лебеди"

Интеграция образовательных областей: "Познание", "Социально-коммуникативная", "Речевая", "Физическая".

Ход занятия

Воспитатель. Дети, я приглашаю вас в круг радости. Давайте поприветствуем друг друга! Повторяйте за мной:

Здравствуй, Мир! *(дети поднимают руки вверх)*

Здравствуй, Свет! *(руки - в стороны)*

Здравствуй, добрый Человек! *(дети протягивают руки вперед)*

Да, ребята, человек при встрече с другими людьми говорит замечательное слово - «Здравствуйте!». Так он желает здоровья и мира своим родным, знакомым и

незнакомым людям.

Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья. В жизни важно, чтобы человек был здоров, а что значит быть здоровым(ответы детей). Да, здоровье-это сила, красота, хорошее настроение!

Воспитатель: - Ребята, посмотрите кто к нам пришел?(перчаточная кукла Аленушка, плачет) Из какой сказки девочка, узнали?(ответы детей)

Воспитатель: Правильно, Аленушка заигралась и забыла про брата!

Дети: Да.

Воспитатель: Что делать? Иванушка в лесу может простудиться и заболеть!

Дети: Надо помочь Аленушке!

Воспитатель: Молодцы, ведь вы дружные, смелые, добрые ребята. готовы прийти на помощь! Отправляемся искать Иванушку! В сказку! Но для этого нужно сказать волшебные слова!

Воспитатель: Вокруг себя повернись, в сказке очутись!

Дети: Смотрите, печка!(подходят к мольберту с изображением печки, картинки- торты, пирожные, пироги, конфеты).

Воспитатель: Ребята, сколько здесь вкусной еды! Сладостей! Но не всякая вкусная еда -здоровая и полезная. Что значит полезная еда?(ответы детей-это та, которая приносит пользу и не вредит здоровью! В продуктах содержатся питательные вещества-витамины! Особенно полезны сырые овощи и фрукты.)

Игра “Полезные и вредные продукты”

Воспитатель: Молодцы! Кому мы сейчас помогли?

-печке! Пока печка готовит вкусный и полезный обед, мы идем дальше!(незаметно бросить “уголек” по направлению к яблоньке)

-мы помогли печке, а она нам -указала путь дальше!

Воспитатель: По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке. Шагают наши ножки, по кочкам ,по кочкам, по камушкам, по камушкам! К яблоньке пришли!

Дети: Яблонька, яблонька ,скажи куда гуси-лебеди полетели(на мольберте картинка яблоньки, на ней висят грустные, грязные яблоки)

Воспитатель: Ребята, смотрите ,яблонька необычная. Сейчас она нам предложит съесть лесное яблочко, а ведь они грязные, нельзя есть немытые фрукты, может заболеть живот, а мы не хотим болеть! Правда? Ведь чистота - залог здоровья! А помогают нам ее соблюдать- помощники, какие? Сейчас мы покажем.

Игра “ Собери картинку”(предметы гигиены, разрезные картинки)

Дети: Для того чтобы быть здоровым, нужно соблюдать чистоту, пользоваться предметами личной гигиены! (меняется картинка яблоньки-яблочки улыбаются и чистые)

Воспитатель: Молодцы! Кому мы сейчас помогли, ребята?

Дети: Яблоньке!

Воспитатель: Яблонька повеселела и указала нам путь дальше!(на блюдце яблочко указывает идти к речке)

.(дети идут “ змейкой”, на носочках, на пяточках, изображая перешагивание через лужи, подходят к речке)

Воспитатель: Какой здесь свежий воздух! Как легко дышится! Воздух нужен не только человеку, но и животным, птицам, зверям, насекомым, даже растениям, как вы думаете чистый воздух полезен для здоровья?...

- Если воздух нам так необходим, то какой он должен быть? Каким воздухом нужно дышать?

Дети: Чистым, свежим.

Воспитатель: А почему нужно проветривать комнату?

Дети: Чтобы не собирались микробы и бактерии.

Воспитатель: Кто знает, что содержится в воздухе? Что необходимо нам? (кислород)

- где содержится много кислорода? Много свежего воздуха?

Дети: В лесу, на море, на речке, на природе, на даче, за городом)

«Дыхательное упражнение»

«Ух» (руки в стороны – вдох; обняли себя – «ух») – 5 раз

«Ёжик» (вдох носом, выдох через рот – голова в сторону)

«В лесу» (вдох носом; в стороны – «ау»)

Воспитатель: Ребята, речка в сказке необычная, молочная и чтобы перейти через мостик, нужно назвать молочные продукты, речка тогда укажет нам путь дальше. (дети проходят через мостик -бревнышки, называя молочные продукты).

Воспитатель: Молодцы, ребята, кому мы помогли? Дети: Речке, а она указала нам путь к избушке!

Воспитатель: А что мы знаем про эту избушку?

Физминутка “ В темном лесу есть избушка”

Воспитатель: А вот и избушка, а в ней старушка! Старая, злая, больная! Жалко мне ее, ребята! Давайте ей откроем секреты здоровья- что нужно делать, чтобы быть здоровым, а значит, веселым, красивым, добрым!

Воспитатель: Что за картинки на столе? Что на них изображено?

Дети: Ничего не видно! Наверное Баба -Яга грязными руками испачкала! (пальчиковая гимнастика “Моем, моем руки”

(дети салфеткой стирают маркер, на карточках появляется картинка, дети рассказывают что нужно делать чтобы быть здоровым)

Дети: 1. соблюдать режим дня

2. проветривать помещение

3. выполнять гимнастику, заниматься спортом

4. чистить зубы, умываться (Чистота – залог здоровья)

5. Правильно питаться

Воспитатель: Теперь я знаю точно, что вы будете здоровы. И Баба-Яга подобрела и отпустила Иванушку!

Рефлексия.

-Иванушка очень рад, что мы его нашли и спасли! И хочет узнать, как у вас это получилось.(дети передают куклу друг другу, рассказывая что они делали, помогли ли, кто помогал, какое задание было самым легким, сложным, справились? Воспитатель рассказывает о каждом ребенке)

Воспитатель: Нам пора возвращаться в группу, Аленушка ждет! Говорим волшебные слова-"вокруг себя повернись- в группе очутись".

(Аленушка встречает и угощает яблоками)

