**Конспект занятия по формированию здорового образа жизни**

**подготовительная группа**

**Тема: «Болезнь легче предупредить, чем лечить»**

**Образовательная область:**познавательное развитие.

**Виды деятельности:** коммуникативная, познавательная, игровая.

**Цел**ь:

формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

**Задачи:**

учить беречь свое здоровье и заботиться о нем;

продолжать прививать культурно-гигиенические навыки;

закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;

развивать мышление, воображение, память;

расширять знания о питании и его значимости;

воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Формировать физические навыки в прыжках, метании, беге; желание заниматься спортом.

**Материал:**

иллюстрации на тему «Личная гигиена»;

иллюстрации на тему «Овощи и фрукты»;

влажные салфетки;

письмо;

кукла – Незнайка;

таблички с названиями улиц.

**Предшествующая работа:**

чтение пословиц, беседы про витамины и их пользе, рассматривание картинок с продуктами, игра дидактическая «Самые полезные продукты», заучивание загадок об овощах и фруктах, просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение книги «Мойдодыр» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье».

**Ход занятия.**

ИФК: Ребята, сегодня, когда я шла на работу,  встретила почтальона, и он передал мне для нашей группы письмо. Я еще даже не посмотрела от кого оно, давайте, сейчас вместе посмотрим и прочитаем, может быть там что-то очень важное. Читаю: «Здравствуйте, ребята! Я очень скучаю, приезжайте ко мне в гости! Жду. Незнайка».

Ребята, у нас нет простуженных? Я надеюсь, что у нас в группе все здоровы, и мы не заразим нашего друга. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?  (Ответы детей)

ИФК: 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.  Ну, что, ребята, поедем в гости к Незнайке?

Дети: Да.

ИФК: Незнайка живет на улице Витаминной, дом 17.

 Отправляемся в путь.

|  |  |
| --- | --- |
| Скорее, ребята, места занимаем  Моторчик заводим и в путь, уезжаем!  Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат.  А в маленьких вагончиках кампания ребят. | Встают друг за другом.    Дети «крутят» руками у груди.   «Едут» по кругу.   Дети подходят к дому. |

 Ну, вот ребята, наконец-то мы приехали. Вот дом, где живет Незнайка.

Пальчиковая игра.

|  |  |
| --- | --- |
| На полянке дом стоит  Ну, а в домик путь закрыт,  Мы ворота открываем,  Всех вас в домик приглашаем.  Но на дверях висит замок,  Кто его открыть бы мог?  Покрутили, постучали,  Потянули и   открыли.  Ну, а в доме Незнайка живет,  И нас в гости ждет. | Пальцы рук сомкнуты в виде крыши дома,    Отводим большие пальцы в стороны    Пальцы обоих рук скрещены    Руки поворачиваем (от себя, на себя)  Тянем руки в стороны,  Большой, безымянный и мизинец сомкнуты |

 Воспитатель: А где же Незнайка? Написал, что скучает, ждет в гости, а его и дома нет. Ну, ребята, давайте его подождем. (Дети садятся на стулья).

Появляется Незнайка, он еле-еле идет, грустный, вялый.

Воспитатель: Что с тобой Незнайка? Тебе нездоровится? Ты заболел?

Незнайка: Нет, просто я очень поздно лег спать и не выспался, а еще я хочу конфет – в них очень много витаминов. Витамины полезны для организма.

Воспитатель: Незнайка, ты говоришь правильно, что витамины полезны. А какие витамины в конфетах? От них только болят и портятся зубы. Ребята, что нужно употреблять в пищу, в каких продуктах есть витамины?

Ответы детей. Свежие фрукты и овощи.

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 А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Воспитатель: 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, рыбий жир (для косточек).

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

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.

Незнайка: Спасибо, ребята. Перехожу на фрукты и овощи, а также на полезную пищу.

Игра «Совершенно верно!»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Серёже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием. Ребята, давайте познакомимся с соседней улицей. Называется эта улица Физкультурная.

Воспитатель: Незнайка, а ты зарядку делаешь по утрам?

Незнайка: Я не умею делать зарядку.

Воспитатель: А вы, ребята, делаете зарядку?

Дети: Делаем.

ИФК:                   По утрам зарядку делай

                                          Будешь сильным,

                                          Будешь смелым.

                                          Прогони остатки сна

                                          Одеяло в сторону,

                                          Всем гимнастика нужна

                                          Помогает здорово.

                                          Чтобы нам не болеть

                                          И не простужаться,

                                          Мы зарядкой с вами

                                          Будем заниматься.

Физкультминутка «Зверобика»

Уселась кошка на окошко.

И стала лапкой ушко мыть.

И мы движение за кошкой

Рукою можем вам изобразить.

1,2,3 – ну-ка, повтори.

3,4,5 – повтори опять.

(Наклоны головы вправо-влево.

Круговые движения ладошкой поочерёдно возле правого и левого уха.

*Хлопки в ладоши.*

*Круговые движения ладошкой поочерёдно возле правого и левого уха)*

Змея ползёт лесной тропой,

Как лента по земле скользит.

И мы движение такое

Рукою можем вам изобразить.

1, 2, 3 – ну-ка, повтори.

3, 4, 5 – повтори опять.

(Извивающие движения туловищем.

Рукой показываем такое движение.

Волнообразные движения рукой)

Мартышка к нам спустилась с ветки.

Мартышка хочет погулять.

Ведь обезьяны – наши предки,

А предков, дети, надо уважать!

1, 2, 3 – ну-ка, повтори.

3, 4, 5 – повтори опять.

(Имитация движения спуска по канату.

Подскок на месте.

Имитация движения спуска по канату)

Незнайка: Спасибо ребята, я научился. Каждое утро буду делать зарядку.

ИФК: Как говорит пословица: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

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 следующая улица, которая нас ждет, это улица Чистоты.

Воспитатель: Незнайка, а почему ты такой чумазый, ты не умывался?

Незнайка: А зачем умываться, мне и так хорошо.

Воспитатель: Ребята, давайте объясним Незнайке, правила личной гигиены.

Какие правила гигиены, ребята, мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы 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)

 – Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Ответы детей)

 Незнайка: Дайте мне скорей умыться, я боюсь микробов.

(Воспитатель умывает Незнайку влажной салфеткой).

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 теплый 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) |
| Костяная спинка,  Жестяная щетинка,  С мятной пастой дружит,  Нам усердно служит.                    (Зубная щетка) | Оказались на макушке  Два вихра и завитушки.  Чтобы сделать нам причёску,  Надо что иметь?                                (Расческа) | Вафельное и полосатое,  Ворсистое и мохнатое,  Всегда под рукою -  Что это такое?                              (Полотенце) |

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Воспитатель: Что еще помогает нам стать здоровыми?

Дети: Занятия физкультурой, подвижные игры, гуляние на свежем воздухе, солнечные лучи, катание на санках, коньках.

                                   На прогулку выходи

                                   Свежим воздухом дыши

                                   Только помни при уходе

                                   Одевайся по погоде!

Воспитатель: Молодцы ребята, помогли Незнайке. Давайте вспомним, чему мы сегодня его научили (научили делать зарядку, рассказали о правилах гигиены, о полезных и вредных продуктах, как беречь свое здоровье…).

                  Вот те добрые советы,

                  В них и спрятаны секреты,

                  Как здоровье сохранить,

                 Научись его ценить!

Незнайка: Спасибо ребята, я столько интересного узнал. До свидания ребята.