Конспект занятия: «Сохрани свое здоровье».

Подготовила: воспитатель Костюк Ольга Васильевна

МБДОУ «Золотой ключик г. Ноябрьск

Задачи:

1.Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

2.Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; - закрепить основные понятия: «режим дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;

3.Знакомить с видами спорта;

4. Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

5.Учить понимать смысл пословиц;

**Материалы и оборудование:** чудесный мешочек, предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка), пословицы, загадки.

Ход:

**Воспитатель:** Ребята, давайте мы с вами друг друга поприветствуем. Но приветствовать мы будем необычным способом: ушками. Молодцы.

**Воспитатель:** сегодня мы с вами будем говорить о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

**Дети:**Мы все хотим быть здоровыми.

**Воспитатель:**А почему вы хотите быть здоровыми?

**Дети:** чтобы заниматься, играть, быть активными.

**Воспитатель:** Ребята в ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом говорят пословицы. Послушайте внимательно:

1. Есть ли большая беда, чем болезни и нужда.
2. Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

**Воспитатель: о** чем говорится в пословицах?

**Дети:**Самое страшное болеть.

**Воспитатель:** Молодцы, правильно. Давайте мы с вами выучим вторую пословицу, и она будем нашим девизом. Согласны?

**Дети:** да, согласны.

**Воспитатель:**А как вы понимаете, что же такое здоровье?

**Дети: когда** мы не болеем, сильные, чистим зубы, следим за собой.

**Воспитатель:**Правильно. Здоровье — это сила, красота, когда хорошее настроение и все получается. А давайте с вами поговорим о том, как мы можем укрепить свое здоровье. Что мы с вами можем сделать для этого?

- заниматься физкультурой;

- делать зарядку;

- закаляться;

- правильно питаться;

- соблюдать режим дня;

- следить за чистотой;

- употреблять в пищу витамины.

**Воспитатель: сейчас** мы с вами сделаем пальчиковую гимнастику:

Утречко настало, солнышко встало

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой! Вставай указка!

Вставай, середка! Вставай сиротка!

И крошка мирошка. Привет, ладошка!

Все проснулись, потянулись! Молодцы!

**Воспитатель:** ну-ка проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

**Дети:**Наши пальчики крепкие и сильные.

**Воспитатель:**А теперь я вам предлагаю поиграть. А игра называется «Чудесный мешочек». В этом мешочке предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, зеркало, носовой платок, зубная паста, зубная щетка). Нужно на ощупь отгадать предметы и рассказать для чего они предназначены; и как ими пользоваться.

**Воспитатель:**Молодцы, ребята. Вы правильно назвали предметы, как ими пользоваться. Но я вам приготовила загадки, но отгадки вы должны найти среди этих предметов.

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится (мыло)

1. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей (расческа)

1. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щетка)

1. Вытираю я, стараюсь,

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (полотенце)

1. И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть ему покажет. (зеркало)

**Воспитатель: Ребята** вы молодцы, все отгадали. Но смотрю вы немного устали, и я предлагаю вам размяться и сделать зарядку.

**Физ. Минутка**

Солнце глянуло в кроватку

1,2,3,4,5.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Рук вытянуть по шире.

1,2,3,4.5.

Наклониться – 3,4.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Дружно делаем зарядку.

**Воспитатель:**Молодцы, присаживайтесь. Вот мы и отдохнули немного. А для вас я приготовила еще одну игру и называется она «Полезно - вредно». Я буду называть продукты, если они вредные вы будете топать, а если же продукты полезные вы будете хлопать. Согласны?

**Дети:**Согласны.

**Воспитатель:** теперь слушайте внимательно, а то я могу вас запутать (овощи, фрукты, чипсы, молоко, газировка, рыба, яйца). А кто из вас вспомнит и назовет, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду?

**Дети:** Запеканка, молочная каша, суп, борщ, компот, котлета…

**Воспитатель: правильно** вы назвали продукты. А вот вы говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Но прежде. Чем вы ответите на мой вопрос, я хочу прочесть стихотворение о закаливании. Послушайте внимательно:

Вот, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых - настоящий,

Чаще окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.

 Тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

**Воспитатель: закаляться** нужно постепенно.  Ведь крепким здоровье станет ни сразу, мгновенно. Чтобы быть здоровым, нужно проявить терпение и волю, стремится к поставленной цели.

**Воспитатель:**Ребята, а еще чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом.

Какие виды спорта вы знаете? (Дети рассматривают картинки с видами спорта)

**Воспитатель:**Ребята, вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это хорошо, ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек поддается болезни, а хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте чаще дарить друг другу улыбки и доброго вам здоровья.